

Годишен отчет за **2021** г. за изпълнение на 4-годишна програма за развитие на спортната гимнастика - женски профил

Спортната подготовка на състезателите от националните отбори – женски профил през 2021 г. е с насока пълноценна и целенасочена работа за отлично представяне в МСК. Това е свързано с подобряване на спортно-техническото ниво на спортистите и участие в състезания от международния и държавния спортен календар. Подготовката и участието на състезателите в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

Състав на състезатели и треньори (таблица 1):

№	Име и фамилия	Член на клуб	Личен треньор
I. Национален отбор – жени			
1	Лейни Медсън	„Йовчев-Дунев“, Пловдив	САЩ
2	Йоана Янкова	„Л.Солачки“, Благоевград	Антон Балев
3	Десислава Маслева	„Левски-Спартак“, София	Филип Янев
4	Рая Ранчова	„Левски-Спартак“, София	Филип Янев
5	Десислава Тодорова	„Сп. Гимнастика“, Стара Загора	Ирина Руняшка
6	Виктория Чакова	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София	Ивелин Андреев
7	Полина Вангелова	„Сп. Гимнастика“, Стара Загора	Ирина Руняшка
8	Дарина Начина	„Л. Солачки“, Благоевград	Антон Гречки
9	Елизабет Николова	„ЦСКА“, София	Нели Танкушева
10	Валентина Рашкова	„Спартак“, Пловдив	Радослав Емилов
11	Снежана Димитрова	„ИКГ Черном.юнак“, Варна	Росица Найденова
12	Мирослава Димитрова	„ИКГ Черном.юнак“, Варна	Росица Найденова
13	Лъчезара Янкова	„Спартак“, Пловдив	Радослав Емилов
II. Национален отбор – девойки /до 15 г./			
1	Елеонора Колева	„ИКГ Черном.юнак“, Варна	Росица Найденова
2	Виктория Главчева	„Левски-Спартак“, София	Филип Янев
3	Валентина Георгиева	„Левски-Спартак“, София	Филип Янев
4	Анита Божкова	„А-ГИМ“, София	Емил Стоименов
5	Калина Козлева	„Етър-Стил“, Велико Търново	Калояна Крумова
6	Ани Недева	„Сп. Гимнастика“, Стара Загора	Ирина Руняшка
7	Никол Стоименова	„Л.Солачки“, Благоевград	Антон Гречки
8	Христина Илиева	„Спартак“, Пловдив	Радослав Емилов
9	Никол Иванова	„Етър-Стил“, Велико Търново	Калояна Крумова
III. Национален отбор – девойки /до 13 г./			
1	Диана Георгиева	„Левски-Спартак“, София	Ирена Цекова
2	Виктория Венциславова	„Левски-Спартак“, София	Ирена Цекова

3	Елена Николова	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София	Ивелин Андреев
4	Никол Соколова	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София	Ивелин Андреев
5	Калина Тенева	„Левски-Спартак“, София	Филип Янев
6	Теодора Боева	„Спартак“, Пловдив	Радослав Емилов
7	Наталия Георгиева	„А-ГИМ“, София	Емил Стоименов
8	Андреа Христова	„ИКГ Черном.юнак“, Варна	Росица Найденова
9	Андреа Митова	„А-ГИМ“, София	Емил Стоименов
10	Скай К Тантилов	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София	Велислава Велева
11	Кремена Костова	„Сп. Гимнастика“, Стара Загора	Ирина Руняшка
12	Мишел Арабаджиева	„ИКГ Черном.юнак“, Варна	Росица Найденова
13	Кристин Кръстева	„Юнак“, Хасково	Димитрина Алексиева

СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Участия в състезания

Целта на подготовката е успешно участие в държавния и международния спортен календар. За 2021 г. са предвидени участия в следните състезания (табл. 2):

Таблица 2. Участие и класиране в международния спортен календар 2021 г.

В женско направление беше взето решение да се вземе участие само на СК Варна и МТ Нови Сад

Вид състезание	Име на спортист	Дисциплина /категория/	Класиране	Прогнозно класиране и резултат	Брой участници в дисциплина /категория/ст ил/	Дата на провеждане	Място на провеждане
СК	Десислава Маслева	Прескок Греда	14 22	12 15	14 26	27-30.05.2021 г.	Варна, България
СК	Валентина Рашкова	См. успоредка	23	10	26	27-30.05.2021 г.	Варна, България
СК	Виктория Чакова	См. успоредка Земя	25 17	15 15	26 22	27-30.05.2021 г.	Варна, България
СК	Елизабет Николова	Греда Греда-финал	13 9	12 9	26 9	27-30.05.2021 г.	Варна, България
МТ	Кристин Кръстева	Многобой Многобой-финал Прескок	2 2 3	1 1 2	20 13 19	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия

		Прескок-финал	3	2	9		
		См.успоредка	1	1	17		
		См.успоредка-финал	2	1	8		
		Греда	2	1	19		
		Греда-финал	1	1	8		
		Земя	3	3	19		
		Земя-финал	1	3	8		
		Отборно	2	1	5		
МТ	Теодора Инджева	Многобой	8	8	20	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	9	8	19		
		Прескок-финал	7	8	9		
		См.успоредка	11	10	17		
		Греда	3	5	19		
		Греда-финал	7	5	8		
		Земя	7	8	19		
		Земя-финал	3	8	8		
МТ	Елена Николова	Многобой	2	3	22	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия
		Многобой-финал	2	3	10		
		Прескок	9	10	19		
		См.успоредка	2	5	18		
		См.успоредка-финал	2	5	8		
		Греда	11	10	18		
		Земя	1	8	19		
		Земя-финал	4	8	8		
		Отборно	2	1	5		
МТ	Никол Соколова	Многобой	6	5	22	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	7	8	19		
		См.успоредка	8	8	18		
		Греда	10	8	18		
		Земя	2	1	19		
		Земя-финал	5	1	8		
МТ	Теодора Боева	Многобой	8	8	22	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	4	5	19		
		Прескок-финал	3	5	8		
		См.успоредка	11	8	18		
		Греда	7	5	18		
		Греда-финал	4	5	8		
		Земя	2	8	19		
		Земя-финал	1	8	8		
МТ	Наталия Георгиева	Многобой	3	6	22	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия

