

ЧЕТИРИ ГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНАТА ГИМНАСТИКА – ЖЕНСКИ ПРОФИЛ (2021 - 2024 г.)

Олимпийската подготовка за 2024 г. ще протече в два етапа - до края на текущия олимпийски цикъл – 2020 и през следващия – 2021-2024 г. За пълноценна целенасочена спортна подготовка БФГ разработи програма за преодоляване на квалификацията, която обхваща контингента от гимнастички и треньори, спортно-техническа подготовка на състезателките, участие в състезания от международния и вътрешния спортен календар. Подготовката и участието на гимнастичките в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

I. ГИМНАСТИЧКИ

Образувани са две звена – олимпийско и проекто-олимпийско. Гимнастичките са разпределени по години, съобразно регламента на ФИГ за участие на международни състезания при жени – 16 годишни и при девойки – 14-15 годишни.

В първото са включени девет състезателки на възраст 14-15 годишни, а във второто – дванадесет, на възраст 12-13 години. Тези гимнастички трябва да представят България на основните състезания: Международни турнири, Световни купи, Европейски първенства за девойки и жени, Европейски младежки олимпийски фестивали, Младежки олимпийски игри, Световни първенства в периода 2020-2023 и на Олимпийските игри през 2024 г. За ефективна спортна подготовка и преодоляване на квалификацията за ОИ, 2024 г. е необходима целенасочена специализирана работа в учебно-тренировъчния процес под ръководството на треньорски екип и длъжностни лица, назначени от БФ Гимнастика.

ОЛИМПЕЙСКО ЗВЕНО

№	име	възраст	клуб
1.	Виктория Чакова	2005	„Стрийт уоркаут“ София
2.	Елизабет Николова	2005	ЦСКА София
3.	Полин Вангелова	2005	„Гимнастика“ Ст. Загора
4.	Самуела Балева	2005	„Гимнастика“ Ст. Загора
5.	Дарина Начина	2005	„Л. Солачки“ Бл-гр
6.	Елеонора Колева	2006	ИКГр „Черном.юнак“ Варна
7.	Виктория Главчева	2006	„Левски Спартак 08“ - София
8.	Валентина Георгиева	2006	„Левски Спартак 08“ - София
9.	Лъчезара Янкова	2006	„Спартак“ Пловдив

ПРОЕКТО-ОЛИМПИЙСКО ЗВЕНО

№	име	възраст	клуб
1.	Анита Божкова	2007	„А-ГИМ“ София
2.	Калина Козлева	2007	„Етър-Стил“ – В. Търново
3.	Ани Недева	2007	„Гимнастика“ Ст. Загора
4.	Никол Стоименова	2007	„Л.Солачки“ Благоевград
5.	Диана Георгиева	2008	„Левски Спартак 08“ София
6.	Виктория Венциславова	2008	„Левски Спартак 08“ София
7.	Елена Николова	2008	„Стрийт уоркаут“ София
8.	Никол Соколова	2008	„Стрийт уоркаут“ София
9.	Калина Тенева	2008	„Левски Спартак 08“ - София
10.	Христина Илиева	2008	„Спартак“ Пловдив
11.	Теодора Боева	2008	„Спартак“ Пловдив
12.	Ива Деливерска	2008	„Спартак“ Пловдив

II. ТРЕНЬОРИ

Посочените по-долу треньори работят с гимнастичките от Олимпийското звено на националния отбор – девойки.

1. Росица Найденова – „ИКГЧ Юнак”, Варна
2. Филип Янев – „Левски Спартак 08“, София
3. Нели Танкушева – ЦСКА, София
4. Кирил Димчев – „Стрийт уоркаут“ София
5. Антон Гречки – „Любчо Солачки“ Благоевград
6. Ирина Руняшка – „Гимнастика“ Ст. Загора

Някои от треньори имат състезателки и в проекто-олимпийското звено, затова ще посочим само тези които не са споменати по-горе: Ивелин Андреев - „Стрийт уоркаут“ София; Емил Стоименов – А-ГИМ – София; Калояна Крумова – „Етър-стил“ В. Търново; Милена Маврудиева и Ирена Цекова – „Левски Спартак 08“ София.

