



# Мужская спортивная гимнастика

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО – № 01 – август 2025 г.



## *ЛОЗАННА (SUI), август 2025 г.*

Уважаемое сообщество мужской гимнастики,

Мы с большим удовольствием приветствуем всех судей и тренеров в первом информационном письме 16-го цикла. Мы знаем, что вы хотите услышать не только о технических обновлениях, но и о будущей работе, на которой сосредоточен Технический комитет (ТК).

Во время наших первых встреч мы разработали нашу стратегию и план на предстоящий цикл на основании предложений как от представителей мужской спортивной гимнастики, так и от более широкого гимнастического сообщества, включая национальные федерации и континентальные союзы о том, как мы можем продвигать спорт вперед. Наш подход будет сосредоточен на трех направлениях.

- A. Развивать дисциплину – используя цифровую трансформацию для повышения объективности при выставлении оценок, а также поддерживать обмен знаниями и информацией.
- B. Развивать спорт – улучшать общие впечатления, используя новые форматы и мероприятия для повышения привлекательности гимнастики.
- B. Консультировать и сотрудничать – слушать и работать с гимнастическим сообществом, чтобы удовлетворить потребности всех.

Мы хотели бы поблагодарить все национальные федерации, которые провели в этом году курсы для судей. Эти курсы были исключительно хорошо организованы и успешно поддержали более 900 судей, прошедших судейские курсы, что является самым большим числом, которое у нас когда-либо было. ТК также хотел бы искренне поблагодарить предыдущих членов, которые помогли в проведении курсов, Артура Мицкевича (Латвия), Джеффа Томсона (Канада) и Дмитрия Андреева (Россия), а также за особый вклад коллег из ФИЖ и STS за координацию курсов и проведение экзаменов по всем дисциплинам. Был проведен полный обзор курсов и даны рекомендации с учетом отзывов, в том числе о том, как можно вывести оценку E с помощью аппаратуры и как можно снизить стоимость курса.

В первой половине года было завершено 6 Кубков мира и 3 Кубка претендентов. Количество участников отражает первый год цикла, однако стандарты соревнований улучшаются, и в Хорватии, и в Каире впервые были проведены соревнования на помосте. Кроме того, мы стали свидетелями первого Кубка мира, который прошел в Ташкенте, Узбекистан.

Мы также готовимся к индивидуальному чемпионату мира в Джакарте (Индонезия) и чемпионату мира среди юниоров в Маниле (Филиппины). В Джакарте мы расширим использование судейской системы Fujitsu для поддержки работы бригады Д, а также завершим финальное тестирование системы судейства в реальном времени перед запуском на соревнованиях ФИЖ в следующем году.

Мы довольны общими показателями, полученными в результате изменений в Правилах соревнований на 2025-2028 годы. Отзывы были в основном положительными, особенно в отношении уменьшения с 10 до 8 элементов. Мы продолжим искать способы упростить судейство и будем реагировать на отзывы гимнастов, тренеров и судей.

МТК ФИЖ дал следующие толкования и разъяснения в отношении Правил соревнований в мужской спортивной гимнастике на 2025-2028 годы. Кроме того, приведенная ниже информация содержит ответы на некоторые часто задаваемые вопросы международных курсов. Некоторые уточнения из предыдущих информационных писем были включены в это информационное письмо. Наконец, есть несколько новых элементов, которые были выполнены в этом цикле и получили имя гимнастов. Эти разъяснения вступают в силу немедленно.

Данное информационное письмо указано под номером № 01, поскольку актуальная информация, содержащаяся в предыдущих информационных письмах, теперь включена в Правила соревнований. Все предыдущие информационные письма больше не применимы.

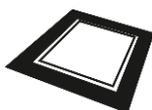




### 1. Разъяснения Правил соревнований на 2025-2028 гг

#### Датчик контроля натяжения (TCS)

Как указано в нормах для снарядов, натяжение тросов для колец и перекладины должно быть установлено в пределах от 1000 до 5000 ньютонов. На крупных соревнованиях к каждому снаряду будет прикреплен датчик контроля натяжения TCS, который будет сообщать, когда тросы выходят за рамки спецификации.