		Многобой-финал	3	6	10		
		Прескок	5	8	19		
		Прескок-финал	6	8	8		
		См.успоредка	5	8	18		
		См.успоредка-финал	4	8	8		
		Греда	1	3	18		
		Греда-финал	7	3	8		
		Земя	4	5	19		
МТ	Кремена Костова	Многобой	9	10	22	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	11	10	19		
		См.успоредка	9	8	18		
		Греда	9	8	18		
		Земя	9	8	19		
МТ	Валентина Георгиева	Многобой	2	1	13	10-12.12. 2021 г.	Нови Сад, Сърбия
		Многобой-финал	2	1	8		
		Прескок	1	1	12		
		Прескок-финал	1	1	8		
		См.успоредка	4	3	12		
		См.успоредка-финал	2	3	8		
		Греда	1	1	12		
		Греда-финал	2	1	8		
		Земя	2	1	13		
		Земя-финал	2	1	8		
		Отборно	2	1	5		
МТ	Виктория Главчев	Земя	12	6	12	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия
МТ	Ани Недева	Многобой	11	8	13	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия
		Многобой-финал	7	8	8		
		Прескок	7	8	12		
		Прескок-финал	5	8	8		
		См.успоредка	12	10	12		
		См.успоредка-финал	6	8	8		
		Греда	4	8	12		
		Греда-финал	7	8	8		
		Земя	13	10	13		
		Земя-финал	7	8	8		
МТ	Дарина Начина	Многобой	4	6	9	10-12.12.2021 г.	Нови Сад, Сърбия
		Многобой-финал	4	6	5		
		Прескок	4	5	6		
		Прескок-финал	3	5	5		
		См.успоредка	7	8	7		

		См.успоредка-финал	3	8	6		
		Греда	4	8	9		
		Греда-финал	2	8	7		
		Земя	2	3	7		
		Земя-финал	2	3	6		

ТРЕНИРОВЪЧНИ ЛАГЕРИ 2021 г.

Таблица 3. Планирана централизирана подготовка за 2021 г.

месец	ЖЕНИ				КАДЕТКИ				ДЕВОЙКИ			
	дата	място	бр.	покана	дата	място	бр.	покана	дата	място	бр.	покана
I	11-17	София	13		-	-			-	-		
	25-31	София	13		-	-			-	-		
II	1-7	София	13		-	-			-	-		
	-	-			8-14	София	9		-	-		
	15-21	София	13		-	-			-	-		
III	-	-			-	-			1-7	София	13	
	22-28	София	13		-	-			-	-		
	-	-	-		29-4	София	9		-	-		
IV	5-11	София	13		-	-			-	-		
	12-18	София	13		-	-			-	-		
	-	-			26-2	София	9		-	-		
V	3-9	София	13		-	-			-	-		
	-	-	-		10-16	София	9		-	-		
	17-23	София	13		-	-	-		-	-		
VI	31-6	София	13		31-6	София	9		31-6	София	13	
VII	19-25	София	13		-	-			-	-		
VIII	9-15	Варна	13		9-15	Варна	9		-	-		
	16-22	Варна	13		-	-			-	-		
	23-29	София	13		-	-			-	-		

IX	6-12	София	13		6-12	София	9		-	-		
	20-26	София	13		-	-			-	-		
	27-3	София	13		-	-			-	-		
X	4-10	София	13		-	-			-	-		
	11-17	София	13		-	-			-	-		
XI	-	-			1-7	София	9		-	-		
	8-14	София	13		-	-			-	-		
	22-28	София	13		22-28	София	9		22-28	София	13	
XII	6-12	София	13		-	-			-	-		
	-	-			13-19	София	9		13-19	София	13	

На табл. 4 са представени проведените лагер-сборове за 2021 г.

Проведена централизирана подготовка /дата/	Място на провеждане	Име на спортист	Име на треньор/и	Брой дни
8-13.02.2021	НСЗ “Раковски”, гр. София	Десислава Маслева Валентина Рашкова Виктория Чакова Елизабет Николова Виктория Главчева Валентина Георгиева Анита Божкова Христина Илиева Ани Недева	Филип Янев Радослав Емилов Ивелин Иванов Нели Танкушева Емил Стоименов Ирина Руняшка Велислава Велева	6
1-6.03.2021	НСЗ “Раковски”, гр. София	Диана Георгиева Виктория Венциславова Елена Николова Никол Соколова Скай Тантилов Теодора Боева Наталия Георгиева Андреа Митева Кремена Костова Кристин Кръстева Виктория Главчева Валентина Георгиева Анита Божкова	Филип Янев Радослав Емилов Ивелин Иванов Нели Танкушева Емил Стоименов Ирина Руняшка Велислава Велева Милена Мавродиева Ирена Цекова Димитринка Алексиева Антон Гръчки	12

		Христина Илиева Ани Недева		
29.03-3.04.2021	НСЗ “Раковски”, гр. София	Десислава Маслева Валентина Рашкова Виктория Чакова Елизабет Николова Дарина Начина	Филип Янев Радослав Емилов Ивелин Иванов Нели Танкушева Антон Гръчки	6
26.04-1.05.2021	НСЗ “Раковски”, гр. София	Десислава Маслева Валентина Рашкова Виктория Чакова Елизабет Николова Дарина Начина Лъчезара Янкова Виктория Главчева Валентина Георгиева Анита Божкова Христина Илиева Ани Недева	Филип Янев Радослав Емилов Ивелин Иванов Нели Танкушева Антон Гръчки Емил Стоименов Ирина Руняшка Велислава Велева	6
10-16.05.2021	НСЗ “Раковски”, гр. София	Десислава Маслева Валентина Рашкова Виктория Чакова Елизабет Николова Дарина Начина Лъчезара Янкова Виктория Главчева Валентина Георгиева Анита Божкова Христина Илиева Ани Недева	Филип Янев Радослав Емилов Ивелин Иванов Нели Танкушева Антон Гръчки Емил Стоименов Ирина Руняшка Велислава Велева	6
14-19.06.2021	НСЗ “Раковски”, гр. София	Диана Георгиева Виктория Венциславова Елена Николова Никол Соколова Скай Тантилов Теодора Боева Наталия Георгиева Андреа Митева Кремена Костова Кристин Кръстева Виктория Главчева Валентина Георгиева Анита Божкова Христина Илиева	Филип Янев Радослав Емилов Ивелин Иванов Нели Танкушева Емил Стоименов Ирина Руняшка Велислава Велева Милена Мавродиева Ирена Цекова Димитринка Алексиева Антон Гръчки	6

