

«Согласовано»

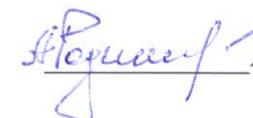
Старший тренер молодёжной
сборной команды России



В.С. Кириллов

«Утверждаю»

Главный тренер
сборных команд России



А.Ф. Родионенко

от « » _____ 2021г.

Обязательные программы
3 спортивного разряда, 1, 2 и 3 юношеских спортивных разрядов
по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг.
(мальчики)

Обязательные программы действуют на территории Российской Федерации и на спортивных соревнованиях любого статуса, в программу которых входят выступления спортсменов по указанным спортивным разрядам и вступают в силу с 01 января 2022 года.

Общие требования к судейству обязательных программ.

1. Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10 баллов.
2. Судейство обязательных программ производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» на основании правил судейства FIG 2022-2024гг., с учётом специфических сбавок, изложенных в описании программ.
3. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – **0,5 балла**.

3 спортивный разряд

Вольные упражнения

1. Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Переворот на одну – переворот на две – отскок вверх в доскок.	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведение ног в стойке на руках: до 45 ⁰ - 0,1 балла; 46 ⁰ - 90 ⁰ – 0,3 балла; 91 ⁰ и более – 0,5 балла.	1,0+1,0+0,5
2	С разбега, сальто вперёд в группировке	Захватывать голень руками.	Отсутствие захвата голени руками –0,3 балла.	1,5
3	Кувырок назад через стойку на руках с прямыми руками.			0,5
4	Шпагат (2 сек.)			0,5
5	Из любого И.П. Силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.).			1,0
6	Рондат – фляк - сальто назад в группировке	Захватывать голень руками при выполнении сальто назад в группировке.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.	0,5+1,0+1,5
7	Равновесие (любое 2 сек.).			0,5
8	Хореографический прыжок (любой)			0,5

3 спортивный разряд

Конь

Комбинация может быть развернута зеркально.

Конь без ручек, с разметкой пластырем или другими средствами на расстоянии 30 см. от начала тела коня и 30 см. от дальней части коня.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя поперёк к коню			
1	Не менее 2 кругов поперёк на теле	Руки ставить перед ближней разметкой.	Постановка руки на или дальше разметки – 0,3 балла за каждый раз.	1,0
2	Проходка вперёд (за любое количество кругов)	Заканчивать проходку за дальней разметкой		4.0
3	Не менее двух кругов лицом наружу	Круги выполнять за дальней разметкой.	Постановка руки на или перед разметкой – 0,3 балла за каждый раз.	1.0
4	Поворот в упор поперёк за любое количество кругов	Поворот выполняется любым способом.		2,0
5	Соскок: перемахом двумя вперёд с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню («заножка»)	Соскок выше горизонтали без сбавок.	Соскок ниже горизонтали – 0,3 балла.	2.0

3 спортивный разряд

Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Размахивания в висе	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах – 0,5 балла Рывки при выполнении махов – 0,3 балла. Сбавку за рывки производить один раз	1,0
2	Два выкрута вперёд	Выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастания амплитуды – 0,3 балла.	1,0+1,0
3	Подъём махом назад в упор			1,5
4	Угол (2 сек.)			1,0
5	Силой стойка на согнутых руках (стойка на плечах) (обозначить)	Стойку на согнутых руках фиксировать не менее 1 сек.	Отсутствие фиксации – элемент не засчитывается	1,0
6	Силой опускание в вис прогнувшись.			0,5
7	Вис согнувшись, разгибаясь два выкрута назад	Выкруты выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастания амплитуды – 0,3 балла.	1,0+1,0
8	Сальто назад прогнувшись в соскок.	Таз выше колец	Таз на уровне колец – 0,3 балла Таз ниже уровня колец – 0,5 балла	1,0

Опорный прыжок

Высота коня 115 см.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	Переворот вперёд.			10.0

