


«Согласовано»

Руководитель комиссии по спорту
Федерации гимнастики России


Д.В. Андреев
17 декабря 2024

«Утверждаю»

Главный тренер
спортивной сборной команды России
по спортивной гимнастике

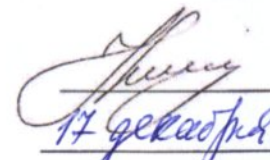

А.Ф. Родионенко
17 декабря 2024



ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ РОССИИ
ОГРН 1027700412640

«Утверждаю»

Вице-президент
Федерации гимнастики России


Н.В. Нагорный
17 декабря 2024

ЮНИОРКИ, ДЕВУШКИ

Обязательные программы спортивных разрядов (III, II, I)
по виду спорта «спортивная гимнастика»
на 2025–2028 гг.

Обязательные программы действуют на территории Российской Федерации на спортивных соревнованиях любого статуса и вступают в силу с 01 января 2025 г.

Программа разработана членами
комиссии по спорту
Федерации гимнастики России:

1. Андрианова Л.В.
2. Булгакова О.М.
3. Мустафина А.Ф.
4. Ульянкина М.Г.
5. Манько Л.Г.

Для служебного пользования
(без опубликования на сайте
и других интернет-ресурсах)

Федерация гимнастики России

Для всех спортивных разрядов сбавка за падение – 1,0 балл

III спортивный разряд
Обязательная программа на 2025-2028 гг.

Опорный прыжок
 (III спортивный разряд)

Примечание:

- Высота стола 115 см
- 2 попытки (лучшая оценка в зачет)
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10,0	Видимая фаза полета во всех фазах	Сгибание рук – 0,1 - 0,3; Недостаточная фаза полета – 0,1 - 0,3; Сгибание в т/б суставах во второй фазе полета – 0,1

Разновысокие брусья
 (III спортивный разряд)

1. Сбавки за чистоту исполнения (сгибание ног, рук, положение тела, приземления и т.д.) производятся, исходя из «Правил соревнований по спортивной гимнастике».
2. Комбинация выполняется в последовательности, описанной в таблице.
3. Комбинация выполняется слитно. Остановка или междумах – 0,3 балла.
4. Добавление дополнительного элемента – 0,3 балла.

Примечание:

- Нижняя жердь (н/ж), верхняя жердь (в/ж);
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – стоя лицом к н/ж С прыжка вис углом, подъем разгибом в упор	1,0	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах	Угол в т/б суставах - 0,1; Угол в плечах – 0,1; Согнутые руки - 0,1-0,3
2	Отмах 45° и выше (135° от нижней вертикали)	1,0	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук	Отклонение от вертикали: 45° – без сбавки; 46° до 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3
3	Оборот назад не касаясь 45° и выше (135° от нижней вертикали)	1,5	Без сгибания рук	Отклонение от вертикали: 45° – без сбавки; 46° до 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3

4	Вис углом, подъем разгибом в упор	1,0	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах	Угол в т/б суставах – 0,1; Угол в плечах – 0,1
5	Отмах на уровень горизонтали и выше	1,0	Отмах выполняется без сгибания рук	Отклонение от вертикали: ниже 90° – 0,1
6	Упор стоя согнувшись оборот назад на прямых ногах в упор присев	0,5	Сгибание ног в конце оборота	Раннее сгибание ног – 0,1
7	Прыжок в вис на в/ж	1,0	Подобранное положение тела («лодочка»)	Излишнее прогибание или сгибание – 0,1
8	Два размахивания в висе расхлестом (мах вперед - назад-вперед-назад)	1,0+1,0	Махи выполняются с провисанием до полного раскрытия в т/б и плечевых суставах («расхлест») с последующим броском ногами	При выполнении последнего маха назад: тело и стопы выше уровня нижней жерди – без сбавки; тело и стопы на уровне нижней жерди – 0,1; тело и стопы ниже уровня нижней жерди – 0,3. Отсутствие «расхлеста» – 0,1 каждый раз
9	Третьим махом вперед поворот на 180° в разный хват или в хват сверху, оттолкнувшись двумя руками соскок («санжировка»)	1,0	«санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом	При выполнении «санжировки» на уровне жерди и выше – без сбавки. Ниже уровня жерди – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Бревно
(III спортивный разряд)

1. Упражнение на бревне составляется в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.
3. Время выполнения упражнения – не более 1.30.
4. Сбавка за превышение времени – 0,1.

