

## **ЧЕТИРИ ГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНАТА ГИМНАСТИКА – МЪЖКИ ПРОФИЛ (2025 - 2028 г.)**

Олимпийската подготовка за 2028 г. ще протече в два етапа - до края на текущия олимпийски цикъл – 2024 и през следващия – 2025-2028 г. За пълноценна целенасочена спортна подготовка БФГ разработи програма за преодоляване на квалификацията, която обхваща контингента от гимнастици и тренъори, спортно-техническа подготовка на състезателите, участие в състезания от международния и вътрешния спортен календар. Подготовката и участието на гимнастиците в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

### **I. ГИМНАСТИЦИ**

Образувани са две звена – олимпийско и проекто-олимпийско. Гимнастиците са разпределени по години, съобразно регламента на ФИГ за участие на международни състезания при мъже – 18 годишни и при младежи – 14-17 годишни.

В първото са включени четиринадесет състезатели на възраст над 18 години, а във второто – дванадесет, на възраст 13-17 години. Тези гимнастици трябва да представят България на основните състезания: Международни турнири, Световни купи, Европейски първенства за младежи и мъже, Европейски младежки олимпийски фестивали, Младежки олимпийски игри 2026, Световни първенства в периода 2025-2028 и на Олимпийските игри през 2028 г. За ефективна спортна подготовка и преодоляване на квалификацията за ОИ, 2028 г. е необходима целенасочена специализирана работа в учебно-тренировъчния процес под ръководството на тренъорски екип и длъжностни лица, назначени от БФ Гимнастика.

#### **ОЛИМПИЙСКО ЗВЕНО**

<b>№</b>	<b>име</b>	<b>възраст</b>	<b>клуб</b>
1.	Еди Пенев	1990	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
2.	Кевин Пенев	2000	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
3.	Теодор Трифонов	2002	„Светкавица“, Търговище
4.	Бойко Иванов	2003	„Л. Солачки“, Благоевград
5.	Бождар Златанов	2004	„ИКГ Черном.юнак“, Варна
6.	Руслан Делибалтов	2004	„ЦСКА“, София
7.	Здравко Добрев	2005	„Гераниум“, София
8.	Максим Казанджиев	2005	„Гераниум“, София
9.	Даниел Трифонов	2005	„Левски-Спартак“, София
10.	Димитър Димитров	1996	„ЦСКА“, София

11.	Мартин Мишев	2002	„Пирин Блг.2011“, Благоевград
12.	Кристофър Ногуера	2005	„ИКГ Черном.юнак“, Варна
13.	Раян Радков	2004	„ИКГ Черном.юнак“, Варна
14.	Красимир Тотев	2005	„Л. Солачки“, Благоевград

#### ПРОЕКТО-ОЛИМПИЙСКО ЗВЕНО

№	име	възраст	клуб
1.	Йоан Иванов	2007	„Левски-Спартак“, София
2.	Давид Иванов	2007	„Левски-Спартак“, София
3.	Красимир Тотев	2006	„Л. Солачки“, Благоевград
4.	Алекс Иванов	2007	„ИКГ Черном.юнак“, Варна
5.	Борислав Жеков	2009	„ИКГ Черном.юнак“, Варна
6.	Наско Миков	2008	„Пирин Блг.2011“, Благоевград
7.	Радослав Йотов	2008	„Спартак“, Пловдив
8.	Любомир Станоев	2007	„Л. Солачки“, Благоевград
9.	Красимир Петков	2007	„Гераниум“, София
10.	Никълъс Наков	2009	„Левски-Спартак“, София
11.	Иван Павлов	2008	„Спартак“, Пловдив
12.	Георги Стоянов	2006	„Торнадо“, Търговище

## II. ТРЕНЬОРИ

Посочените по-долу треньори работят с гимнастиците от Олимпийското звено на националния отбор – младежи.

1. Милко Танкушев – ст. треньор
2. Тодор Тодоров – „ИКГ Черном. юнак“, Варна
3. Сергей Стоянов – „ИКГ Черном. юнак“, Варна
4. Илия Янев – „Левски-Спартак“, София
5. Дамян Игнатов – София
6. Делян Димитров – „Левски-Спартак“, София
7. Антон Гречки – „Любчо Солачки“, Благоевград
8. Радослав Емилов „Спартак“, Пловдив

Някои от треньорите имат състезатели и в проекто-олимпийското звено, затова ще посочим само тези които не са споменати по-горе: Георги Тасев - „Стрийт Уоркаут Б-я“, София; Добромир Стойнев – „Торнадо“, Търговище

В треньорския екип се причисляват и следните допълнителни длъжности:

1. Хореограф
2. Масажист
3. Обслужващ технически персонал
4. НПЛ

### III. СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Подготовката на гимнастиците у нас е регламентирана от “Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика - мъже”.