3 спортивный разряд Параллельные брусья

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С небольшого разбега или с прыжка наскок в вис, мах вперёд, мах назад, мах вперёд	Допускается сгибание ног в нижней вертикали. После выполнения маха назад ноги прямые.	Согнутые ноги после выполнения маха назад – 0,3 балла.	0,3+0,3+0,3
2	Подъём разгибом в упор - мах назад	При выходе в упор таз выше жердей. Мах назад на уровне или выше горизонтали.	Таз на уровне жердей – 0,3 балла Мах назад ниже горизонтали - 0.3 балла	1.0+0.3
3	Спад в вис согнувшись	Ранний спад.	Спад в вис согнувшись махом вперёд, проходя через упор - элемент не засчитывается.	0,5
4	В висе согнувшись мах вперёд, мах назад, мах вперёд			0,5+0.5+0.5
5	Махом назад подъём разгибом в упор – мах назад	Таз выше жердей при выходе в упор. Мах назад горизонталь и выше.	Таз на уровне или ниже жердей – 0,3 балла. Мах назад ниже горизонтали – 0,3 балла.	1.0+0,3
6	Отодвиг в упор на руки - мах вперёд	Мах вперёд в упоре на руках – таз выше жердей. Мах вперёд в упоре на руках выполнять прямым телом.	Таз на уровне или ниже жердей – 0,3 балла.	0.5+0,5
7	Махом назад подъём в упор	Тело во время подъёма горизонталь и выше.	От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла. Ниже уровня жердей - 0,5 балла.	1.0
8	Махом вперёд угол (2 сек.)			0.5
9	Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)			1.0
10	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку	Тело 45° и выше.	До горизонтали - 0.1 балла. Ниже горизонтали - 0.5 балла.	1.0

3 спортивный разряд

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстые маты.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Поднимая прямые ноги спереди, бросок назад			0,5
2	Мах дугой, мах назад			0,5
3	Махом вперёд перемах в вис согнувшись ноги врозь, мах назад с разгибанием в вис	Разгибание выполнять на уровне горизонтали и выше. Выполнять без применения силы	Разгибание: ниже горизонтали – 0,3 балла. Применение силы – 0,3 балла.	1.0
4	Махом вперёд подъём разгибом в упор - отмах			1.0 +1,0
5	Два больших оборота назад	Смена направления – без сбавки после отмаха.		1.5+1.5
6	Большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным отпусанием рук в хват сверху («санжировка»)	Выполнять 45° и выше – без сбавки	45° - горизонталь - 0.3 балла ниже горизонтали - 0.5 балла.	2,0
7	Отталкиваясь двумя руками, соскок встать лицом к перекладине.			1.0

1 юношеский спортивный разряд
Вольные упражнения

Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбабки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Переворот на одну – переворот на две – отскок вверх прямым телом.	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведение ног в стойке на руках: до 45 ⁰ - 0,1 балла; 46 ⁰ - 90 ⁰ – 0,3 балла; 91 ⁰ и более – 0,5 балла	1,0+1,0+0,5
2	Кувырок вперёд в упор присев – подъём разгибом с головы	Выполнять кувырок, выпрямляя ноги после отталкивания		0,5+1,0
3	Рондат – фляк – отскок вверх прогнувшись (отскок можно заменить на сальто назад в группировке)	Если выполняется сальто назад в группировке, захват голени руками обязателен.	При выполнении сальто назад в группировке – отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла	0,5+1,0+1,0
4	Шпагат (2 сек.)			0,5
5	Из любого И.П. Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (обозначить)	Стойку фиксировать не менее 1 сек.	Отсутствие фиксации – 0,3 балла	1,0
6	Равновесие (любое 2 сек.)			0,5
7	Хореографический прыжок (любой)			0,5
8	С небольшого разбега, сальто вперёд в группировке.	При выполнении сальто вперёд захватывать голень руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла	1,0

1 юношеский спортивный разряд

Конь

1. Для выполнения комбинации используется гимнастический грибок на ножке диаметром 60 см.
2. Комбинация может быть развёрнута зеркально, если спортсмен выполняет круги вправо.
3. Допускается не более 2-х падений. После третьего падения комбинация прекращается и оценивается сделанная её часть.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- упор стоя, руки на грибке.			
1	10 кругов	Тело прямая линия	Сбавки за каждый круг (сгибание тела) 0 >30° - 0.1 балла. свыше 30° - 0.3 балла.	Каждый круг - 0.9
2	Соскок правым или левым боком к снаряду			1.0

Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфических сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Размахивания в висе	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах вперёд или назад – 0,5 балла Рывки при выполнении махов – 0,3 балла Сбавку за рывки производить один раз	2,0
2	Махом назад выкрут вперёд прогнувшись – мах назад	Выполнять без обрыва в плечевых суставах. Выполнять без остановки	Обрыв в плечевых суставах после выкрута – 0,3 балла. Остановка в висе прогнувшись – 0,3 балла	2,5+0,5
3	Махом вперёд выкрут назад прогнувшись (или через вис согнувшись, разгибаясь выкрут назад)			2,5
4	Мах вперёд, мах назад			0,5+0,5
5	Соскок сальто назад прямым телом.	Таз на уровне колец	Таз ниже уровня колец – 0,5 балла	1,5

