

СОГЛАСОВАНО

Вице-президент
Общероссийской общественной
организации спортивной гимнастики,
прыжков на батуте, художественной
гимнастики, спортивной акробатики,
спортивной аэробики «Федерация
гимнастики России»


Н.В. Нагорный

УТВЕРЖДАЮ

Первый вице-президент
Общероссийской общественной
организации спортивной гимнастики,
прыжков на батуте, художественной
гимнастики, спортивной акробатики,
спортивной аэробики «Федерация
гимнастики России»


В.Н. Титов
«27» декабря 2024 г.

Программа
III любительского разряда
по виду спорта «спортивная гимнастика»
среди спортсменов мужского пола
(2025–2028 гг.)

В подготовке программы участвовали специалисты:

1. Козенков Игорь Владимирович - ведущий специалист отдела развития спортивной гимнастики в регионах ФГР;
2. Белуженков Игорь Николаевич - главный тренер сборной команды Республики Татарстан, тренер мужской сборной ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» по спортивной гимнастике;
3. Вельдяев Сергей Владимирович - доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», кандидат педагогических наук;
4. Крюков Николай Вячеславович - олимпийский чемпион, старший тренер Краснодарского края по спортивной гимнастике;
5. Трубицын Михаил Юрьевич - президент РОО «Федерация спортивной гимнастики Астраханской области»;
6. Гильгоф Валерий Наумович - консультант.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Судейство спортсменов мужского пола, выступающих по программе III любительского разряда, осуществляется согласно действующих на момент соревнований правил по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденных Минспорта России (далее - Правила) с учетом изменений и дополнений.

1.2. Комбинации состояются из элементов и соединений, размещенных в таблицах №№ 1-5 при описании гимнастических видов.

1.3. Комбинации оцениваются из 10 баллов. Кроме опорного прыжка, за недостающий элемент сбавка 0,5 балла.

1.4. За замену, выполнение более сложного элемента или добавление элемента предусмотрены надбавки согласно описанию программы на виде.

1.5. За добавление элементов, не указанных в описании программы на виде, сбавки не производятся, но производятся сбавки за технику их выполнения по Правилам соревнований.

2. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

2.1. Комбинация на вольных упражнениях составляется в произвольной последовательности из элементов и соединений, указанных в таблице № 1.

2.2. За отсутствие нахождения спортсмена во всех углах ковра сбавка не производится.

Таблица № 1

Элементы для включения в комбинацию на вольных упражнениях

| № п/п | Элементы | Организационно-методические указания |
|-------|---|--|
| 1. | Любой кувырок назад | Допускается выполнение как с согнутыми, так и с прямыми руками и ногами |
| 2. | Длинный кувырок вперед <i>или</i> любое сальто вперед | Любое сальто вперед - надбавка 0,2 балла |
| 3. | Любое равновесие на одной ноге | Разрешается выполнение бокового равновесия или «ласточки» |
| 4. | С разбега, отталкиваясь двумя ногами, прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰ | Можно заменить на любой неакробатический элемент из таблицы Правил, группа «А»- надбавка 0,2 балла, группа «В» и выше надбавка - 0,4 балла |
| 5. | Переворот боком («колесо») <i>или</i> переворот боком с поворотом на 180 ⁰ <i>или</i> «рондат» | За выполнение после «рондата» любого сальто назад или «фляка» назад - надбавка 0,2 балла + надбавка 0,2 балла за соединение. Общая надбавка - 0,4 балла. |
| 6. | Любой переворот вперед | Явно выраженная фаза полета после отталкивания руками |
| 7. | Стойка на руках (1 сек.) | Стойку фиксировать не менее 1 сек. |
| 8. | Хореографический прыжок или «шпагат» | Разрешается выполнение любого хореографического прыжка или неакробатического элемента из таблицы элементов Правил |

3. КОНЬ

3.1. Элементы и соединения в комбинации на коне выполняются в последовательности, указанной в таблице № 2.

3.2. Комбинация может быть выполнена зеркально.

Таблица № 2

Элементы и соединения для включения в комбинацию на коне

| № п/п | Элементы | Организационно - методические указания | |
|-------|--|---|--|
| 1. | С прыжка наскок в упор (1 сек.) - силой продевая ноги упор сзади (1 сек.) и обратно. | В упоре и упоре сзади тело немного прогнуто, голова приподнята. | |
| 2. | Мах вправо, мах влево с разведением ног | Выполнять с отпусанием руки. Без отпусания руки сбавка 0,3 балла. Разведение ног 90° и более - без сбавки, от 45° до 90° - сбавка 0,1 балла, менее 45° - сбавка 0,3 балла | |
| 3. | Махом вправо круг правой | Маятникообразное движение. Отсутствие маятника сбавка 0,3 - 0,5 балла. Разведение ног 90° и более без сбавки, от 45° до 90° - сбавка 0,1 балла, меньше 45° - сбавка 0,3 балла. Сбавка производится за каждый мах | |
| 4. | Махом вправо перемах правой в упор ноги врозь - мах влево | | |
| 5. | Махом вправо перемах правой в упор | | |
| 6. | Махом влево перемах левой в упор ноги врозь - мах вправо | | |
| 7. | Махом влево перемах левой в упор | | |
| 8. | Махом вправо перемах правой, перемахом левой соскок с поворотом на 90°, встать боком к коню | | Разведение ног 90° и более без сбавки, от 45° до 90° - сбавка 0,1 балла, меньше 45° - сбавка 0,3 балла. Выполнение скрещения дает надбавку 0,4 балла. |
| | <i>или</i> махом вправо перемах правой - прямое скрещение влево - перемахом правой в соскок с поворотом, встать боком к коню. | | |

4. КОЛЬЦА

4.1. Элементы и соединения в комбинации на кольцах выполняются в последовательности, указанной в таблице № 3.