В треньорския екип се причисляват и следните допълнителни длъжности:

1. Хореограф
2. Масажист
3. Обслужващ технически персонал

III. СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

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

Цикличност на годишната подготовка за периода - 2021 – 2024 г.
(приблизително)

ЦИКЛИ ПЕРИОДИ	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 състезателките през периода 2021-2023 година е преодоляване на квалификацията за олимпийските игри през 2024 г.

Задачи на спортната подготовка през 2021 -2023 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:*

- изучаване 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 2020 г. са - **293**. Броят на тренировките и броят на състезанията са посочени по-долу в таблицата.

План за общи тренировъчни показатели за 2020 г.

Показатели Година	Гимнастички	Брой тренировъчни дни	Брой тренировки /двуразови/	Брой състезания	Брой състезателни дни
2019 г.	Олимпийско звено	293	492	4	21

През периода 2020-2023 година БФГ планира участие на гимнастичките в следните състезания от МСК.

Година		Жени	Девойки	Общо
2020	Брой гимнастички	5	9	14
	Участие в МСК	СК-4 ЕП-1;	МТ-3; ЕП-1	9
2021	Брой гимнастички	10	8	18
	Участие в МСК	СК-3 ЕП-1; СП-1	МТ-3; ЕМОФ-1;	9
2022	Брой гимнастички	14	12	26
	Участие в МСК	СК-3 ЕП-1; СП-1	МТ-4; ЕП-1; МОИ - 1	11
2023	Брой гимнастички	18	8	26
	Участие в МСК	СК-3 ЕП-1; СП-1	МТ-4; ЕМОФ-1; СП-1	11
2024				
		СК-3; ЕП-1; ОИ-1	МТ-4; ЕП-1	10

Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика – девойки за 2020 г.

	Наименование	Дата на провеждане	Място на провеждане
1.	Европейско първенство за девойки и жени	30.04-03.05.2020 г.	Париж, Франция
2.	МТ „Любчо Солачки”	13-15.11.2020 г.	Благоевград, България
3.	МТ „Дунавска перла”	28-29.11.2020 г.	Русе, България
4.	МТ Нови Сад	04-06.12.2020 г.	Нови Сад, Сърбия

Вътрешен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика – девойки за 2020 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	20-21.03.2020 г.	Пловдив
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	21-22.03.2020 г. 04.04.2020 г. 10-11.04.2020 г.	Пловдив Варна София
3	Турнир „Й.Йовчев – за купата на Дженерали“	22.02.2020 г.	София
4	Държавно лично - отборно първенство за купи „Република България“ за ДЮВ (деца, момчета/момичета мл. и ст. възраст. и юноши /девойки мл. възраст.)	18-21.05.2020 г.	Варна
5	Държавно лично - отборно първенство за ДЮВ – II-ри етап - финални състезания за деца, момчета/момичета младша и старша възраст и юноши/девойки младша възраст	23-26.06.2020 г.	София
6	Държавно лично - отборно първенство за мъже/ жени , младежи/ кадетки и юноши/девойки ст. възраст	27-28.06.2020 г.	София
7	Турнир „Й.Йовчев – за купата на Дженерали“	28.06.2020 г.	София
8	Турнир за купата на „ЦСКА“	М.12.2020 г.	София

Международен спортен календар на национален отбор по спортна гимнастика - 2021 г.

- ЕП за мъже и жени – 21.04.2021 г. – Базел, Швейцария;
- ЕМОФ за девойки – 24.07.2021 г. – Банска Бистрица, Словакия;
- СП за мъже и жени – 18-24.10.2021 г. – Копенхаген, Дания;

Международен спортен календар на национален отбор по спортна гимнастика - 2022 г.

- ЕП за мъже, младежи и жени, девойки – 11.08.2022 г. – Мюнхен, Германия;
- МОИ – 2022 г. – Дакар, Сенегал;
- СП за мъже и жени – 28.10-06.11.2022 г. – Ливърпул, Великобритания;

Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика - 2023 г.

- ЕП за мъже и жени -2023 г.
- ЕМОФ – 2023 г. – Копер, Словения;
- СП за младежи и девойки – 2023 г.
- СП за мъже и жени – 29.09 -08.10.2023 г. – Анверпен, Белгия.

Забележка: МТ за 2020 г. са валидни и за 2021-2023 г.

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 състезателките 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-тренировъчния 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 състезателките.

Протичането на подготовката може да се осъществи само с допълнителни средства за магнезий за всички клубове в страната.