1 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Конь или горка матов 110 см.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	Переворот вперёд			10

Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в жердях			
1	С прыжка вис согнувшись, мах вперёд махом назад подъём разгибом в упор.			0,5+2,5
2	Мах назад	Выполнять на уровне или выше горизонтали	От уровня жердей до горизонтали - 0.3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	0,5
3	Махом вперёд угол (2сек.)			1,0
4	Стойка силой с прямыми руками ноги врозь (вместе) (обозначить)			2,0
5	Мах вперёд	Выполнять прямым телом. Тело на уровне горизонтали и выше	Сгибание туловища – 0,3 балла От уровня жердей до горизонтали - 0.1 балла Ниже уровня жердей - 0.3 балла.	0,5
6	Мах назад	Выполнять 45 ⁰ и выше	От горизонтали до 45 ⁰ – 0,1 балла От уровня жердей до горизонтали - 0.3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	0,5
7	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.	Выполнять на уровне горизонтали и выше	Ниже горизонтали - 0.3 балла.	2,5

1 юношеский спортивный разряд

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстые маты.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Поднимая прямые ноги спереди - бросок назад - бросок вперед - бросок назад			0,5+0,5+0,5
2	Мах дугой - мах назад			0,5+0,5
3	Подъём разгибом - отмах	Отмах выполнять на уровне горизонтали и выше	Ниже уровня горизонтали – 0,3	2,0 + 1,5
4	Оборот назад в упор			1,5
5	Спад мах дугой	Таз на уровне перекладины	Таз ниже уровня перекладины – 0,3 балла	1,0
6	Соскок махом назад	45 ⁰ от нижней вертикали	Ниже 45 ⁰ – 0,3 балла	1,5

2 юношеский спортивный разряд
Вольные упражнения

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Руки дугами вперёд, вверх, в стороны			0,2
2	Равновесие (любое, 2 сек.)			0,8
3	Опуская ногу, стойка руки вверх			0,2
4	Переворот боком («колесо»)			1,0
5	Поворот в основном направлении, приставляя ногу, руки вверх			0,2
6	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)			1,0
7	Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись в упор присев			0,5
8	Шпагат (2 сек.)			0,8
9	Силой, соединяя ноги, с прямыми руками, упор стоя согнувшись ноги вместе.			0,8
10	Упор присев, силой стойка на голове и руках (2 сек.)			1,5
11	Сгибаясь-разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках– кувырок вперёд в упор присев			1,5+0,5
12	Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰			1,0

2 юношеский спортивный разряд

Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

При выполнении упражнения смещать плечи на опорную руку.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках.			
1	Наскок в упор			0,5
2	Мах левой влево			1.5
3	Мах правой вправо			1.5
4	Перемах левой, мах вправо, перемах левой назад			2.5
5	Перемах правой, мах влево, перемах правой назад			2.5
6	Перемах левой, перемахом правой соскок с поворотом налево 90'			1,5

Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Размахивания в висе	Не менее 3 махов в каждую сторону.	За каждый недостающий мах вперёд или назад – 0,5 балла	3,0
2	Махом назад выкрут вперёд прогнувшись	Выполнять проходящим движением	Выполнение выкрута с остановкой в висе прогнувшись – 0,5 балла.	2,0
3	Мах назад – махом вперёд вис прогнувшись (2 сек.) – вис согнувшись (обозначить)			0,5+1,0+0,5
4	Разгибаясь мах назад			0,5
5	Мах вперёд			0,5
6	Махом назад соскок.			2,0

2 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С разбега наскок на мостик сальто вперёд в группировке	Приземление на маты 20 см. Касаться голени руками.	Отсутствие касания голени руками – 0,5 балла	10

Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средства для наскока.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в середине брусев.			
1	С наскока через упор– «угол» (2 сек.)			0,5+1,0
2	Разводя ноги, упор сзади прогнувшись ноги врозь (2 сек.)			0,5
3	Через сед ноги врозь, соединяя ноги через высокий угол - мах назад	Мах назад на уровне горизонтали и выше	От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	2,0+1,0
4	Мах вперёд – мах назад	Мах вперёд тело прямое выше жердей, Мах назад тело на уровне или выше горизонтали.	Мах вперёд ниже уровня жердей - 0,3 балла. Согнутое тело – 0,3 балла От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла Ниже жердей – 0,5 балла	1,0+1,0
5	Мах вперёд - махом назад соскок, прямым телом через жердь	Мах вперёд смотри п.4. Соскок: тело на уровне горизонтали или выше.	Мах вперёд смотри п. 4. Соскок: От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла	1,0+2,0

