

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 женского пола
(2025–2028 гг.)

В разработке программы принимали участие специалисты:

1. Ботова Любовь Николаевна - кандидат биологических наук, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»;
2. Савельева Лариса Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»;
3. Линда (Ахаимова) Лилия Игоревна - олимпийская чемпионка, начальник отдела развития студенческого спорта по виду спорта «спортивная гимнастика» ФГР;
4. Козенков Игорь Владимирович - ведущий специалист отдела развития спортивной гимнастики в регионах ФГР.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Судейство спортсменов женского 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 при описании гимнастических видов.

1.3. Комбинации оцениваются из 10 баллов. Кроме опорного прыжка, за недостающий элемент производится 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 согласно Правил.

2. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

2.1. Во всех фазах соревнований гимнастка выполняет один прыжок на выбор: согнув ноги, ноги врозь, переворот вперед или «рондат».

2.2. Прыжки согнув ноги и ноги врозь оцениваются из 10 баллов. При их выполнении замах прямыми ногами в первой фазе полета на уровне горизонтали и выше – без сбавки, ниже горизонтали до 45° – сбавка 0,3 балла, ниже 45° – сбавка 0,5 балла.

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

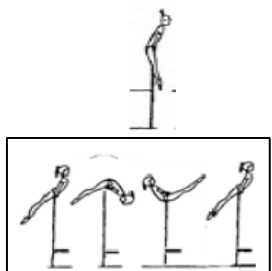
3. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

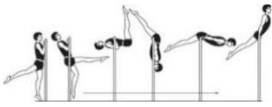
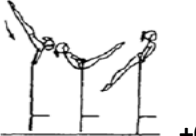
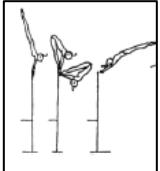
3.1. Комбинация выполняется на одной жерди из элементов и соединений в последовательности, как изложено в таблице № 1.

3.2. Допускается незначительная пауза (не более 1 сек.) без сбавки в тех местах, где нет возможности выполнить элементы слитно. За превышение времени паузы – сбавка 0,3 балла.

Таблица № 1

Комбинация на нижней жерди разновысоких брусьев

№ п/п	Элементы	Организационно-методические указания	Графическое изображение
1	Из виса стоя лицом к н/ж внутри брусьев толчком двумя наскок в упор <i>или</i> из виса стоя лицом к н/ж внутри брусьев толчком двумя наскок в упор - оборот вперед, касаясь.	Допускается сгибание рук при выполнении элемента. В упоре руки прямые, тело прямое или слегка «подобранное». Допускается пауза в упоре не более 1 сек. Добавление оборота вперед, касаясь (бедра касаются жерди) после наскока в упор – надбавка 0,2 балла.	 +0,2
2	Спад (опускание) переворотом вперед в вис стоя на согнутых руках	Допускается незначительная пауза в висе стоя, не более 1 сек.	

3	Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор	Выполняется одним движением, без паузы. Выполнение элемента силой – сбавка 0,1-0,3 балла.	
4	Перемах левой в упор сидя верхом правой	Элемент может быть выполнен с перемахом правой ногой. Допускается незначительная пауза в упоре сидя верхом	
5	Перехват левой рукой в хват снизу и перемах правой с поворотом влево на 180° (кругом) в упор	В случае выполнения перемаха правой в упор сидя верхом правой (элемент №4), элемент № 5 может быть выполнен зеркально в другую сторону. Перемах с поворотом выполняется слитно. Раздельное выполнение перемаха и поворота – сбавка 0,3 балла.	
6	Отмах	Выше 45° от нижней вертикали – без сбавки, ниже 45° – сбавка 0,3 балла.	
7	Оборот назад в упоре	Оборот в упоре можно выполнять касаясь или не касаясь. Выполнять без потери темпа. Допускается незначительная пауза после оборота назад. Окончание оборота назад не касаясь выше горизонтали и затем опускание в упор – надбавка 0,2 балла.	  +0,2
8	Соскок махом назад (отмахом), отталкиваясь руками <i>или</i> соскок дугой	Мах на уровне горизонтали и выше – без сбавки, от горизонтали до 45° – сбавка 0,3 балла, ниже 45° – сбавка 0,5 балла. Соскок дугой (с постановкой ног или с оборота не касаясь) - надбавка 0,2 балла. Соскок дугой выполнять с ярко выраженной фазой полета. Мало выраженная фаза полета – сбавка 0,1-0,3 балла. Выполнение соскока через спад согнувшись – сбавка 0,5 балла.	 +0,2

4. БРЕВНО

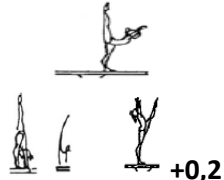
4.1. Комбинация составляется в произвольной последовательности из элементов и соединений таблицы № 2.

4.2. Комбинация должна выполняться уверенно. За неуверенное выполнение производится сбавка 0,1-0,3 балла.

4.3. Комбинация должна включать в себя не менее 2-х линий. За невыполнение требования – сбавка 0,5 балла.

4.4. Длительность выполнения комбинации 80 с. За превышение времени – сбавка 0,5 балла.

