

Федерация гимнастики России

Общие требования к обязательным программам спортивных разрядов (III, II, I) по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2025-2028 гг.:

- Судейство обязательных программ производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика», с учётом специфических сбавок, изложенных в описании программ;
- Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10,0 баллов;
- Упражнения выполняются в строгом соответствии с записью.
- За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – 0,3;
- Надбавка за элементы с «бонусом» (+0,3) производится только в случае выполнения без грубых ошибок;
- Выполнение соскоков в доскок (кроме коня) – надбавка +0,1;
- Окончательная оценка, с учетом всех надбавок, может превышать 10,0 баллов.

Федерация гимнастики России
III спортивный разряд
Обязательная программа на 2025-2028 гг.

Вольные упражнения

Примечание:

- Упражнение выполняется без учета времени;
- В упражнении разрешено использование элементов хореографии;
- При неиспользовании всех углов ковра, сбавка не производится.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. о.с. 2-3 шага разбега, переворот на одну – переворот на две – падение в упор лежа, левая (правая) нога вверх, соединяя ноги переход в упор лежа.	1,0+1,0+0,5	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведенные ноги в стойке на руках: до 45° - 0,1 балла; 46° - 90° – 0,3 балла; более 90° – 0,5 балла.
2	Шпагат (любой) 2 с.	0,5	Шпагат левой/правой: ноги прямые, нога назад – пятка вверх. Прямой шпагат – ноги развернуты, колени вверх.	
3	Силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 с). Поворот в стойке на руках на 45° (обозначить). Опуская ноги в упор стоя согнувшись, выпрямиться руки вверх – в стороны.	1,0+0,5		
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад через стойку на руках.	0,5+0,5	Кувырки назад выполнять прямыми руками без перехвата кистей рук (пальцы рук направлены друг к другу). Выполнять слитно.	Пауза между кувырками – 0,1
5	С разбега, сальто вперед в группировке	1,0	Разбег выполняется с боковой линии в сторону любого угла ковра. Захват голени руками.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.

6	Хореографический прыжок (любой)	0,5		
7	Равновесие (любое) 2 с.	0,5		
8	2-3 шага разбега, рондат – фляк – сальто назад в группировке	0,5+0,5+1,5	Сальто назад в плотной группировке. Захват голени руками при выполнении сальто обязателен.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.
	Итого:	10,0 <i>баллов</i>		

Конь

Примечание:

- Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо;
- Конь без ручек, с разметкой пластырем или другими средствами на расстоянии 30 см. от начала тела коня и 30 см. от дальней части коня.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. Стоя лицом к коню поперек. Не менее двух кругов поперёк на теле	1,0	Руки ставить перед ближней разметкой.	Постановка руки на разметку или за нее – 0,3 балла каждый раз.
2	Проход вперёд (за любое количество кругов)	4,0	Заканчивать проход за дальней разметкой	
3	Не менее двух кругов лицом наружу	1,0	Круги выполнять за дальней разметкой.	Постановка руки на разметку или перед ней – 0,3 балла каждый раз.
4	Поворот в упор поперёк за любое количество кругов	2,0	Поворот выполняется любым способом.	
5	Круг поперек – соскок перемахом двумя вперёд с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню («заножка»)	0,5+1,5	Заножка выполняется не ниже уровня горизонтали	Соскок ниже горизонтали – 0,3 балла.
	Итого:	10,0 баллов		

Кольца

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – вис. Размахивания в висе (не менее 2 махов в каждую сторону)	1,0	Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах – 0,3 балла Рывки при выполнении махов – 0,3 балла. Сбавку за рывки производить один раз
2	Два выкрута вперед	1,0+1,0	Выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастания амплитуды – 0,3 балла.
3	Подъем махом назад в упор	1,5	Подъем махом назад в упор - руки прямые	Руки согнуты: до 45°- 0,1; до 90°- 0,3
4	Упор углом (2 с)	1,0	Спина прямая, руки прямые, кольца развернуты наружу без касания о троса, таз в проекции тросов	Нарушение осанки – 0,1
5	Опускание в вис согнувшись через согнутые руки (кувырок вперед)	1,0		
6	Разгибом назад выкрут назад, большим махом вперед выкрут назад	1,0+1,0	Выполнять с нарастающей амплитудой	Отсутствие нарастания амплитуды – 0,3 балла
7	Махом вперед соскок сальто назад прогнувшись	1,5	Руки разбрасывают кольца в стороны. Голова - продолжение тела. Таз выше уровня колец	Таз на уровне колец – 0,3 балла Таз ниже уровня колец – 0,5 балла
	Итого:	10,0		

Опорный прыжок

Примечание:

- Высота прыжкового стола 115 см;
- Опорный прыжок выполняется с одного моста.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	Переворот вперед.	10,0	Руки прямые, параллельно.	

Параллельные брусья

Примечание:

- Разрешается использование матов/кубов (высота 40-50 см.) под брусьями и на соскоке.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С небольшого разбега или с прыжка наскок в вис, мах вперёд, мах назад	0,5+0,5+0,5	Допускается сгибание ног в нижней вертикали. После выполнения маха назад ноги прямые.	Согнутые ноги после выполнения маха назад – 0,3 балла Мах ниже уровня жердей – 0,1
2	Махом вперед вис согнувшись, мах назад, мах вперед	1,0+1,0	Таз выше жердей	Таз на уровне жердей в висе согнувшись – 0,3 балла Мах назад в висе согнувшись ниже горизонтали – 0,1 балла.
3	Махом назад, подъем разгибом в упор – мах назад	1,0	При выходе в упор таз выше жердей, мах назад на уровне или выше горизонтали.	Мах назад ниже горизонтали - 0.3 балла
4	Мах вперед, махом назад стойка на руках (2 с)	2,0	Мах вперед выполняется прямым телом	Мах вперед ниже горизонтали - 0.3 балла
5	Мах вперед, мах назад выше 45°	1,0+0,5		На махе вперед таз на уровне или ниже жердей – 0,3 балла. Мах назад ниже горизонтали – 0,3 балла.
6	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку	2,0	Тело 45° и выше.	До горизонтали - 0.1 балла. Ниже горизонтали - 0.5 балла.
	Итого:	10,0		

Перекладина

Примечание:

- Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или разрешается использование матов/кубов (высота 40-50 см).

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п.- вис хватом сверху. 3 маха изгибами (вперед – назад)	0,5		
2	Мах дугой, мах назад	0,5		
3	Махом вперёд подъем разгибом в упор	1,0		
4	Отмах в стойку на руках	1,0		
5	Два больших оборота назад	1.5+1.5	За смену направления после отмаха сбавка не производится	
6	Большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным отпусанием рук в хват сверху («санжировка»)	2,0	Выполнять 45° и выше – без сбавки	От 45° до горизонтали - 0.3 балла; ниже горизонтали - 0.5 балла и не считать
7	Большой оборот назад	1,0		
8	Отталкиваясь двумя руками, соскок встать лицом к перекладине.	1,0		
	Итого:	10,0		