		Ани Недева Десислава Маслева Валентина Рашкова Виктория Чакова Елизабет Николова Дарина Начина		
12-18.07.2021	Зала по сп. г-ка, гр. Варна	Десислава Маслева Виктория Чакова Дарина Начина Елена Николова Лъчезара Янкова Валентина Георгиева Виктория Главчева Христина Илиева Елизабет Николова Никол Соколова Диана Георгиева	Филип Янев Радослав Емилов Милена Мавродиева	7
20-25.09.2021	НСЗ “Раковски”, гр. София	Валентина Георгиева Виктория Главчева Христина Илиева Елена Николова Никол Соколова Диана Георгиева Виктория Венциславова Теодора Боева Ани Недева Кремена Костова	Филип Янев Радослав Емилов Ирина Руняшка Ивелин Иванов Велислава Велева Ирена Цекова Нели Танкушева	6
6-12.12.2021	НСЗ “Раковски”, гр. София	Валентина Георгиева Виктория Главчева Елена Николова Никол Соколова Диана Георгиева Виктория Венциславова Теодора Боева Ани Недева Кремена Костова Виктория Чакова Дарина Начина Елизабет Николова Кристин Кръстева	Филип Янев Ирина Руняшка Ивелин Иванов Велислава Велева Ирена Цекова Нели Танкушева Илия Туджаров Димитринка Алексиева	5

Периодизация на тренировъчния процес

Подготовката на състезателките по спортна гимнастика е регламентирана от “Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика - жени” В зависимост от етапа на подготовката всеки мезоцикъл има своите задачи, които са подчинени на главната цел - успешно участие в МСК.

Задачи - м. януари:

1. Разучаване на нови елементи, които да се изпълняват за повишаване на D-оценката.
2. Подобряване на ОФП и СФП.

Задачи - м. февруари:

1. Изпълнение на работни съчетания.
2. Участие в контролни моделирани тренировки.
3. Работа за СФП и ОФП.
4. 50 % изпълнение на състезателни съчетания.

Задачи - м. март:

1. Работа по изчистване на състезателните съчетания.
2. Повишаване на сигурността на изпълнение на съчетания и приземявания.
3. Работа за СФП и ОФП.

Задачи - м. април:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания.
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания.
3. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация.
4. Участие в контролни моделирани тренировки.
5. Участие на ЕП,21 Базел Швейцария.
6. Работа за СФП.

Задачи - м. май:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания.
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания.
3. Участие в контролни и моделирани тренировки.
4. Участие в СК Варна.
5. Работа за СФП и ОФП.

Задачи - м. юни:

1. Изпълнение на работни и състезателни съчетания.
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания.
3. Участие в контролни и моделирани тренировки.

4. Участие в СК Осиек, Хърватия.

5. Работа за СФП.

Задачи - м. юли:

1. Изпълнение на състезателни съчетания

2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания

3. Участие в контролни и моделирани тренировки

4. Работа за СФП

Задачи - м. август:

1. Тонизиращ микроцикъл

2. Изпълнение на работни съчетания

3. Работа за СФП

Задачи - м. септември:

1. Изпълнение на работни съчетания и части от съчетания

2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания

3. Участие в контролни и моделирани тренировки

4. Работа за ОФП и СФП

Задачи - м. октомври:

1. Изпълнение на състезателни съчетания

2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания

3. Участие в контролни и моделирани тренировки

4. Участие на СП,21 Китаюшу

5. Работа за СФП

Задачи – м. ноември:

1. Изпълнение на работни съчетания

2. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация

3. Работа за СФП

Задачи - м. декември:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания

2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания

3. Разучаване на упражнения с цел включване във съчетания

4. Участие в атестация

5. Работа за СФП

Фактори и компоненти на спортното постижение

Важна насока в хода на подготовката през годината е постигането на спортна форма и реализиране на състезанията от вътрешния и международния спортен календар. Приоритет бе повишаване нивото на общата и специална физическа подготовка на състезателките, както и на базова техническа подготовка. Това дава възможност за подобряване на техническото изпълнение на отделни упражнения, комбинации от упражнения, работни и състезателни съчетания. Насоки за работа:

- натрупване на трудност на отделните уреди (добавяне на нови за гимнастичките, трудни упражнения), включване в комбинация и в съчетание;
- подобряване на специфичната издръжливост на съответния уред за повишаване сигурността и технически правилно изпълнение, както и сигурност при приземяване в състезателните съчетания за предстоящите състезания.

Динамика на тренировъчното натоварване

По време на лагер-сборовете се извършват изследвания както следва: почти всекидневен запис на тренировките; видеозапис; сигурност на изпълнените съчетания; поставяне на оценки за изпълнението; контрол над тренировката относно качеството, допуснати грешки и навременна намеса за отстраняването им.

Таблица 5. Тренировъчно натоварване за 2021 г. - Жени

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	152	156
Брой тренировки	254	250
Брой лагерни дни	114	44
Съчетания	4040	3460
Упражнения	77600	68100

Таблица 6. Тренировъчно натоварване за 2021 г. - Кадетки

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	150	153
Брой тренировки	244	246
Брой лагерни дни	65	51
Съчетания	4140	3450
Упражнения	77600	70800

Таблица 7. Тренировъчно натоварване за 2021 г. - Девойки

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	147	150
Брой тренировки	251	254
Брой лагерни дни	26	33
Съчетания	4140	3370
Упражнения	77600	70500

Контрол и управление на спортната тренировка

Подготовката се контролира изцяло от БФГ в лицето на старши треньора (съвместно с личния треньор) и останалите треньори по договор.

Годишен отчет за **2022** г. за изпълнение на 4-годишна програма за развитие на спортната гимнастика - женски профил

Спортната подготовка на състезателките от националните отбори – женски пол през 2022 г. е с насока пълноценна и целенасочена работа за отлично представяне в МСК. Това е свързано с подобряване на спортно-техническото ниво на спортистите и участие в състезания от международния и държавния спортен календар. Подготовката и участието на състезателките в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

Състав на състезатели и треньори (таблица 8):

№	Име и фамилия	Член на клуб
I. Национален отбор – жени		
1	Виктория Чакова	“Стрийт Уоркаут Б-я”, София
2	Десислава Маслева	“Левски – Спартак”, София
3	Дарина Начина	“Любчо Солачки”, Благоевград
4	Лъчезара Янкова	“Спартак”, Пловдив
5	Бояна Бонева	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
6	Мирослава Димитрова	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
7	Елизабет Николова	“ЦСКА”, София
8	Валентина Георгиева	“Левски – Спартак”, София
9	Виктория Главчева	“Левски – Спартак”, София
10	Ева Михайлова	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
11	Елеонора Колева	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
12	Валентина Рашкова	“Спартак”, Пловдив