Примечание:

- т/б – тазобедренные суставы;
- с – секунда

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – основная стойка продольно, лицом к бревну. Толчком ногами о мостик наскок в упор согнувшись ноги врозь (половинка <i>стичага</i>), – опуститься в продольный шпагат, руки произвольно	1,0	Без сгибания рук, без угла в плечевых суставах в стойке на руках	Сгибания рук – 0,1; Недостаточный шпагат – 0,1; Угол в плечах – 0,1
2	«Угол ноги врозь вне» поперек бревна (держать 2 с)	1,0	Ноги выше горизонтали. Фиксация положения «угол ноги врозь вне»	Ноги ниже уровня горизонтали – 0,1; Отсутствие фиксации – 0,1
3	1. Стойка на лопатках («березка») с захватом бревна (держать 2 с), 2. Перекатом сед на одну ногу, другая впереди (« <i>кислотет</i> »), руки вперед (держать 2 с) 3. Сгибая ногу, на полупальцах, присед руки в стороны, 4. Встать на полупальцах, руки вверх, опуститься на полную стопу, руки в стороны	0,5 0,5 0,3 0,2	1. Вертикальное положение тела с выпрямленными т/б суставами; 2. Опорная нога на полной стопе, прямая нога и руки параллельно бревну; 3. Приставляя ногу, обозначить положение на полупальцах; 4. Высокие полупальцы	1. Отсутствие выпрямления т/б суставах – 0,1; 2. Отсутствие фиксации – 0,1; 3 - 4. Отсутствие положения на полупальцах – 0,1
4	Медленный переворот вперед	1,0	Переворот – без сгибания рук, обозначение стойки на руках с разведением ног, вставая на одну, другая вперед - обозначить	Сгибание рук – 0,1; Без обозначения стойки на руках – 0,1; Без обозначения опоры на одну – 0,1
5	Медленный переворот назад	1,0	Переворот назад из стойки на одной, вторая вперед не ниже 45° от нижней вертикали, переворот выполняется, с обозначением стойки на руках с разведением ног, вставая на одну и приставляя вторую	Нога ниже 45° – 0,1; Сгибание рук – 0,1; Без обозначения стойки на руках – 0,1

6	<i>Рондат</i> в остановку, руки вперед	1,0	<i>Рондат</i> выполняется из стойки на одной, вторая вперед на 45° от нижней вертикали, махом одной, соединяя ноги до стойки, отталкивание руками, приземление на прямые ноги	Нога ниже 45° – 0,1; Сгибание рук – 0,1; Сгибание в коленных суставах – 0,1
7	Поворот на 180° на одной, другая согнута у колена вперед (« <i>тассе</i> »)	0,5	Опорная нога прямая; Носок согнутой ноги касается колена опорной	Носок ниже колена – 0,1; Не на носке – 0,1
8	Прыжок вверх прогнувшись. Прыжок в шпагат с двух на две. Прыжок в шпагат с двух на одну (« <i>сиссон</i> ») с удержанием ноги (« <i>арабеск</i> »)	0,5 0,5	Круговым движением назад мах руками вверх, прыжок вверх прогнувшись (легкое отведение ног и рук назад), приземление на слегка согнутые ноги, руки в стороны. В прыжках руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. « <i>Сиссон</i> » на слегка согнутой ноге, другая назад 45° (« <i>арабеск</i> ») Фиксация положения - 1 с	Отсутствие положения прогнувшись – 0,1; Отсутствие соединения – 0,1 каждый раз; Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; Отсутствие фиксации в « <i>арабеске</i> » – 0,1; Сбавки за недостаточное разведение ног в шпагат – 0,1 каждый раз
9	Переворот боком на одну с поворотом на 90° (« <i>колесо</i> »), приставляя другую, соскок сальто назад в группировке	1,0 1,0	Тело прямое, через стойку. При выполнении группировки касаться голенью руками	Отсутствие касания голенью руками – 0,1; Отсутствие соединения – 0,3
	Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения
(III спортивный разряд)