#### Вольные упражнения

##### Требования к равновесиям

1. ТК провел пересмотр Правил соревнований по итогам серии Кубков мира и различных континентальных чемпионатов. Единственной областью, которая постоянно получала негативные отзывы, было требование к равновесиям на одной ноге в программе вольных упражнений у гимнастов.

Первоначальное видение состояло в том, чтобы разбавить акробатику другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, гибкость, стойки на руках и хореографические комбинации, образуя гармоничное ритмическое упражнение. Элементы баланса сами по себе никогда не задумывались как единое изменение, которое заполнит всю поверхность ковра и уведет нас от бесконечных акробатических диагоналей.

Если позволить гимнасту выбирать навыки, которые соответствуют его выдающимся способностям, и в то же время поощрять хореографические комбинации, демонстрирующие гармоничный ритм между акробатическими диагоналями, в конечном итоге улучшится общий баланс и привлекательность вольных упражнений.

Поэтому гимнаст должен показать **либо** равновесие на одной ноге, **либо** прыжок с поворотом или без поворота из перечня специальных элементов. Равновесие или прыжок может не входить в подсчет 8 засчитываемых элементов. Если это требование не будет выполнено, бригада Д применит нейтральную сбавку в 0,3. Ниже приведен список допустимых прыжков, которые имеют минимальное значение в группе А (см. иллюстрации в Приложении):



- A. I.67 Прыжок назад в упор лежа
- B. I.68 Прыжок назад сгибаясь-разгибаясь или 1/1 п. в упор лежа
- C. I.74 Баттерфляй с 1/1 п. вперед или назад
- D. I.75 Баттерфляй с 2/1 п.
- E. I.15 Прыжок вперед с 1/1 п. в упор лежа
- F. I.16 Прыжок назад с 3/2 п. в упор лежа
- G. I.17 Прыжок вперед с 2/1 п. в упор лежа
- H. I.43 Прыжок вперед с 1/2 п. в стойку на руках
- I. II.8 Полет кувырок с 1/1 п.
- J. I.73 Прыжок олень с 1/1 п.

\*Видео примеры смотреть в оригинальном документе на сайте FIG:  
[http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG\\_NL\\_1\\_en.pdf](http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG_NL_1_en.pdf)





# Мужская спортивная гимнастика



ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО – № 01 – август 2025 г.

2. Прыжок Эндо на вольных упражнениях (I.68) должен выполняться таким образом, что гимнаст должен приземляться на руки и опускаться контролируемо в упор лежа. Прыжок Эндо, выполненный на прилагаемом видео, не был признан бригадой Д и также была сбавка от бригады Е за неконтролируемое приземление.



3. Гимнаст должен начать свое упражнение с акробатических элементов (не с неакробатического), в противном случае бригада Д применит нейтральную сбавку 0,3.

Анализ также показал, что гимнасты либо плохо выполняли перемещения в углы, либо использовали одни и те же переходы в каждом углу. Следующие поправки вступят в силу немедленно.

Следует использовать хореографические комбинации прыжков и поворотов, особенно в углах, чтобы создать гармоничный ритм между акробатическими диагоналями.

- Простые шаги, с поворотом на 180° или без него, повлекут за собой небольшую сбавку за недостаток артистизма.
- Все хореографические прыжки и повороты должны быть выполнены с достаточной амплитудой и раскрытием, иначе будут применяться сбавки как за мелкую ошибку.



**Начиная с 1 января 2026 года**, все перемещения в углы должны отличаться или повлекут за собой нейтральную сбавку в 0,3 от бригады Д. На прилагаемом видео запечатлены примеры типов разрешенных соединений.



Чтобы добиться согласованности и упростить судейство на всех снарядах **с 1 января 2026 года**, бригада Д сначала будет подсчитывать стоимость соскока, а затем подсчитывать следующие 7 самых сложных элементов.