II. Национален отбор – девойки /до 15 г./		
1	Никол Соколова	“Стрийт Уоркаут Б-я”, София
2	Елена Николова	“Стрийт Уоркаут Б-я”, София
3	Ани Недева	“Сп. Гимнастика”, Стара Загора
4	Теодора Боева	“ЦСКА”, София
5	Диана Георгиева	“Левски – Спартак”, София
6	Виктория Венциславова	“Левски – Спартак”, София
7	Анита Божкова	“А-ГИМ”, София
8	Христина Илиева	“Спартак”, Пловдив
9	Калина Козлева	“Етър-Стил”, Велико Търново
10	Кристина Димитрова	“Етър-Стил”, Велико Търново
11	Никол Колева	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
12	София Гръчка	“Любчо Солачки”, Благоевград
III. Национален отбор – девойки /до 13 г./		
1	Кристин Кръстева	“Юнак”, Хасково
2	Наталия Георгиева	“А-ГИМ”, София
3	Теодора Инджева	“А-ГИМ”, София
4	Мишел Арабаджиева	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
5	Виктория Петрова	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
6	Цветомира Начева	“Спартак”, Пловдив
7	Ралица Николова	“Спартак”, Пловдив
8	Цвети Герчева	“Левски – Спартак”, София
9	Скай Тантилов	“Стрийт Уоркаут Б-я”, София
10	Николета Иванова	“Сп. Гимнастика”, Стара Загора
11	Дария Балтанова	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
12	Андреа Христова	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна

- Имена на треньори:

1. Филип Янев - треньор
2. Ивелин Андреев – треньор
3. Велислава Велева - треньор
4. Радослав Емилов - треньор
5. Антон Гръчки - треньор
6. Богомил Момчилов – треньор
7. Росица Найденова – треньор
8. Ирина Руняшка – треньор
9. Емил Стоименов – треньор
10. Димитринка Алексиева – треньор
11. Милена Мавродиева

СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Участия в състезания

Целта на подготовката е успешно участие в държавния и международния спортен календар. За 2022 г. са предвидени участия в следните състезания (табл. 9):

Таблица 9. Участие и класиране в международния спортен календар 2022 г.

Вид състезание	Име на спортист	Дисциплина /категория/	Класиране	Прогнозно класиране и резултат	Брой участници в дисциплина /категория/стил/	Дата на провеждане	Място на провеждане
СК	Валентина Георгиева	Прескок Прескок-финал Греда	1 7 28	3-8 3-6 10-15	20 8 34	31.03-03.04. 2022 г.	Баку, Азербайджан
СК	Валентина Георгиева	Прескок Прескок-финал См.успоредка Греда Земя Земя-финал	1 7 26 28 8 6	1-8 1-3 20-26 10-15 8-12 6-8	17 8 26 31 25 8	26-29.05. 2022 г.	Варна, България
СК	Валентина Георгиева	Прескок Прескок-финал См.успоредка Греда Земя Земя-финал	2 1 18 10 7 7	1-8 1-3 20-26 10-15 6-8 6-8	24 8 26 34 30 8	09-12.06. 2022 г.	Осиек, Хърватия
ЕП	Валентина Георгиева	Многобой Прескок Два прескока См.успоредка Греда Земя	53 7 6 95 83 97	35-40 4-8 4-8 40-50 40-50 35-40	85 119 26 118 119 115	11-14.08. 2022 г.	Мюнхен, Германия
ЕМОФ	Елена Николова	Многобой Прескок См. успоредка Греда Земя	70 68 33 76 74	25-35 60-65 35-40 40-45 45-50	79 79 80 81 80	24-30.07. 2022 г.	Банска Бистрица, Словакия
ЕП	Елена Николова	Многобой Прескок См. успоредка Греда	62 69 50 86	25-35 60-65 35-40 40-45	76 96 96 96	11-14.08. 2022 г.	Мюнхен, Германия

		Земя	85	45-50	97		
		Отборно	17	14-15	22		
ЕП	Никол Соколова	Многобой	73	50-55	76	11-14.08.	Мюнхен,
		Прескок	73	50-55	96	2022 г.	Германия
		См. успоредка	96	80-85	96		
		Греда	36	30-35	96		
		Земя	58	40-45	97		
		Отборно	17	15-16	22		
ЕП	Никол Стоименова	См. успоредка	12	20-25	96	11-14.08.	Мюнхен,
		Греда	36	25-30	96	2022 г.	Германия
		Земя	62	55-60	97		
		Отборно	17	15-16	22		
ЕП	Виктория Венциславова	Прескок	96	40-45	96	11-14.08.	Мюнхен,
		Земя	73	45-50	97	2022 г.	Германия
		Отборно	17	15-16	22		
ЕП	Диана Георгиева	Прескок	60	45-50	96	11-14.08.	Мюнхен,
		См. успоредка	94	80-85	96	2022 г.	Германия
		Греда	81	35-40	96		
		Отборно	17	15-16	22		
БП	София Божилова	Многобой	7	5-8	12	16-18.09.	Истанбул,
		Прескок	1	1-3	12	2022 г.	Турция
		См. успоредка	6	4-8	12		
		Греда	8	4-8	12		
		Земя	4	3-5	12		
		Отборно	4	2-4	6		
БП	Лидия Кръстева	Многобой	8	5-8	12	16-18.09.	Истанбул,
		Прескок	3	1-3	12	2022 г.	Турция
		См. успоредка	7	6-8	12		
		Греда	11	10-12	12		
		Земя	10	10-12	12		
		Отборно	4	2-4	6		
БП	Кристин Кръстева	Многобой	4	1-3	16	16-18.09.	Истанбул,
		Прескок	5	4-8	15	2022 г.	Турция
		См. успоредка	7	6-8	14		
		Греда	7	3-5	13		
		Земя	3	1-3	15		
		Земя-финал	8	1-4	8		
		Отборно	4	2-4	6		
БП	Цветомира Начева	Многобой	9	5-10	16	16-18.09.	Истанбул,
		Прескок	8	6-8	15	2022 г.	Турция
		См. успоредка	6	3-5	14		
		Греда	6	3-5	13		
		Земя	10	6-8	15		

		Отборно	4	2-4	6		
БП	Никол Стоименова	Многобой	6	3-6	14	16-18.09. 2022 г.	Истанбул, Турция
		Прескок	10	10-12	14		
		См.успоредка	4	1-3	12		
		См.успоредка-фин.	8	1-3	8		
		Греда	6	3-6	12		
		Земя	8	4-8	14		
		Отборно	4	2-4	6		
БП	Никол Соколова	Многобой	8	6-8	14	16-18.09. 2022 г.	Истанбул, Турция
		Прескок	7	5-8	14		
		См.успоредка	10	10-12	12		
		Греда	5	1-3	12		
		Греда-финал	2	1-3	8		
		Земя	4	3-5	14		
		Земя-финал	4	3-5	8		
		Отборно	4	2-4	6		
МТ	Димана Рангелова	Многобой	8	8-12	27	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	7	6-8	26		
		См.успоредка	9	8-12	27		
		Греда	18	10-12	27		
		Земя	4	3-6	26		
		Земя-финал	4	3-6	8		
МТ	Емилия Асенова	Многобой	6	4-6	27	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	3	1-3	26		
		Прескок-финал	2	1-3	8		
		См.успоредка	23	12-15	27		
		Греда	7	4-8	27		
		Греда-финал	6	4-8	8		
		Земя	6	4-6	26		
МТ	София Божилова	Многобой	9	1-3	27	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	23	1-3	26		
		См.успоредка	2	1-3	27		
		См.успоредка-финал	4	1-3	8		
		Греда	26	1-3	27		
		Земя	1	1-3	6		
		Земя-финал	1	1-3	8		
МТ	Лидия Кръстева	Многобой	26	1-3	27	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	24	1-3	26		
		См.успоредка	5	3-5	27		
		См.успоредка-финал	6	3-5	8		
		Греда	5	3-5	27		
		Греда-финал	5	3-5	8		
		Земя	9	6-8	26		