1. Вольные упражнения составляются в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	Рондат, фляк, сальто назад в группировке	0,5+0,5+1,0	При выполнении группировки касаться голенью руками	Отсутствие касания голенью руками – 0,1
2	Рондат, три фляка, отскок вверх с приземлением в «доскок»	0,5+0,5+0,5+0,5+0,3	Отскок вверх прямым телом вверх, руки вверх, приземление в полуприсед с фиксацией 1 с	Излишне согнутое или прогнутое тело в отскоке – 0,1; Отсутствие фиксации «доскока» – 0,1
3	Сальто вперед в группировке	1,0	При выполнении группировки касаться голенью руками Приземление в полуприсед, руки вперед-в стороны	Отсутствие касания голенью руками – 0,1; Приземление на прямые ноги – 0,1
4	Темповой переворот вперед на одну (со сведением ног в стойке), темповой переворот вперед на две, вертикальный отскок вверх в галоп	0,5+0,5+0,3	В стойке ноги соединяются до угла 30° и менее с последующим разведением. Темповые перевороты вперед выполняются прямыми руками, с видимой фазой полета при отталкивании	Нет соединения ног или позднее соединение ног – 0,1
5	Кувырок назад в стойку на руках, опускание в упор лежа	1,0	Кувырок выполняется в слегка закрытом положении тела («лодочка») без сгибания рук с обозначением стойки на руках	Излишнее прогибание или сгибание – 0,1
6	Галоп, «ассамбле» (наскок на две ноги), прыжок в шпагат с двух на две (правая, левая), руки в стороны, прыжок в шпагат с двух на две (прямой) шпагат, руки вперед	0,7 0,7	В галопе соединить ноги вместе в 3 ^ю позицию. Прыжки выполняются в отскок, без паузы между прыжками	Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз
7	Поворот на 360° на одной, другая согнута у колена вперед («пассе»)	1,0	Заканчивая поворот, обозначить положение на одной ноге. Руки произвольно	Носок ниже колена – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5
	Итого:	10,0 баллов		

Федерация гимнастики России

II спортивный разряд

Обязательная программа на 2025-2028 гг.

Опорный прыжок
(II спортивный разряд)*Примечание:*

- Высота стола 125 см;
- Разрешается подставка под мост высотой 10 см;
- 2 попытки (лучшая оценка в зачет);
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10,0	Видимая фаза полета во всех фазах	Сгибание рук – 0,1 - 0,3; Недостаточная фаза полета – 0,1 - 0,3; Сгибание в т/б суставах во второй фазе полета – 0,1; Отталкивание рук с коня за вертикалью – 0,1

Разновысокие брусья (Одна жердь)
(II спортивный разряд)

1. Сбавки за чистоту исполнения (сгибание ног, рук, положение тела, приземления и т.д.) производятся, исходя из «Правил соревнований по спортивной гимнастике».
2. За выполнение двух «санжировок» без дополнительного большого оборота + 0,3 к окончательной оценке

Примечание:

- каждому элементу дана стоимость вне зависимости от группы трудности;
- выполнение дополнительного элемента – 0,3 балла
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – вис хватом сверху на в/ж. Из вися мах дугой (поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад)	1,0	Махи вперед и назад выполняются хлестом При выполнении последнего маха назад тело на уровне жерди	Тело на уровне жерди – без сбавки; тело ниже уровня жерди - 0,1
2	Подъем разгибом в упор	1,0	В вися полное разгибание в плечевых и т/б суставах	Угол в т/б суставах – 0,1; Угол в плечах – 0,1
3	Отмах в стойку	1,0	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук	Общие сбавки согласно правил соревнований
4	Оборот назад не касаясь в стойку на руках	2,0	Без сгибания рук	Общие сбавки согласно правил соревнований