Элементы для включения в комбинацию на бревне

№ п/п	Элементы	Организационно-методические указания	Графическое изображение
1	Любой наскок (в упор, в сед или упор сидя верхом)	Можно выполнить элемент из таблицы Правил. За выполнение элемента группы «А» – надбавка 0,2 балла, элемента группы «В» и выше – надбавка 0,4 балла.	
2	Любой поворот не менее 180°	Разрешается выполнение поворота на двух ногах. Выполнение поворота из таблицы Правил группы «А» – надбавка 0,2 балла, поворота группы «В» и выше – надбавка 0,4 балла.	
3	Ходьба на носках	Не менее двух шагов с каждой ноги продольно и поперек бревна с движением руками.	
4	Два прыжка со сменой положения ног	Прыжки можно выполнять через паузу или слитно	
5	Любое равновесие на одной (2 с)	Разрешается выполнение равновесия с согнутой ногой. При выполнении равновесия с разведением ног 180° (группа «А») – надбавка 0,2 балла. Фиксация менее 2 с – сбавка 0,3 балла	
6	Полушпагат или любой шпагат	Туловище прогнуто, руки в стороны-назад.	
7	Шаги полки	По одному шагу с каждой ноги.	
8	Шаги с махами прямой ногой	По одному маху каждой ногой в любом направлении. Мах выше горизонтали – без сбавки, на уровне горизонтали – сбавка 0,1 балла. Мах ногой ниже горизонтали – сбавка 0,5 балла.	
9	Два шага в приседе или поворот на двух в приседе	На выбор. Руки на пояс.	
10	Толчком двух ног прыжок прогнувшись	Ярко выраженная фаза полета. Недостаточная высота полета – сбавка 0,1-0,3 балла.	
11	«Колесо» через грудь или любой кувырок	На выбор.	
12	Толчком двумя соскок прогнувшись	Можно заменить соскок прогнувшись на соскок из таблицы Правил. За выполнение соскока группы «А» – надбавка 0,2 балла, группы «В» и выше – надбавка 0,4 балла.	

5. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

5.1. Композиция на вольных упражнениях составляется под музыку в произвольной последовательности из элементов и соединений таблицы № 3.

5.2. За выполнение вольных упражнений без музыкального сопровождения – сбавка 1,0 балл.

5.3. Длительность вольных упражнений не более 80 с. За превышение времени – сбавка 0,5 балла.

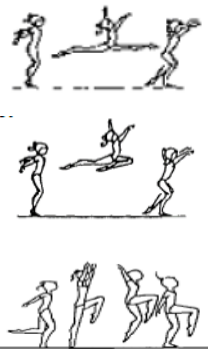
5.4. Комбинация должна содержать танцевальные элементы для связи между другими элементами и создания образа композиции. Отсутствие танцевальных элементов – сбавка 1,0 балл.

5.5. Сбавка за недостаточную передачу образа через выразительность движений и мимики 0,3-0,5 балла.

Таблица № 3

Элементы для включения в комбинацию на вольных упражнениях

№ п/п	Элементы	Организационно-методические указания	Графическое изображение
1	Любой кувырок назад	Возможно выполнение как с согнутыми, так и прямыми ногами. При выполнении кувырка с согнутыми ногами за отсутствие группировки – сбавка 0,3 балла.	
2	Любой кувырок вперед	Возможно выполнение как с согнутыми, так и с прямыми ногами. При выполнении кувырка с согнутыми ногами за отсутствие группировки – сбавка 0,3 балла.	
3	Стойка на лопатках («березка») (1 сек.) или стойка на руках (1 сек.)	В стойке на лопатках сгибание в тазобедренных суставах до 10^0 включительно – без сбавки, $>10^0-30^0$ сбавка 0,1 балла, $>30^0-45^0$ - сбавка 0,3 балла, $>45^0$ сбавка -0,5 балла. Стойка на руках выполняется ноги вместе. Отклонение от прямого положения тела в стойке на руках – сбавка 0,1-0,3 балла.	
4	«Мост» (1 с)	Можно выполнять из любого и.п. и заканчивать в любое положение. Проекция плеч над кистями или за пределами (снаружи) площади опоры. Проекция плеч «внутри моста» – сбавка 0,1-0,3 балла. Ноги и руки – прямые. Угол в плечевых суставах – 180^0 или более. Угол в плечевых суставах менее 180^0 – сбавка 0,1-0,3 балла. Разрешается разведение ног на ширину плеч. Разведение ног шире плеч – сбавка 0,3 балла. Согнутые ноги и/или руки – сбавка 0,1-0,5 балла.	

5	Любой поворот на одной на 360 ⁰ и более	Допускается выполнение поворота из таблицы Правил группы «В» и выше с надбавкой 0,4 балла.	
6	Прыжок прогнувшись с поворотом 360 ⁰	Прыжок с поворотом группы «В» и выше – надбавка 0,4 балла.	
7	Переворот боком («колесо») <i>или</i> переворот боком с поворотом на 90 ⁰ , <i>или</i> «рондат»	Один элемент на выбор.	
8	Медленный <i>или</i> темповой переворот вперед <i>или</i> назад	Один элемент на выбор.	
9	Любой гимнастический (хореографический/танцевальный) прыжок из таблицы Правил	Гимнастический прыжок из таблицы Правил группы «А» – надбавка 0,2 балла, группы «В» и выше надбавка 0,4 балла.	
10	Танцевальные шаги	Любые танцевальные шаги: шаги вальса, польки, галопа и др. шаги, соответствующие музыкальному сопровождению.	
Примечание: элементы из п.п. 7 и 8 можно делать в соединении.			

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