MT	Виктория Димитрова	Многобой	4	3-6	27	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	4	3-6	26		
		Прескок-финал	4	3-6	8		
		См.успоредка	8	6-8	27		
		Греда	14	8-10	27		
		Земя	11	8-10	26		
		Отборно	4	1-3	12		
MT	Кристин Кръстева	Многобой	7	1-3	45	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Многобой-финал	5	1-3	21		
		Прескок	3	1-3	40		
		Прескок-финал	6	1-3	8		
		См.успоредка	3	1-3	40		
		См.успоредка-финал	2	1-3	8		
		Греда	20	3-5	42		
		Земя	10	3-5	44		
MT	Цвети Герчева	Многобой	11	8-10	45	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	10	6-8	40		
		См.успоредка	33	20-25	40		
		Греда	9	5-8	42		
		Греда-финал	7	5-8	8		
		Земя	4	3-5	44		
		Земя-финал	5	3-5	8		
MT	Юлия Станоева	Многобой	23	15-20	45	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	21	15-20	40		
		См.успоредка	30	20-25	40		
		Греда	12	6-8	42		
		Земя	34	20-25	44		
MT	Цветомира Начева	Многобой	4	1-3	45	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Многобой-финал	3	1-3	1		
		Прескок	8	5-8	40		
		Прескок-финал	8	5-8	8		
		См.успоредка	5	3-5	40		
		См.успоредка-финал	5	3-5	8		
		Греда	3	1-3	42		
		Греда-финал	3	1-3	8		
		Земя	7	3-6	44		
		Земя-финал	7	3-6	8		
		Отборно	4	1-3	12		
MT	Виктория Венциславова	Многобой	13	3-6	29	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	3	1-3	27		
		Прескок-финал	5	1-3	8		
		См.успоредка	13	6-10	25		
		Греда	23	5-8	29		
		Земя	6	3-6	27		

		Земя-финал	3	3-6	8		
MT	Диана Георгиева	Многобой	6	3-6	29	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Многобой-финал	6	3-6	16		
		Прескок	6	3-6	27		
		См.успоредка	10	8-10	25		
		Греда	8	2-5	29		
		Греда-финал	5	2-5	8		
		Земя	5	3-5	27		
		Земя-финал	8	3-5	8		
		Отборно	4	1-3	12		
MT	Теодора Боева	Многобой	8	6-8	29	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Многобой-финал	8	6-8	16		
		Прескок	4	3-5	27		
		Прескок-финал	7	3-5	8		
		См.успоредка	9	8-10	25		
		См.успоредка-финал	7	8	8		
		Греда	13	5-8	29		
		Земя	12	8-10	27		
MT	Калина Тенева	Индивидуално кл.	24	20-25	29	09-11.12. 2022 г.	Нови Сад, Сърбия
		Прескок	17	10-15	27		
		Греда	21	10-15	29		
		Земя	9	6-8	27		

Периодизация на тренировъчния процес

Подготовката на състезателките по спортна гимнастика е централизирана и е регламентирана от “Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика - мъже” В зависимост от етапа на подготовката всеки мезоцикъл има своите задачи, които са подчинени на главната цел - успешно участие в МСК.

Цикличност на подготовката (таблица 10)

Цикли Периоди	Първи макроцикъл	Втори макроцикъл
Подготвителен период	01.01 – 28.02.2022 г.	21.07 – 12.09.2022 г.
Състезателен период	01.03 – 03.06.2022 г.	13.09 – 12.12.2022 г.
Преходен период	04.06 – 18.07.2022 г.	13.12 – 30.12.2022 г.

Задачи - м. януари:

1. Работа за ОФП и СФП
2. Базова техническа подготовка
3. Изпълнение на упражнения и части от съчетания в облекчени условия
4. Разучаване на упражнения с цел включване във съчетания

Задачи - м. февруари:

1. Работа за СФП
2. Разучаване на упражнения с цел включване във съчетания
3. Изпълнение на работни съчетания

Задачи - м. март:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация
4. Подобряване на артистичността в представяне на греда и земна гимнастика
5. Работа за СФП

Задачи - м. април:

1. Изпълнение на състезателни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Работа за СФП

Задачи – м. май:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания
2. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация
3. Подобряване на артистичността в представянето на греда и земна гимнастика
4. Работа за СФП

Задачи - м. юни:

1. Изпълнение на състезателни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Работа за СФП

Задачи - м. юли:

1. Работа за ОФП и СФП
2. Базова техническа подготовка
3. Изпълнение на упражнения и части от съчетания в облекчени условия
4. Разучаване на упражнения с цел включване във съчетания

Задачи - м. август:

1. Работа за СФП
2. Разучаване на упражнения с цел включване във съчетания
3. Изпълнение на работни съчетания

Задачи - м. септември:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация
4. Подобряване на артистичността в представяне на греда и земна гимнастика
5. Работа за СФП

Задачи - **м. октомври:**

1. Изпълнение на състезателни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Работа за СФП

Задачи – **м. ноември:**

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания
2. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация
3. Подобряване на артистичността в представянето на гредата и земна гимнастика
4. Работа за СФП

Задачи - **м. декември:**

1. Изпълнение на състезателни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Работа за СФП

Фактори и компоненти на спортното постижение

Важна насока в хода на подготовката през 2022 г. е постигането на спортна форма и реализиране на даденото състезание. Приоритет бе повишаване нивото на общата и специална физическа подготовка на състезателките, както и на базова техническа подготовка. Това дава възможност за подобряване на техническото изпълнение на отделни упражнения, комбинации от упражнения, работни и състезателни съчетания. Насоки за работа:

- натрупване на трудност на отделните уреди (добавяне на нови за гимнастичките, трудни упражнения), включване в комбинация и в съчетание;
- подобряване на специфичната издръжливост на съответния уред за повишаване сигурността и технически правилно изпълнение, както и сигурност при приземяване в състезателните съчетания за предстоящите състезания.