5	Большой оборот назад	0,5	Обязательно провисание в плечевых и т/б суставах («расхлёт») с последующим броском ногами	Нет «расхлёста» – 0,1
6	Большим махом вперед поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках («санжировка»)	1,5	«санжировка» выполняется хлестообразно – бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований Выполнение поворота после остановки в стойке – 0,1
7	Большой оборот назад	–	Обязательно провисание в плечевых и т/б суставах («расхлёт») с последующим броском ногами	Нет «расхлёста» – 0,1
8	Большим махом вперед поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках («санжировка»)	1,5	«санжировка» выполняется хлестообразно – бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке – 0,1
9	Большой оборот назад	0,5	Обязательно провисание в плечевых и т/б суставах («расхлёт») с последующим броском ногами	Нет «расхлёста» – 0,1
10	Большим махом вперед соскок сальто назад прогнувшись	1,0	Тело спортсменки выше уровня жерди	Выше жерди - без сбавки; На уровне жерди – 0,1; Ниже уровня жерди– 0,3
	Итого:	10,0 баллов		

Бревно
(II спортивный разряд)

1. Упражнение на бревне составляется в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.
3. За отсутствие элемента *прыжок вверх с поворотом на 180°*, судьи бригады «D» сбавку не производят.
4. При выполнении гимнасткой *прыжок вверх с поворотом на 180°* судьи бригады «D» производят **надбавку 0,3 балла** к окончательной оценке.
5. Время выполнения упражнения – не более 1.30.
6. Сбавка за превышение времени – 0,1

Примечание:

- т/б – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – основная стойка продольно, лицом к бревну. С прыжка, силой, согнувшись ноги врозь, стойка на руках (<i>стичаг</i>) (держать 2 с)	0,5	Без сгибания рук	Отсутствие фиксации в стойке – 0,1; Сгибания рук – 0,1
2	Опускание в «угол ноги врозь вне» (держать 2 с)	0,5	Без сгибания рук	Сгибания рук – 0,1; Отсутствие фиксации угла – 0,1
3	1. Стойка на лопатках («березка») с захватом бревна (держать 2 с) 2. Присед на одной на полупальце, другая вперед («пистолет»), руки вперед (держать 2 с), 3. Опуская ногу на бревно, поворот на 90°, нога в сторону, руки в стороны	0,3 0,3 0,3	1. Тело вертикально с раскрытыми бедрами 2. Спина прямая, опорная нога на полупальце, прямая нога и руки параллельно бревну, колени вместе 3. Поворот выполняется с доворотом опорной пятки на 90°	1. Отсутствие фиксации – 0,1; 2. Отсутствие фиксации «пистолета» – 0,1; 2. Отсутствие полупальцев – 0,1; 3. Неправильный поворот – 0,1
4	Медленный переворот вперед на одну, руки вверх. Приставляя ногу, руки в стороны. Прыжок вверх прогнувшись. Прыжок в шпагат с двух на две	0,8 0,6 0,7	В перевороте вперед обозначить стойку. Окончание переворота вперед - руки вверх, нога на уровне горизонтали – обозначить. С приставлением ноги на слегка согнутые ноги, руки в стороны. В прыжках руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. В прыжке вверх прогнувшись (легкое отведение ног и рук назад). Прыжок в шпагат с двух на две (правая/левая)	Отсутствие фиксации в стойке – 0,1; Отсутствие соединения – 0,1 за каждое соединение; Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; Отсутствие положения прогнувшись – 0,1; В прыжке в шпагат общие сбавки согласно правил соревнований