2 юношеский спортивный разряд Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстый мат

№	Упражнение	Методические указания	Специальные сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1.	Из размахиваний изгибами	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять с подхватом рук на броске назад	Отсутствие подхвата рук – 0,3.	2,0
2	Подъём переворотом в упор	Выполнять без применения силы	Незначительное применение силы – 0,3 балла. Выполнение элемента полностью силой – 1,0 балл.	2,0
3	Отмах	Выполнять на уровне горизонтали и выше. В конце отмаха спина прямая.	Ниже горизонтали – 0,5 балла. Прогибание туловища в конце отмаха – 0,3 балла.	2,0
4	Оборот назад в упоре			2,0
5	Отмах – отталкиваясь руками соскок	Отмах на уровне горизонтали и выше	Отмах ниже горизонтали – 0,5 балла	2,0

3 юношеский спортивный разряд

Вольные упражнения

Комбинация выполняется без учёта времени.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Поднимаясь на носки, руки вперёд кувырок вперёд в присед руки вперёд	Захватывать голени руками.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.	1,0
2	Кувырок вперёд согнувшись в сед руки вверх.			1,0
3	Наклон (2 сек.)	Фиксация наклона не менее 2 сек.	Отсутствие фиксации наклона - элемент не засчитывается.	1,0
4	Кувырок назад в упор присев			1,5
5	Стойка на лопатках (2 сек.).	Туловище – прямая линия, ноги вертикально.	Незначительное отклонение от вертикального положения – 0,1 – 0,3 балла. Сгибание туловища – 0,1 - 0,3 балла	1,5
6	Лечь на спину, руки вверх, «мост», опуститься в положение лёжа на спине	В положении «мост» плечи над кистями или заведены за кисти рук. Ноги, руки прямые.	«Мост», отклонение плеч от вертикали: до 15° – 0,1 балла от 15°-44° – 0,3 балла 45° и более – 0,5 балла	1,0
7	Поворот на 180° в положение лёжа на животе руки вверх			0,5
8	Дугами через стороны руки вниз, упор лёжа на согнутых			0,5
9	Выпрямляя руки, упор присев			0,5
10	Прыжок вверх прогнувшись			1,5

3 юношеский разряд

Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально

При выполнении упражнения смещать тело на опорную руку

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках			
1	Наскок в упор (обозначить)	Фиксация упора не менее 1 сек.	Фиксация упора менее 1 сек. – 0,3 балла	1,0
2	Мах влево с разведением ног, мах вправо с разведением ног (не менее 3 махов в каждую сторону)			6,0 (1 балл каждый мах)
3	Махом влево, перемах левой вперёд			1,0
4	Перемахом правой соскок с поворотом на 90°, стоя левым боком к коню			2,0

Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис.			
1	Размахивания в висе	Выполнять не менее 2 махов в каждую сторону	За каждый недостающий мах – 0,5 балла.	2,5
2	Махом вперёд вис согнувшись (2 сек.)			1.0
3	Вис прогнувшись (2сек.)			1.5
4	Вис согнувшись			0,5
5	Разгибаясь мах назад			1.0
6	Мах вперёд			1,0
7	Махом назад соскок.			2,5

3 юношеский разряд

Опорный прыжок

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку 50 см.			10

Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средства для наскока.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в середине, держась руками за брусья			
1	С наскока через упор– «угол» (2 сек.)			2,0
2	Разгибаясь вперёд - махи в упоре	Не менее 4 махов в каждую сторону Махи выполняются прямым телом	Отсутствие разгиба вперёд – элемент не засчитывается За каждый недостающий мах – 0,5 балла. Согнутое тело при выполнении махов – 0,3 балла	1,0+4,0
3	Соскок махом назад встать внутри брусьев			3,0

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину маты

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1.	Размахивания изгибами	Не менее 4 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	4,0
2.	Подъём переворотом в упор	Выполнять без потери темпа	Потеря темпа– 0,1-0,3 балла. Остановка – 0,5 балла	3,0
3.	Кувырок вперёд в вис углом			2,0
4.	Размахивания изгибами. Соскок назад	Не менее 2 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	1,0