## **Шпиндель в стойку на руках (EG I # 93 и # 100)**

Чтобы шпиндель был признан одним отдельным элементом, он должен быть выполнен в пределах не более 2 кругов (3 позиции в упоре спереди от исходного начального положения). Для элементов #93 и #100 это правило дополнительно уточнено, что гимнаст не должен занимать 3-ю позицию в упоре спереди, потому что во время этой фазы он будет подниматься в стойку на руках. (Пожалуйста, обратите внимание на диаграмму в Правилах соревнований)



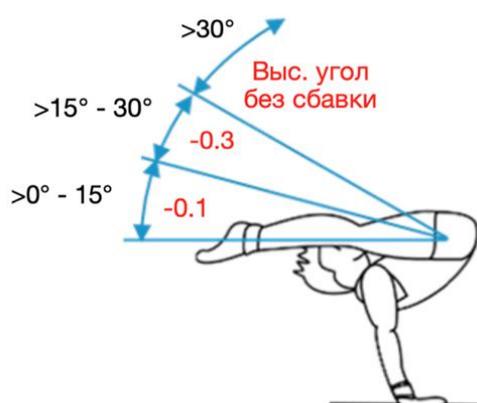
\*Видео примеры смотреть в оригинальном документе на сайте FIG:  
[http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG\\_NL\\_1\\_en.pdf](http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG_NL_1_en.pdf)





### Манна и высокий угол

Манна без сбавки – это когда ноги расположены горизонтально. Если ноги находятся на расстоянии до  $30^\circ$  от горизонтали, будет применяться сбавка 0,1 или 0,3. Все остальные положения ног до вертикального положения будут оцениваться как высокий угол без сбавки. Если ноги не доходят до вертикали до  $15^\circ$ , сбавка составляет 0,1,  $> 15^\circ$  до  $30^\circ$  сбавка составляет 0,3. Более  $30^\circ$  – не будет засчитан.



**Манна**



**Высокий угол**



**Конь Махи**

### Засчитывание элементов скрещений

В случае элементов скрещений, где гимнаст поддерживает себя ногами в завершающей стадии скрещений, элемент не будет распознан и получит сбавку 0,5 за приостановку в элементе без падения. Скрещения можно засчитать, если есть небольшое сгибание руки или незначительное касание коня, со сбавкой 0,1 за каждую ошибку.



\*Видео примеры смотреть в оригинальном документе на сайте FIG:  
[http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG\\_NL\\_1\\_en.pdf](http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG_NL_1_en.pdf)





# Мужская спортивная гимнастика



ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО – № 01 – август 2025 г.

## Bertoncelj в упор продольно

Bertoncelj (II.57) может быть выполнен либо в упор поперек, либо в упор продольно на одной ручке. Таким образом, Bertoncelj в упор продольно на одной ручке может начать Флоп или комбинированную систему.



1 + 2		Круг/DSB/DSA*	
		3	4
Br/Dv + Круг или Br + DSB	+	E	F

Br/ Dv +Круг или Br + DSB	Русский		
	+	R18 или R27 (B)	E
	+	R36 или R54 (C)	F
	+	R72 или R90 (D)	G
+	P108 (Э)	H	



Кольца

## Мах в стойку

Существует пять элементов, которые удовлетворяют требованиям подъема махом в стойку на руках. К ним относятся:

- I.75 Мах вперед в стойку на руках или большой оборот назад в стойку на руках (2 с.)
- I.81 Подъем махом назад в стойку на руках или большой оборот вперед в стойку на руках (2 с.)
- I.86 Из упора мах назад в стойку на руках (2 с.)
- I.87 Хонма и мах назад в стойку на руках (2 с.)
- I.88 Хонма прогнувшись и махом назад в стойку на руках (2 с.)



Брусья

## Элементы типа Gatson

Из упора или упора на руках мах назад с прыжком 3/4, 1/1 или 3/2 поворотом в стойку на руках должен быть выполнен с фазой полета. К ним относятся элементы II.82, II.83, II.84 и I.41. Эти элементы должны быть выполнены не менее чем на 3/4 поворота, выполненного в фазе полета до возобновления хвата первой рукой. В элементах типа Gatson, выполненных с недостаточной фазой полета, не будет засчитана трудность.