Динамика на тренировъчното натоварване

По време на лагер-сборовете се извършват изследвания както следва: почти всекидневен запис на тренировките; видеозапис; сигурност на изпълнените съчетания; поставяне на оценки за изпълнението; контрол над тренировката относно качеството, допуснати грешки и навременна намеса за отстраняването им.

Таблица 11. Тренировъчно натоварване за 2022 г. - Жени

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	277	273
Брой тренировки	471	448
Брой лагерни дни	126	79
Съчетания	4060	3290
Упражнения	79500	71200

Таблица 12. Тренировъчно натоварване за 2022 г. - Кадетки

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	273	269
Брой тренировки	489	435
Брой лагерни дни	98	70
Съчетания	3870	3200
Упражнения	80700	68000

Таблица 13. Тренировъчно натоварване за 2022 г. - Девойки

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	297	290
Брой тренировки	487	419
Брой лагерни дни	35	0
Съчетания	3920	3330

Годишен отчет за **2023** г. за изпълнение на 4-годишна програма за развитие на спортната гимнастика - женски профил

Спортната подготовка на състезателките от националните отбори – женско направление през 2023 г. е с насока пълноценна и целенасочена работа за отлично представяне в МСК. Това е свързано с подобряване на спортно-техническото ниво на спортистите и участие в състезания от международния и държавния спортен календар. Подготовката и участието на състезателките в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

Състав на състезатели и треньори (таблица 14):

№	Име и фамилия	Член на клуб
I. Национален отбор – жени		
1	Валентина Георгиева	“Левски – Спартак”, София
2	Виктория Чакова	“Стрийт Уоркаут Б-я”, София
3	Никол Стоименова	“Любчо Солачки”, Благоевград
4	Бояна Бонева	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
5	Калина Козлева	“Етър-Стил”, Велико Търново
6	Лъчезара Янкова	“Спартак”, Пловдив
7	Елеонора Колева	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна

8	Дарина Начина	“Любчо Солачки”, Благоевград
9	Ани Недева	“Сп. Гимнастика”, Стара Загора
10	Кристина Димитрова	“Етър-Стил”, Велико Търново
11	Палома С. Минчева	“Йовчев-Дунев”, Пловдив
12	Христина Илиева	“Спартак”, Пловдив
II. Национален отбор – девойки /до 15 г./		
1	Елена Николова	“Стрийт Уоркаут Б-я”, София
2	Никол Соколова	“Стрийт Уоркаут Б-я”, София
3	Виктория Венциславова	“Левски – Спартак”, София
4	Диана Георгиева	“Левски – Спартак”, София
5	Калина Тенева	“Левски – Спартак”, София
6	Теодора Боева	“ЦСКА”, София
7	.Кристин Кръстева	“Юнак”, Хасково
8	Наталия Георгиева	“А-ГИМ”, София
9	Кремена Костова	“Сп. Гимнастика”, Стара Загора
10	Андреа Христова	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
III. Национален отбор – девойки /до 13 г./		
1	Цветомира Начева	“Спартак”, Пловдив
2	София Божилова	“Спартак”, Пловдив
3	Дария Балтанова	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
4	Симон Арабаджиева	“ИКГ Ч.Юнак”, Варна
5	Ива Димитрова	“Левски – Спартак”, София
6	Лидия Кръстева	“Етър-Стил”, Велико Търново
7	Теодора Инджева	“А-ГИМ”, София
8	Емилия Асенова	“ЦСКА”, София
9	Валерия Хинкова	“Левски – Спартак”, София

- Имена на треньори:

12. Филип Янев - треньор
13. Ивелин Андреев – треньор
14. Велислава Велева - треньор
15. Радослав Емилов - треньор
16. Антон Гръчки - треньор
17. Богомил Момчилов – треньор
18. Росица Найденова – треньор
19. Ирина Руняшка – треньор
20. Емил Стоименов – треньор
21. Димитринка Алексиева – треньор

22. Милена Мавродиева - треньор
 23. Ирена Цекова - треньор
 24. Калояна Крумова - треньор

СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Участия в състезания

Целта на подготовката е успешно участие в държавния и международния спортен календар. За цялата 2023 г. са предвидени участия в следните състезания (табл. 15):

Таблица 15. Участие и класиране в международния спортен календар 2023 г.

Вид състезание	Име на спортист	Дисциплина /категория/	Класиране	Прогнозно класиране и резултат	Брой участници в дисциплина /категория/сти л/	Дата на провеждане	Място на провеждане
СП	Елена Николова	Многобой Прескок См. успоредка Греда Земя Отборно	116 62 112 123 110 32	40-45 52 35-40 45-50 51-52 23-26	122 123 122 125 126 36	29.03 – 02.04. 2023 г.	Анталия, Турция
СП	Никол Соколова	Многобой Прескок См. успоредка Греда Земя Отборно	91 79 115 56 48 32	45-50 50 65-70 30-35 20-24 23-26	122 123 122 125 126 36	29.03 – 02.04. 2023 г.	Анталия, Турция
СП	Виктория Венциславова	Многобой Прескок См. успоредка Греда Земя Отборно	74 42 81 104 69 32	40-45 35 60-65 25-30 50-51 23-26	122 123 122 125 126 36	29.03 – 02.04. 2023 г.	Анталия, Турция
ЕП	Палома Минчева	Многобой Прескок См. успоредка Греда	46 53 39 104	20-24 20-25 25-30 8-15	95 117 118 121	11-16.04. 2023 г.	Анталия, Турция

		Земя	25	20-25	119		
ЕП	Никол Стоименова	Многобой Прескок См. успоредка Греда Земя	71 108 100 51 100	40-45 70-80 55-60 30-35 75-80	95 117 118 121 119	11-16.04. 2023 г.	Анталия, Турция
СК	Никол Стоименова	Прескок См. успоредка Греда Греда-финал Земя	15 17 9 8 15	15-16 8-10 7-8 6-8 10-12	16 25 30 9 24	25-28.05. 2023 г.	гр. Варна, България
СК	Никол Стоименова	См. успоредка Греда	23 13	10-15 8-10	26 31	08-11.06. 2023 г.	гр. Осиек, Хърватия
ЕМОФ	Никол Соколова	Многобой Прескок См. успоредка Греда Земя Отборно	47 53 67 54 30 20	35-40 50-55 60-65 30-35 25-30 12-13	78 82 83 82 82 28	25-29.07. 2023 г.	гр. Марибор, Словения
ЕМОФ	Елена Николова	Многобой Прескок См. успоредка Греда Земя Отборно	48 68 32 62 50 20	35-40 45-50 25-30 40-45 40-45 12-13	78 82 83 82 82 28	25-29.07. 2023 г.	гр. Марибор, Словения
ЕМОФ	Виктория Венциславова	Многобой Прескок 2 прескока См. успоредка Греда Земя Отборно	55 18 14 56 72 46 20	30-35 12-14 10-12 50-55 15-20 35-40 12-13	78 82 41 83 82 82 28	25-29.07. 2023 г.	гр. Марибор, Словения
БП	Димана Рангелова	Многобой См. успоредка Греда	8 42 14	3-6 25-30 10-15	20 46 52	21-23.09. 2023 г.	гр. Истанбул, Турция