4.2. Выполнение любого сальто назад на махе вперед после предварительного маха назад - надбавка 0,2 балла.

Таблица № 3

Элементы и соединения для включения в комбинацию на кольцах

И.П. - вис

| № п/п | Элементы | Организационно - методические указания |
|-------|---|--|
| 1. | Вис углом (2 сек.) | Ноги горизонтально полу |
| 2. | Выпрямляясь, вис на согнутых руках (2 сек.) | Полное сгибание рук, тело прямое |

| | | |
|----|---|---|
| 3. | Выпрямляя руки, вис согнувшись (2 сек.) | Максимальное сгибание в тазобедренных суставах |
| 4. | Вис прогнувшись (2 сек.) | Полное разгибание в тазобедренных суставах. Сгибание - сбавка 0,1-0,3 балла |
| 5. | Силой, сгибаясь опускание в вис сзади (2 сек.) <i>или</i> Силой опускание в горизонтальный вис сзади (2 с.) | Горизонтальный вис сзади (2 с.) - надбавка 0,2 балла |
| 6. | Вис согнувшись | Сгибание 90 ⁰ и больше - без сбавки. Сгибание меньше 90 ⁰ сбавка 0,3 балла. |
| 7. | Выпрямляясь мах назад - мах вперед | Махи выполнять без рывков и обрывов. Наличие рывков и обрывов сбавка 0,1-0,3 балла. |
| 8. | Соскок махом назад <i>или</i> Мах назад, махом вперед любое сальто назад | Любое сальто назад - надбавка 0,2 балла |

5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Высота стола 135 см.

5.1. Спортсмен выполняет один прыжок на выбор: согнув ноги, ноги врозь, переворот вперед или «рондат».

5.2. Прыжки согнув ноги и ноги врозь оцениваются из 10 баллов. Замах прямыми ногами горизонтально и выше без сбавки, от 45⁰ до горизонтали - сбавка 0,1 балла, ниже 45⁰ - сбавка 0,1 балла.

5.3. Прыжки переворот вперед и «рондат» оцениваются из 11 баллов.

6. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

6.1. Элементы и соединения в комбинации на параллельных брусьях выполняются в последовательности, указанный в таблице № 4.

6.2. Разрешается выполнение комбинации на жердях, опущенных по высоте ниже стандарта.

Таблица № 4

Элементы и соединения для включения в комбинацию на параллельных брусьях

И.П. - упор на руках

| № п/п | Элементы | Организационно - методические указания |
|-------|--|--|
| 1. | С прыжка в упор на руках, мах вперед в упор на руках согнувшись (1 с.) | В упоре согнувшись ноги горизонтально полу. Ниже - сбавка 0,1-0,3 балла |
| 2. | Подъем разгибом в сед ноги врозь (1 с.) | Полное разгибание в тазобедренных суставах. Неполное разгибание - сбавка 0,1-0,3 балла |
| 3. | Кругом руками вперед, переставить руки вперед | Выполнять через поднимание головы и прямых рук вверх. |
| 4. | Силой согнувшись, соединяя ноги, стойка на плечах (2 сек.) | В стойке на плечах локти в стороны, голова ровно. |
| 5. | Пережат вперед в сед ноги врозь | Допускается сгибание туловища без сбавки |

| | | |
|----|---|--|
| 6. | Соединяя ноги, выпрямляясь вперед, мах назад | Соединяя ноги через высокий угол ноги вертикально и выше надбавка 0,2 балла Мах назад, выполненный выше жердей - без сбавки. Ниже - сбавка 0,3 балла |
| 7. | Мах вперед | Мах вперед, выполненный выше жердей - без сбавки. Ниже - сбавка 0,3 балла |
| 8. | Махом назад соскок с перемахом через жердь, встать боком к снаряду <i>или</i> мах назад махом вперед соскок с поворотом на 180 ⁰ , встать боком к жердям | За выполнение соскока с поворотом надбавкой 0,2 балла. |

7. ПЕРЕКЛАДИНА

Элементы и соединения в комбинации на перекладине выполняются в последовательности, указанной в таблице № 5

Таблица № 5

Элементы и соединения для включения в комбинацию на перекладине

И.П. - вис

| № п/п | Элементы | Организационно - методические указания |
|-------|---|--|
| 1. | Из вися подъем переворотом в упор (1 сек.) | Выполняется слитно (одновременно сгибая руки и поднося ноги к перекладине). Выполнение поочередно - сбавка 0,3 балла |
| 2. | Кувырок вперед в вис | Допускается незначительная пауза в вися |
| 3. | Размахивания изгибами (не менее 2х махов в каждую сторону) | Выполнять с максимальной амплитудой |
| 4. | Поднимая ноги мах дугой, подъем махом назад в упор <i>или</i> поднимая ноги мах дугой, мах назад, махом вперед подъем разгибом в упор | Подъем выполнять с прямыми руками. Подъем разгибом в упор - надбавка 0,2 балла. |
| 5. | Отмах | Выполнение отмаха 90 ⁰ и выше - без сбавки, ниже 90 ⁰ сбавка 0,3 балла. |
| 6. | Оборот назад в упоре | Выполнять прямым телом. Допускается касание телом перекладины без сбавки. |
| 7. | Оборотом назад спад дугой | Спад дугой выполнять прямым телом. |
| 8. | Махом назад соскок | Перед соскоком мах назад больше 45 ⁰ - без сбавки, 45 ⁰ и ниже сбавка 0,3 балла. |

Интернет страница Всероссийской общественной организации спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» (ФГР): <https://sportgymrus.ru>