5	Медленный переворот назад Фляк «по одной»	0,8 1,0	Переворот назад из стойки на одной, вторая вперед на уровне горизонтали с обозначением стойки на руках. Фляк «по одной» – приземление в 3 ^ю позицию, руки вперед	Нога ниже 45° – 0,1; Отсутствие фиксации в стойке – 0,1; Отсутствие приземления в 3 ^ю позицию – 0,1; Отсутствие соединения – 0,3
6	Поворот на 360° на одной, другая согнута у колена вперед («массе»)	0,8	Заканчивая поворот, обозначить положение на одной ноге. Руки произвольно	Носок ниже колена – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5
7	Прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон») Прыжок шагом Прыжок вверх с поворотом на 180°, руки вверх, при приземлении в стороны	0,7 0,7 <i>За выполнение +0,3 к окончательной оценке</i>	В прыжках руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. Прыжок шагом через прямую или согнутую ногу. Прыжок на 180° - руки вверх	Отсутствие соединения - 0,1 каждый раз; Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз
8	Соскок рондат сальто назад в группировке	1,0 1,0	В группировке касаться голени руками	Отсутствие касания голени руками – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения
(II спортивный разряд)

1. Вольные упражнения составляются в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке	0,2+0,2+1,0 +0,2+1,0	В группировке касаться голеней руками	Отсутствие касания голеней руками – 0,1
2	Темповой переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад прогнувшись	0,2+0,2+1,0	Темповой переворот вперед – без сгибания рук. В сальто тело прямое или слегка прогнувшись	Излишне прогнутое или согнутое тело в сальто прогнувшись – 0,1
3	Темповой переворот вперед на две, сальто вперед в группировке	0,2+1,0	Темповой переворот вперед – без сгибания рук. В группировке касаться голеней руками	Сгибание рук – 0,1; Отсутствие касания голеней руками – 0,1
4	Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180° (Келлеровский)	0,7	Перекат в кувырок без касания руками ковра, без сгибания рук, с обозначением стойки на руках	Постановка рук при перекате – 0,1; Сгибание рук – 0,1; Без обозначения стойки на руках – 0,1
5	Кувырок вперед согнувшись в угол вне, «спичаг» ноги врозь в стойку на руках с поворотом на 180°	0,7	Без сгибания рук, с обозначением стойки на руках ноги вместе	Сгибание рук – 0,1; Без обозначения стойки на руках ноги вместе – 0,1
6	1. Галоп, прыжок на одной, вторая на 90° 2. Галоп, прыжок со сменой ног вперед на 90° («ножницы») 3. Галоп, прыжок со сменой ног в шпагат	0,7 0,7 1,0	В галопе руки в стороны, соединение ног вместе в 3 ^ю позицию Между 2 и 3 прыжками допускаются дополнительные шаги и подскоки 1,2. Руки круговым движением назад взмах руками вверх 3. Руки круговым движением назад мах вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении	1. Нога ниже или выше 90° – 0,1; 2. «Ножницы» 90° – без сбавки; «Ножницы» ниже или выше 90° – 0,1; Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; 3. В прыжке со сменой ног в шпагат общие сбавки согласно правил соревнований
7	Поворот на 360° в приседе	1,0	Спина прямая Свободная нога и руки параллельны полу	Наклон туловища – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5
	Итого:	10,0 баллов		

Федерация гимнастики России

I спортивный разряд
Обязательная программа на 2025-2028 гг.Опорный прыжок
(I спортивный разряд)

Примечание:

- Высота стола 125 см;
- Обязательно выполнение двух прыжков в произвольной последовательности:
 1. Переворот вперед;
 2. На выбор:
 - «Цукахара» в группировке
 - или
 - Рондат – фляк – сальто назад в группировке («Юрченко»);
- Средняя оценка двух прыжков идет в многоборье и для финалов в отдельных дисциплинах;
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10,0	Видимая фаза полета во всех фазах	Общие сбавки согласно правил соревнований. Сгибание в т/б суставах во второй фазе полета – 0,1; Отталкивание от опоры за вертикалью – 0,1 - 0,3
2	Выбрать один из прыжков: «Цукахара» в группировке или Рондат – фляк – сальто назад в группировке («Юрченко»)	10,0	1 ^я фаза - до вертикали: тело в т/б суставах и грудном отделе открыто, руки прямые. 2 ^я фаза - сальто: активная группировка, спина круглая, кисти на голени	2 ^я фаза полета ниже 1 ^й - 0,3; Отсутствие группировки - 0,3; Отталкивание руками от опоры за вертикалью - 0,1- 0,3

Разновысокие брусья (Одна жердь)
(I спортивный разряд)

- Сбавки за чистоту исполнения (сгибание ног, рук, положение тела, приземления и т.д.) производятся, исходя из «Правил соревнований по спортивной гимнастике»;
- Комбинация выполняется в последовательности, описанной в таблице;
- Добавление элемента – 0,3 балла

Примечание:

- каждому элементу дана стоимость вне зависимости от группы трудности

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – вис хватом сверху на в/ж. Из вися мах дугой (поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад). Подъем разгибом, отмах в стойку на руках	1,0	Махи вперед и назад выполняются хлестом. При выполнении последнего маха назад тело на уровне горизонтали. Отмах в стойку ноги вместе	При выполнении последнего маха назад тело на уровне горизонтали – без сбавки; Ниже уровня горизонтали – 0,3
	И.п. – вис хватом сверху на в/ж. Из вися мах дугой (поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад) выше уровня горизонтали	<i>За выполнение комбинации с большим махом назад + 0,5 к окончательной оценке</i> <i>*При выполнении из размахивания «санжировки» в дополнительных элементах или между махами надбавка не производится</i>	Махи вперед и назад выполняются хлестом. При выполнении последнего маха назад тело выше уровня горизонтали	При выполнении последнего маха назад тело выше горизонтали – без сбавки; На уровне горизонтали – 0,1; Ниже уровня горизонтали – 0,3
2	Большим махом вперед поворот на 180° с поочередным перехватом рук в хват сверху 45° и выше («санжировка»)	1,0	«Санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке – 0,1
3	Большим махом вперед поворот на 180° с поочередным перехватом рук в стойку на руках в хват сверху («санжировка»)	1,0	«Санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке – 0,1
4	Оборот назад не касаясь в стойку на руках	1,0	Без сгибания рук	Общие сбавки согласно правил соревнований

5	Большим махом вперед поворот на 180° в хват снизу («келлеровский»)	1,0	Поворот выполняется одновременно с броском ногами	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке или после прохождения стойки – 0,1
6	Большой оборот вперед	1,0	Хлестообразно - бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований
7	Большой оборот вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху	1,0	Хлестообразно - бросковым способом с видимым подлетом над жердью	Общие сбавки согласно правил соревнований. Поочередная перестановка рук – 0,1
8	Большой оборот назад с поворотом на 360°	1,5	На основе техники стоечной подготовки на гимнастическом ковре. Поворот выполняется хлестообразно - бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований. Выполнение поворота после остановки в стойке или после прохождения стойки – 0,1
9	Большой оборот назад	0,5	Хлестообразно - бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований
10	Большим махом вперед сальто назад прогнувшись («бланж»)	1,0	Тело выше уровня горизонтали	Общие сбавки согласно правил соревнований
	Итого:	10,0 баллов		

Бревно

(I спортивный разряд)

1. Упражнение на бревне составляется в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.
3. Время выполнения упражнения – не более 1.30.
4. Сбавка за превышение времени – 0,1.