		Земя Отборно	30 6	20-25 3-5	52 6		
БП	Биляна Банева	Многобой См. успоредка Греда Земя Отборно	13 39 42 28 6	3-6 20-25 10-15 20-25 3-5	20 46 52 52 6	21-23.09. 2023 г.	гр. Истанбул, Турция
БП	Емилия Асенова	Многобой См. успоредка Греда Земя Отборно	14 34 43 33 6	5-10 25-30 15-20 25-30 3-5	19 46 52 52 6	21-23.09. 2023 г.	гр. Истанбул, Турция
БП	Кристин Кръстева	Многобой Прескок См. успоредка Греда Земя Отборно	7 18 22 13 13 6	3-5 10-15 10-15 8-10 8-10 3-5	19 31 46 52 52 6	21-23.09. 2023 г.	гр. Истанбул, Турция
БП	Никол Соколова	Многобой Прескок См. успоредка Греда Греда-финал Земя Земя-финал Отборно	6 17 26 8 7 6 3 6	3-6 10-15 20-25 4-8 4-8 3-8 3-8 3-5	14 31 46 52 8 52 8 6	21-23.09. 2023 г.	гр. Истанбул, Турция
БП	Елена Николова	Многобой См. успоредка Греда Отборно	13 18 36 6	3-8 6-10 20-25 3-5	14 46 52 6	21-23.09. 2023 г.	гр. Истанбул, Турция

Тренировъчни лагери

На табл. 16 са представени предвидените и осъществени лагер-сборове за 2023 г. в НСЗ „Раковски“, гр. София и гр. Варна.

Месец	Дата	Място на провеждане	Лагер – дни /бр./
I	09-15.01.2023 г.	НСЗ „Раковски“	7
II	13-26.02.2023 г.	НСЗ „Раковски“	14
III	13-31.03.2023 г.	НСЗ „Раковски“	19
IV	03-09.04.2023 г.	НСЗ „Раковски“	7
V	29.05 – 20.06.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	23
VI	12-24.06.2023	НСЗ „Раковски“, гр. София	13
VII	03-23.07. 2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	21
VIII	28.08 – 03.09. 2023 г	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
IX	11 - 17.09.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
X	16-22.10.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
XI	06-12.11.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
XII	04-10.12.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	7

Периодизация на тренировъчния процес

Задачи - м. януари:

1. Работа за ОФП и СФП
2. Базова техническа подготовка
3. Изпълнение на упражнения и части от съчетания в облекчени условия

Задачи - м. февруари:

1. Работа за СФП
2. Разучаване на упражнения с цел включване във съчетания
3. Изпълнение на работни съчетания
4. Участие в контролни и моделирани тренировки

Задачи - м. март:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Участие в контролни и моделирани тренировки
4. Участие в състезания от държавния и международния спортен календар
5. Работа за СФП
6. Участие на СП за девойки , 2023 в Анталия

Задачи - м. април:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация
4. Участие в контролни моделирани тренировки
5. Работа за СФП
6. Участие на ЕП , 2023 в Анталия

Задачи – м. май:

1. Изпълнение на състезателни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Участие в контролни и моделирани тренировки
4. Участие в състезания от международния спортен календар
5. Работа за СФП

Задачи - м. юни:

1. Изпълнение на работни и състезателни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Участие в контролни и моделирани тренировки
4. Участие в състезания от държавния и международния спортен календар
5. Работа за СФП

Задачи – м. юли

1. Изпълнение на състезателни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Участие в контролни и моделирани тренировки
4. Участие в състезания от държавния и международния спортен календар
5. Участие в ЕМОФ Марибор 2023 (девойки до 15)
6. Работа за СФП

Задачи - м. август:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Участие в контролни и моделирани тренировки
4. Работа за СФП

Задачи - м. септември:

1. Изпълнение на работни съчетания и части от съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация
4. Работа за ОФП и СФП
5. Участие на СП , 2023 в Антверпен

Задачи - м. октомври:

1. Изпълнение на състезателни съчетания
2. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
3. Участие в контролни и моделирани тренировки
4. Участие в състезания от държавния и международния спортен календар
5. Работа за СФП

Задачи – м. ноември:

1. Изпълнение на състезателни съчетания
2. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация
3. Участие в състезания от държавния и международния спортен календар
4. Работа за СФП и ОФП

Задачи - м. декември:

1. Изпълнение на състезателни и работни съчетания
2. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация
3. Участие в контролни моделирани тренировки
4. Работа за СФП и ОФП

Фактори и компоненти на спортното постижение

Важна насока в хода на подготовката през 2023 г. е постигането на спортна форма и реализиране на даденото състезание. Приоритет бе повишаване нивото на общата и специална физическа подготовка на състезателите, както и на базова техническа подготовка. Това дава възможност за подобряване на техническото изпълнение на отделни упражнения, комбинации от упражнения, работни и състезателни съчетания. Насоки за работа:

- натрупване на трудност на отделните уреди (добавяне на нови за гимнастиците, трудни упражнения), включване в комбинация и в съчетание;
- подобряване на специфичната издръжливост на съответния уред за повишаване сигурността и технически правилно изпълнение, както и сигурност при приземяване в състезателните съчетания за предстоящите състезания.

Динамика на тренировъчното натоварване

По време на лагер-сборовите се извършват изследвания както следва: почти всекидневен запис на тренировките; видеозапис; сигурност на изпълнените съчетания; поставяне на оценки за изпълнението; контрол над тренировката относно качеството, допуснати грешки и навременна намеса за отстраняването им.