Цикличност на годишната подготовка за периода - 2025 – 2028 г.  
(приблизително)

ПЕРИОДИ \ ЦИКЛИ	ПЪРВИ МАКРОЦИКЪЛ	ВТОРИ МАКРОЦИКЪЛ
Подготвителен период	01.01 – 31.03	15.07 – 30.09
Състезателен период	01.04 – 30.06	01.10 – 10.12
Преходен период	01.07 – 14.07	11.12 – 30.12

Разделянето на състезателната година на два макроцикъла е продиктувано от спецификата на гимнастиката и от спортния календар. Тази структура създава условия за по-голяма динамика на тренировъчния процес и е утвърдена в гимнастиката, в резултат на стабилния спортен календар, който разпределя основните състезания през годината в двете полугодия. Основните от тях се провеждат във второто полугодие.

Целта на спортната подготовка на състезателите през периода 2025-2027 година е преодоляване на квалификацията за олимпийските игри през 2028 г. Планираме също на две световни първенства 1-2 финала, на европейски първенства влизане в топ 24 и поне 2-3 финала, а защо не и 1-2 медала. Имаме потенциала от гимнастици и треньори.

Задачи на спортната подготовка през 2025 -2027/ г.:

*Подготвителен период:*

Основни задачи за подготовката:

- базова техническа подготовка;
- развитие на физическите качества на гимнастичките;
- развитие на психическите качества на гимнастичките;
- повишаване на функционалните възможности на състезателките;
- контролни измервания на ОФП, СФП и ТП – проверка на състоянието на състезателките.

*б) специална подготовка:*

- разучаване на нови упражнения за отделните уреди и прескоци;
- акробатични упражнения,
- упражнения на батут,
- упражнения на различните спомагателни и тренажорни уреди,
- композиционното разработване на съчетанията,
- съотношение на основните показатели – обем и интензивност на натоварване.

*Състезателен период:*

- изменение на съотношението на обема и интензивността на натоварване чрез установена ритмичност на динамиката в седмичния цикъл;
- поддържане равнището на СФП;
- успешно участие в състезанията.

*Преходен период:*

- намаляване на обема на тренировъчното натоварване;
- активно възстановяване.

Протичането на подготовката ще бъде контролирана, според установените от БФГ методики за управление и контрол на учебно-тренировъчния и състезателния процес.

Планираните тренировъчни дни /при централизирана подготовка/ за Олимпийското звено през 2024 г. са - **293**. Броят на тренировките и броят на състезанията са посочени по-долу в таблицата.

План за общи тренировъчни показатели за 2024 г.

Показатели Година	Гимнастици	Брой тренировъчни дни	Брой тренировки /двуразови/	Брой състезания	Брой състезателни дни
2024 г.	Олимпийско звено	293	463	12	21

През периода 2024-2027 година БФГ планира участие на гимнастиците в следните състезания от МСК.

Година		Мъже	Младежи	Общо
2024	Брой гимнастици	5	11	16
	Участие в МСК	СК-6 ЕП-1; ОИ-1	МТ-3; ЕП-1	13
2025	Брой гимнастици	7	10	17
	Участие в МСК	СК-5 ЕП-1; СП-1	МТ-3; ЕМОФ-1;	11
2026	Брой гимнастици	8	13	21
	Участие в МСК	СК-5 ЕП-1; СП-1	МТ-4; ЕП-1; МОИ - 1	13
2027	Брой гимнастици	10	16	26
	Участие в МСК	СК-5 ЕП-1; СП-1	МТ-4; ЕМОФ-1; СП-1	13
2028	Брой гимнастици	10	15	25
	Участие в МСК	СК-5; ЕП-1; ОИ-1	МТ-4; ЕП-1	12

**Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика – младежи за 2024 г.**

	Наименование	Дата на провеждане	Място на провеждане
1.	Европейско първенство за младежи и мъже	24.04-28.04.2024 г.	Римини, Италия
2.	МТ „Любчо Солачки”	11.2024 г.	Благоевград, България
3.	МТ Нови Сад	7-8.12.2024 г.	Нови Сад, Сърбия