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – стойка лицом к бревну поперек с противоположной стороны от соскока Толчком двумя ногами о мостик кувырок вперед в положение сед верхом ноги врозь, руки произвольно	0,7	Без остановки, закончить плечи вертикально	Общие сбавки согласно правил соревнований
2	Темповой переворот вперёд, приставляя ногу, прыжок «олень» в «арабеск»	0,7 0,4	Окончание темпового переворота вперед – приставляя ногу, руки в стороны, круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении обозначить «арабеск»	Неправильная работа рук – 0,1; Недостаточное сгибание передней ноги в «олень» – 0,1; Нога ниже 45° – 0,1; Отсутствие соединения – 0,1
3	Выбрать: Медленный переворот назад, фляк «по одной», фляк на две ноги или Медленный переворот назад, фляк «по одной», фляк «по одной»	0,7 0,8 0,8 При выполнении трех элементов связки слитно и без падения + 0,3	Переворот назад из стойки на одной, вторая - на уровне горизонтали и выше. Обозначить положение стойки на руках, ноги в шпагат. <i>Допускается выполнение любого из предложенных вариантов.</i> Фляк на две ноги закончить без сгибания ног (на прямые ноги), руки вперед	Нога выше или на уровне горизонтали – без сбавки. Нога ниже уровня горизонтали – 0,1; Отсутствие обозначения стойки на руках – 0,1; Отсутствие всех соединений – 0,5
4	Сальто назад в группировке	1,2	В группировке касаться голени руками	Отсутствие касания голени руками – 0,1
5	Поворот на 360° на одной, другая согнута у колена («массе»), руки произвольно	0,8	Поворот закончить на одной ноге – обозначить	Носок ниже колена – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5

6	Прыжок со сменой ног в шпагат, прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок в шпагат с двух на две (правая или левая)	1,0 0,7 0,7 Обязательно соединение слитно двух из предложенных прыжков связки. При выполнении трех прыжков связки слитно и без падения + 0,3	В прыжках руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении Прыжок в шпагат с двух ног (на правую или левую)	Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; Общие сбавки согласно правил соревнований. Отсутствие всех соединений – 0,5
7	Соскок: Рондат, сальто назад в группировке с раскрытием	0,7 0,8	В группировке касаться голени руками	Отсутствие касания голени – 0,1; Раскрывание на уровне и выше горизонтали – без сбавки; Ниже горизонтали – 0,1; Отсутствие раскрытия – 0,3
	Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения

(I спортивный разряд)

1. Вольные упражнения составляются в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	Рондат, темповое сальто, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием	0,3+0,5+0,5+0,3+0,5	В группировке касаться голеней руками	Отсутствие касания голени руками – 0,1; Раскрытие на уровне и выше горизонтали – без сбавки; Ниже горизонтали – 0,1; Отсутствие раскрытия – 0,3
2	С трех шагов разбега сальто вперед в группировке в отскок вверх в рондат, фляк, <i>бланж</i>	0,5+0,5+0,3+0,3+0,5	Приземляясь с отскока вверх на одну, другой шагая в рондат	Отсутствие соединения – 0,3; Общие сбавки согласно правил соревнований
	С трех шагов разбега сальто вперед в переход, рондат, фляк, <i>бланж</i>	При выполнении связки слитно и без падения +0,3		Общие сбавки согласно правил соревнований
3	Рондат, фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°	0,3+0,3+1,0	Отсутствие раннего поворота	Ранний поворот – 0,1; Общие сбавки согласно правил соревнований
4	Кувырок назад в стойку на руках, кувырок в стойку на руках с поворотом на 360°	0,4+0,8	Кувырок выполняется без сгибания рук, с обозначением стойки на руках ноги вместе. Поворот выполняется техникой «келлер», двумя переступаниями по 180°, с обозначением стойки на руках ноги вместе. Опускание из стойки произвольно	Сгибание рук – 0,1 Без обозначения стойки на руках – 0,1 Отклонение от стойки (сбавка производится до стойки и после прохождения стойки): 0° до 10° – без сбавки; 11° до 45° – 0,1; ниже до 45° – 0,3 Дополнительные переступания – 0,1
5	Поворот на 360° в приседе	0,7	Спина прямая Свободная нога и руки параллельны полу	Общие сбавки согласно правил соревнований. Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5