Таблица 17. Тренировъчно натоварване за 2023 г. - Жени

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	278	257
Брой тренировки	478	432
Брой лагерни дни	128	122
Съчетания	3550	2840
Упражнения	77200	66400

Таблица 18. Тренировъчно натоварване за 2023 г. - Кадетки

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	299	269
Брой тренировки	495	442
Брой лагерни дни	142	113
Съчетания	3300	2690
Упражнения	79200	68900

Таблица 19. Тренировъчно натоварване за 2023 г. - Девойки

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Брой тренировъчни дни	299	265
Брой тренировки	486	407
Брой лагерни дни	42	35
Съчетания	3065	2420
Упражнения	80200	69100

**Тримесечен отчет за 2024 г. (м.01-03) за изпълнение на 4-годишна програма за развитие
на спортната гимнастика - женски профил**

Таблица 20. Състав на национален отбор: Жени

№	име	възраст	клуб
1.	Валентина Георгиева	2006	„Левски-Спартак“, София
2.	Палома Минчева	2007	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
3.	Никол Стоименова	2007	„Любчо Солачки“, Благоевград
4.	Ани Недева	2007	„Сп. Гимнастика“, Стата Загора
5.	Калина Тенева	2008	„Левски-Спартак“, София
6.	Виктория Венциславова	2008	„Левски-Спартак“, София
7.	Виктория Главчева	2006	„Левски-Спартак“, София

8.	Диана Георгиева	2008	„Левски-Спартак“, София
9.	Елена Николова	2008	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
10.	Никол Соколова	2008	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
11.	Христина Илиева	2007	„Спартак“, Пловдив
12.	Теодора Боева	2008	“ЦСКА”, София
13.	Кристина Димитрова	2007	„Етър-стил“, Велико Търново

Таблица 21. Състав на национален отбор: Девойки

№	име	възраст	клуб
1.	Кристин Кръстева	2010	„Юнак“, Хасково
2.	Мишел Арабаджиева	2009	„ИКГ Ч. Юнак“, Варна
3.	Кремена Костова	2009	„Сп. Гимнастика“, Стата Загора
4.	Цветомира Начева	2010	„Спартак“, Пловдив
5.	Цвети Герчева	2010	„Левски-Спартак“, София
6.	Ива Димиртова	2010	„Левски-Спартак“, София
7.	София Божилова	2011	„Спартак“, Пловдив
8.	Йована Петрова	2009	„Етър-стил“, Велико Търново
9.	Гергана Маркова	2011	“Пирин Блг.2011”, Благоевград
10.	Емилия Асенова	2011	“ЦСКА, София
11.	Виктория Димитрова	2012	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
12.	Валентина Балканджиева	2011	„ИКГ Ч. Юнак“, Варна
13.	Дария Балтанова	2011	„ИКГ Ч. Юнак“, Варна
14.	Биляна Банева	2013	„Левски-Спартак“, София
15.	Димана Рангелова	2013	„Левски-Спартак“, София
16..	Симон Арабаджиева	2013	„ИКГ Ч. Юнак“, Варна

СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Участия в състезания

Целта на подготовката е успешно участие в държавния и международния спортен календар. За първото тримесечие на 2024 г. са предвидени участия в следните състезания (табл. 22):

Таблица 22. План за участие и класиране в състезания от спортния календар за 2024 г.

Дата и място	Вид на състезанието	№ на съст. СІ – квалиф. СП – финал мн. СПІ – финали уреди	План - класиране	Резултат
15-18.02.2024г. Кайро, Египет	СК-жени	С І, ІІІ	Финал прескок	В. Георгиева 2 място прескок
22-25.02.2024г. Котбус, Германия	СК-жени	С І, ІІІ	Финал прескок	В. Георгиева 2 място прескок
07-10.03.2024г. Баку, Азербайджан	СК-жени	С І, ІІІ	Финал прескок	В. Георгиева 1 място прескок и завоюване на Олимпийска квота

Тренировъчни лагери

На табл. 23 са представени предвидените лагер-сборове за първото тримесечие на 2024 г. в НСЗ „Раковски“, гр. София.

Месец	Дата	Място на провеждане	Лагер – дни /бр./
І	08.01-04.02.2024 г.	НСЗ „Раковски“жени	28
ІІ	05-13.02.2024	НСЗ „Раковски“жени	9
	26.02-03.03.2024	НСЗ „Раковски“жени	7
ІІІ	11-17.03.2024 г.	НСЗ „Раковски“жени	7
	25-29.03.2024 г.	НСЗ „Раковски“жени и девойки	5

Периодизация на тренировъчния процес

Подготовката на състезателките по спортна гимнастика е регламентирана от “Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика - жени” (табл. 24). В зависимост от етапа на подготовката всеки мезоцикъл има своите задачи, които са подчинени на главната цел - успешно участие в МСК.

Таблица 24. Цикличност на подготовката

Цикли Периоди	Първи макроцикъл	Втори макроцикъл
Подготвителен период	03.01 - 11.02	26.08 – 29.09
Състезателен период	12.02 - 11.08	30.09 – 22.12
Преходен период	12.08 - 25.08	23.12 – 05.01.2025

Динамика на тренировъчното натоварване

По време на лагер-сборове се извършват изследвания както следва: почти всекидневен запис на тренировките; видеозапис; сигурност на изпълнените съчетания; поставяне на оценки за изпълнението; контрол над тренировката относно качеството, допуснати грешки и навременна намеса за отстраняването им.

Таблица 25. Тренировъчно натоварване - Н.О. ЖЕНИ:

Тренировъчни показатели	Януари		Февруари		Март		План	Изпълнение
	План	Изп.	План	Изп.	План	Изп.		
Бр. трен. дни	28	28	18	18	16	16	62	62
Бр. тренировки	46	36	30	30	21	21	97	87
Бр. лагерни дни	28	28	18	16	11	12	57	56
Съчетания	290	200	240	170	260	210	790	580
Упражнения	7400	5900	5400	4300	5500	4500	18300	14700

Таблица 26. Тренировъчно натоварване - Н.О. ДЕВОЙКИ:

Тренировъчни показатели	Януари		Февруари		Март		План	Изпълнение
	План	Изп.	План	Изп.	План	Изп.		
Бр. трен. дни	28	28	23	23	22	22	73	73
Бр. тренировки	46	36	38	32	36	30	120	98
Бр. лагерни дни	7	7	5	5	21	21	33	33
Съчетания	230	180	260	210	260	230	750	620
Упражнения	7100	5900	6900	6100	6100	6000	20100	1800

Проведената подготовка от началото на настоящата година до края на м. март 24 г. протече нормално и без контузии. Бяха определени две гимнастичка за участие в трите световни купи, квалификации за олимп. игри в Париж .Слабо бе представянето на Йоана Янкова и на трите купи. Отлично представяне на Валентина Георгиева. Спечелвайки на прескок един златен и два сребърни медала и спечелване на квота за ОИ Париж 2024 г.

За м.01-03.2024 г. бяха проведени 1 контролна и 2 моделирани тренировки за жени и 1 контролна тренировка за девойки до 15 г.