**Вътрешен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика – младежи за 2024 г.**

	Наименование	Дата на провеждане	Място на провеждане
1	Държавен лично - отборно първенство за купи „Република България” за мъже/ жени , младежи/ кадетки и юноши/девойки старша възраст	22-23.03.2024 г.	Благоевград
2	Държавно лично - отборно първенство за ДЮВ (деца, момчета/момичета младша и старша възраст и юноши/девойки младша възраст) 1-ви етап Зони: - Южна - Северна - Западна	06-07.04.2024 г. 30.03.2024 г. 30-31.04.2024 г.	Пловдив Варна София
4	Държавно лично - отборно първенство за купи „Република България” за ДЮВ (деца, момчета/момичета мл. и ст. възраст. и юноши /девойки мл. възраст.)	28-31.05.2024 г.	Варна
5	Държавно лично - отборно първенство за ДЮВ – „Дженерали“ II-ри етап - финални състезания за деца, момчета/момичета младша и старша възраст и юноши/девойки младша възраст	18-21.06.2024 г.	София
6	Държавно лично - отборно първенство за мъже/ жени , младежи юноши/девойки ст. възраст „Дженерали“	22-23.06.2024 г.	София
7	Турнир „Й. Йовчев	23.06.2024 г.	София
8	Турнир за купата на „ЦСКА”	М.12.2024 г.	София

**Международен спортен календар на национален отбор по спортна гимнастика - 2024г.**

- ЕП за мъже и младежи – 24-28.04.2024 г. – Римини, Италия;
- СК –Кайро,Котбус,Баку,Доха,Осиек,Сомбадхей.
- ОИ Париж, Франция

**Международен спортен календар на национален отбор по спортна гимнастика - 2025 г.**

- ЕП за мъже и жени – 13-18.05.2025 г. – Тел Авив, Израел;
- СК-6 участия
- СП за мъже и жени – 17-25.10.2025 г. – Ротердам, Нидерландия;
- ЕМОФ-младежи и девойки

### **Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика - 2026 г.**

- ЕП за мъже и жени, юноши и девойки -2026 г.
- СП за младежи и девойки – 2026 г.
- СК-бучастия;
- СП за мъже и жени – 28.09 -06.10.2026 г. – Ченгду, Китай;
- МОИ за младежи и девойки

### **Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика - 2027 г.**

- ЕП за мъже и жени – 13-18.05.2025 г. – Тел Авив, Израел;
- СК-бучастия;
- СП за мъже и жени

## **IV. МЕДИКАМЕНТОЗНО И ФИЗИКАЛНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ**

В проекто-плана важно място заема медикаментозното и физикалното възстановяване в рамките на предвидените дневни за всяка състезателка.

### **I. Храна**

- необходими са три хранения на ден, като в менюто да преобладават сурови плодове, зеленчуци и натурални продукти – пчелен мед, сурови ядки, сушени плодове, кълнове, билки и др.

### **II. Физикално възстановяване:**

- масаж, сауна, вана, басейн, тангентор, физиотерапия и др.

### **III. Медикаментозно възстановяване**

- според международните стандарти и дозирано от компетентен спортен лекар.

## **V. ЕКИПИРОВКА**

За пълноценното провеждане на тренировъчния и състезателния процес, за състезателите и треньорския екип е необходима екипировка:

- ✓ Трика
- ✓ Клинове
- ✓ Цвички
- ✓ Анцузи
- ✓ Каишки
- ✓ Маратонки
- ✓ Тънки грейки
- ✓ Дебели грейки
- ✓ Сакове.

## **VI. МАТЕРИАЛНО – ТЕХНИЧЕСКО ОСИГУРЯВАНЕ**

За материално-техническото осигуряване се планирани необходимите уреди, съоръжения, екипи, апаратура за протичане на подготовката на тренировъчния и на състезателния процес.

За ефективно реализиране на учебно-транировъчния процес, оборудването на спортните зали в страната със стандартни комплекти уреди за тренировка е крайно наложително. Необходими са помощни уреди както за разучаване техниката на сложните гимнастически упражнения, така и за подобряване на равновесната устойчивост на състезателите.

Протичането на подготовката може да се осъществи само с допълнителни средства за магnezий за всички клубове в страната. В много от залите през зимата не се отопляват достатъчно за провеждане на нормален тренировъчен процес.