6	Поворот на 720° на одной, другая согнута у колена вперед (« <i>пассе</i> »), руки произвольно	0,7	Поворот на одной, вторая согнута и прижата носком к колену	Носок ниже колена – 0,1; Недоворот: 10°- 45° – 0,1 46° - 90° – 0,3 91° - 180° – 0,5
7	1. Прыжок со сменой ног в шпагат 2. Перекидной с приземлением на одну или две ноги	0,8+0,8	1. В прыжке руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. 2. В прыжке руки круговым движением назад мах руками вверх с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. Прыжковая связка выполняется через амплитудные, широкие подскоки и галопы между прыжками	Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; Выполнение прыжковой связки без связующих шагов – 0,1; Общие сбавки согласно правил соревнований
	Итого:	10,0 баллов		

Федерация гимнастики России
Требования к судейству произвольных программ
МС, КМС, I и II спортивных разрядов

МС, КМС

Судейство произвольных программ МС и КМС осуществляется по правилам Российской Федерации на основании правил судейства FIG среди женщин (с требованиями для юниорок) на 2025-2028 гг.

БОНУСЫ* (МС, КМС)

Разновысокие брусья

Соскок группы D и выше + 0,2 б. (Надбавка производится в базовую оценку «D»)

Бревно

Соскок группы D и выше + 0,2 б. (Надбавка производится в базовую оценку «D»)

Вольные упражнения

Заключительная диагональ группы D и выше + 0,2 б. (Надбавка производится в базовую оценку «D»)

*** Бонусы присуждаются за соскоки и заключительную диагональ, выполненные без падения.**

I и II спортивные разряды

Судейство произвольных программ I и II спортивных разрядов осуществляется по правилам Российской Федерации на основании правил судейства FIG среди женщин (для юниорок) на 2025-2028 гг., с учетом требований, изложенных ниже.

I спортивный разряд

Опорный прыжок

В произвольной программе гимнастка может исполнить один или два опорных прыжка, в зачёт многоборья и командного первенства идет оценка за первый прыжок.

Для выхода в финал в отдельных дисциплинах гимнастка должна выполнить два разных прыжка в произвольной программе (можно одной структурной группы), в зачет идет средняя оценка.

Выход в финал в отдельных дисциплинах – по сумме двух оценок: средняя оценка двух прыжков в обязательной программе + средняя оценка двух прыжков в произвольной программе.

В финальных соревнованиях на опорном прыжке гимнастка должна выполнить два разных прыжка, (можно одной структурной группы). Окончательная оценка - полусумма двух прыжков.

Разновысокие брусья

Разрешается выполнять наскок на верхнюю жердь с помощью тренера и начинать комбинацию с поаха, который не оценивается. Судейство начинается с первого элемента – «подъем разгибом».

II спортивный разряд

Оценка бригады «D» на разновысоких брусьях, бревне и вольных упражнениях включает в себя стоимость 8 наиболее сложных элементов + надбавка за соединения + СБ (серия бонус) без учёта специальных требований, с учётом композиционных требований. Исключение в композиционных требованиях на разновысоких брусьях составляет прыжок с нижней жерди на верхнюю (выполняется без сбавки).

Опорный прыжок

В произвольной программе гимнастка должна исполнить два любых опорных прыжка. В зачёт многоборья идет лучшая оценка. Для выхода в финальные соревнования на опорном прыжке идёт средняя оценка за два прыжка.

Выход в финал в отдельных дисциплинах по сумме двух оценок: оценка прыжка в обязательной программе + средняя оценка двух прыжков в произвольной программе.

В финальных соревнованиях на опорном прыжке гимнастка выполняет два любых прыжка, окончательная оценка - полусумма двух прыжков.

Разновысокие брусья

Разрешается выполнять наскок на верхнюю жердь с помощью тренера и начинать комбинацию с поаха, который не оценивается. Судейство начинается с первого элемента – «подъем разгибом».