\*Видео примеры смотреть в оригинальном документе на сайте FIG:

[http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG\\_NL\\_1\\_en.pdf](http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG_NL_1_en.pdf)





Перекладина

### Начало выполнения упражнений (статья 15.2.1.1)

Дуга, состоящая из максимум трех махов, разрешена в начале упражнения без сбавки. Каждое движение вперед и/или назад считается махом. Кроме того, прыжок в мах либо подталкивание гимнаста тренером в мах засчитываются как мах.



### Смена хвата (статья 9.4)

---

Дополнительная смена хвата считается «дополнительной или промежуточной опорой рукой» и каждый раз будет наказываться сбавкой в 0,1.

Примеры:

- Zou Li Min в смешанный хват с последующей немедленной сменой хвата будет наказано сбавкой в 0,1, но Zou Li Min будет засчитан.
- Adler 1/1 п. в микс хват с последующей немедленной сменой хвата в хват снизу будет наказан сбавкой в 0,1.
- Endo, подъем разгибом или подъем махом назад в хвате сверху с последующими двумя последовательными переступаниями в хват снизу будет наказываться сбавкой в 0,1 за второе переступание



Элементы в микст хвате (Большой оборот вперед, Endo, подъем махом назад, подъем разгибом и т. д.) с последующим одним изменением хвата в хват снизу не будут наказываться сбавкой.

### Подъем махом назад в оборот не касаясь

---

В качестве наскока, если гимнаст выполняет подъем махом назад в упор, за которым следует оборот не касаясь (или другое движение), он получит сбавку в 0,3 за изменение направления (Правила соревнований 15.2.1.2.d). Если выполнение оборота не касаясь выполняется без упора, сбавка не применяется. Упор — это когда угол от рук к телу составляет менее 45°.



### Перелеты типа Ковач (статья 15.2.2.5.c)

---

Сальто назад с 1/2 поворота через перекладину (II.82) и Gaylord 2 (II.83) рассматриваются как полетные элементы типа Ковач при применении правила специальных поворотов, которое допускает максимум два однотипных перелета.

### Пять полетных элементов (статья 15.2.2.6)

---

Гимнаст может выполнить 5-й перелет (группа II) среди 7 засчитываемых элементов, если не менее двух перелетов непосредственно соединены между собой (минимум C+C).

\*Видео примеры смотреть в оригинальном документе на сайте FIG:

[http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG\\_NL\\_1\\_en.pdf](http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG_NL_1_en.pdf)





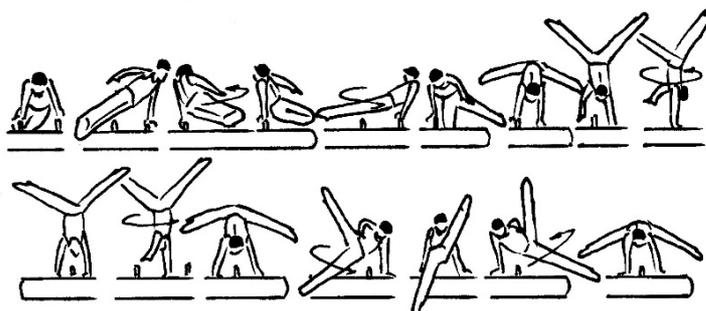
### 4. НОВЫЕ ВЫПОЛНЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ МУЖСКОЙ ГИМНАСТИКИ

МТК ФИЖ подтверждает, что в первой половине 2025 года были предприняты попытки выполнить новые элементы, и после успешного завершения элементы получили имя соответствующего гимнаста. Гимнасты могут получить имя для нового элемента, выполненного на официальных соревнованиях ФИЖ, после его успешного выполнения для получения трудности (группа С или выше).

#### КОНЬ МАХИ

##### Jesse MOORE (Австралия)

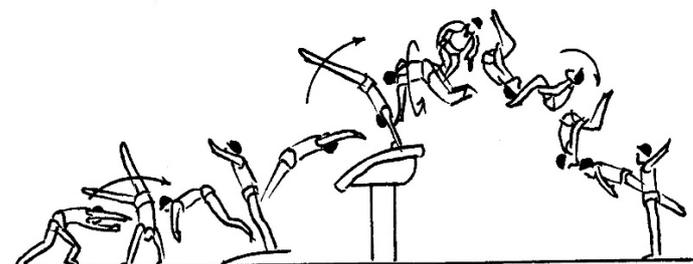
- Bertoncelj в Busnari
- Группа G (EG II.60)
- Успешно выполнен для группы трудности на Кубке мира 2025 в Дохе (Катар)
- Имя элемента: **MOORE**



#### ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

##### Mahdi OLAFTI (Иран)

- Юрченко и сальто назад в группировке в 1/1 п.
- Трудность 5.6 (Прыжок #522)
- Успешно выполнен на чемпионате Азии 2025 (Корея)
- Имя элемента: **OLFATI**



\*Видео примеры смотреть в оригинальном документе на сайте FIG:  
[http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG\\_NL\\_1\\_en.pdf](http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG_NL_1_en.pdf)





# Мужская спортивная гимнастика

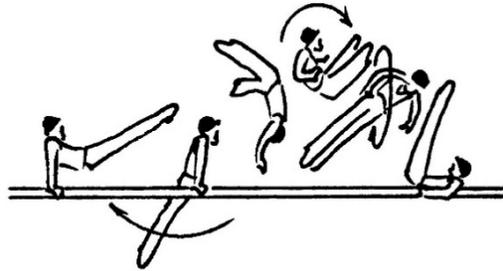


ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО – № 01 – август 2025 г.

## ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

**James HALL (Великобритания)**

- 5/4 сальто вперед ноги врозь с ½ п. в упор на руках
- Группа E (EG II.95)
- Успешно выполнен на Кубке мира 2025 в Дохе (Катар)
- Имя элемента: **HALL**



\*Видео примеры смотреть в оригинальном документе на сайте FIG:  
[http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG\\_NL\\_1\\_en.pdf](http://www.fig-docs.com/website/newsletters/MAG/2025/MAG_NL_1_en.pdf)

Большое спасибо Koichi ENDO (Япония) за иллюстрации.

С уважением,

**Andrew TOMBS**  
Президент МТК

**Butch ZUNICH**  
Секретарь МТК



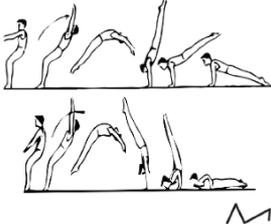
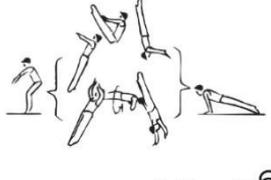
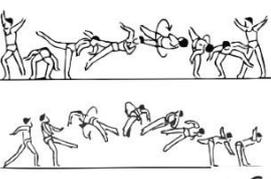
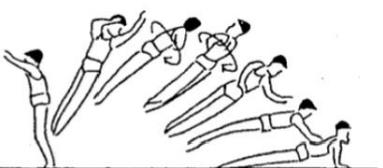
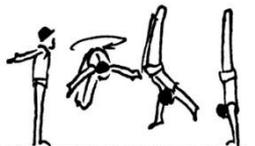


# Мужская спортивная гимнастика



ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО – № 01 – август 2025 г.

## 5. Приложение: Список прыжков с поворотом или без

A	B	C
<p>67. Прыжок назад в упор лежа.</p> 	<p>68. Прыжок назад сгибаясь-разгибаясь или с 1/1 п. в упор лежа.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Endo)</b></p> 	
<p>73. Прыжок олень с 1/1 п.</p> 	<p>74. Баттерфляй с 1/1 п. или назад</p> <p style="text-align: center;"><b>(Tong Fei)</b></p> 	<p>75. Баттерфляй с 2/1 п.</p> 
<p>15. Прыжок вперед с 1/1 п. в упор лежа</p> 	<p>16. Прыжок назад с 3/2 п. в упор лежа.</p> 	<p>17. Прыжок вперед с 2/1 п. в упор лежа.</p> 
<p>43. Прыжок вперед с 1/2 п. в стойку.</p> 	<p>II.8. Полет кувырок с 1/1 п.</p> 	

