

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА



**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА
ЗА
МОМЧЕТА МЛАДША И СТАРША ВЪЗРАСТ
ЗА ДЪРЖАВНИ, РЕГИОНАЛНИ, ГРАДСКИ, ОБЩИНСКИ И ДРУГИ
СЪСТЕЗАНИЯ МЕЖДУ ОТБОРИТЕ НА КЛУБОВЕТЕ ПО
СПОРТНА ГИМНАСТИКА**



София, 2024 г.

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА
МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 год.
2024 г.

Земна гимнастика
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване. Играе се по права линия	Намаления Жури „D” стойност		Намаления Жури „Е”
1. Изходно положение – стоеж. Скок с 1/1 обръщане с ръце, обтегнати горе. Приземяване – ръце в страни.	0,8	Непълно обръщане – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Затичване, премятане на два крака, скок-кълбо. Изправяне с подскок и ½ обръщане с ръце горе.	2,0	При изпълнение на едно упражнение - 1,0 Скок-кълбо със сгънато тяло - 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Крачка с ляв/десен крак, стояща везна – задържане 2 секунди	0,8	Задържане на везната 1 сек. - 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Изправяне до основен стоеж. Затичване, странично колело, странично колело. ¼ обръщане до основен стоеж.	1,2	Нарушаване на темпото или правата линия на изпълнение - 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Кълбо назад през обтегнати крака до разкراчен стоеж – водоравен наклон, ръце в страни. Поставяне ръцете на земята, челна стойка – задържане 2 сек.	1,2	Задържане челната стойка 1 сек. – 0,6	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Кълбо до разкрачен седеж, наклон – докосване с гърди пода, ръце горе. Изправяне до десен/ляв шпагат, ръце в страни горе.	0,5		Висок шпагат – 0,2 Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Поставяне ръце в ляво/дясно на пода, задмят с десен/ ляв крак до опора. Подскок до клекнала опора. Скок с ¼ обръщане до стоеж – ръце в страни горе	0,5		Естетически и стилни грешки – по Правилник
8. Стояща везна с хванат ляв/десен крак в страни, задържане 2 сек.	0,8	Задържане 1 сек. – 0,4	Стъпалото под нивото на главата - 0,2 Естетически и стилни грешки – по Правилник
9. Затичване, кръгомно премятане, задно премятане, скок с ръце горе. Приземяване с ръце в страни горе.	2,0	При неизпълнение на едно упражнение - 1,0 Нарушаване на темпото или правата линия на изпълнение - 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Кон с гривни
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване без опора на коня.	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. Подскок до опора, предмет с ляв крак, задмят с ляв крак.	1,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмет с десен крак, задмят с десен крак.	1,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
3. Предмет с ляв крак, задмят с ляв крак.	1,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
4. Предмет с десен крак, задмят с десен крак.	1,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
5. Предмет с ляв крак, предмет с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	1,8	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
6. Предмет с ляв крак, предмет с десен крак и отскок двоен задмят до стоеж с лице към коня – ръце в страни.	2,0	С опора на коня – 0,5	

ГЪБА
ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА
МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 год.
2024 г.

1. Гъба височина 40см – диаметър 60см – върху повърхността се обозначават две успоредни ивици от лейкопласт на 40см една от друга. Оценката се прибавя към оценката на кон с гривни и средната оценка се нанася като оценка на кон с гривни.

2. Кръгове със събрани крака – от 1 до 6х1.50т всеки и завършват с (вид) отскок (тилен или лицев) – 1.0т общо 10.00т

3. Жури D – признава кръговете ако гимнастика поставя ръцете си върху двете ивици в противен случай не ги признава или намаля началната оценка ако гимнастика направи по-малко кръгове.

4. Жури E – оценява кръговете по правилата на FIG. Оценява се от 10.00т

Малка грешка – 0.1т

Средна грешка – 0.3т

Голяма грешка – 0.5т

Допиране – 0.3т

Удряне – 0.5т

Падане – 1.00т

Халки
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От вис – повдигане на краката до ъгъл във вис. Задържане 2 сек.	2,0	Задържане 1 сек. – 1,0 Краката под нивото на хоризонтала – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмах – предмах – задмах.	1,5	Задмах на хоризонтала – няма намаление До 30° – 0.1 т. От 30° до 45° – 0.3 т. Под 45° – 0.5 т.	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмах до обърнат вис. Задържане 2 сек.	1,5	Повдигане до обърнат вис със сгънато тяло – 0,5 Задържане 1 сек. – 0,7	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Склопен вис - Задържане 2 сек.	1,0	Задържане 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Спадане до тилен вис с обтегнато тяло - подчертаване	0,8	Изпълнение със сгънато тяло – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Задмах – предмах - задмах	1,5	Предмах на хоризонтала – няма намаление До 30° – 0.1 т. От 30° до 45° – 0.3 т. Под 45° – 0.5 т.	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. При предмаха – отскок свито задно превъртане	1.5	Изпълнение на отскока под нивото на халките – 0,5 Пускане на халките след вертикала – 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Прескок
2024 г.

4,8/9,8 + 0,2 за приземяване. Кон с височина 110 см. От два трамплина.	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. Премятане	9,8	Липса на летежна фаза във втората част – 1,0 Липса на отблъскване от масата – 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Опорен прескок със свито, сгънато тяло или със разтворени крака	4,8	Липса на летежна фаза в първата част – 0,5 Липса на летежна фаза в втората част – 1,0 Липса на отблъскване от масата – 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Успоредка
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D” стойност		Намаления Жури „Е”
1. От вис, камшичен мах, подмах, задмах, предмах, задмах, предмах склопка до ъгъл в опора.	2,0	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивито на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Ъгъл в опора – задържане 2 сек.	1,0	Краката под хоризонтала – 0,3 Задържане на ъгъл 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Разтваряне на краката до разкрачен седеж, прехващане на ръцете, повдигане до разкрачен ъгъл - задържане 2 сек.	1,0	Краката под хоризонтала – 0,3 Задържане на ъгъл 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Силово повдигане и събиране на краката на нивото на рамената	1,0	Под нивото на рамената – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмах – задмах на нивото на рамената	1,4	задмах До стойка в рамките на 15°- 0.0	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмах –задмах, минимум на нивото на рамената	1,4	От 15 ° до 45° - 0.1 От 45 ° до нивото на рамената - 0.3 Под рамената - 0.5	
		предмах -Тазът на нивото на рамената - 0.0 - Под нивото на рамената - 0.3	
7. Предмах и при задмах лицево отскок, краката на 45 градуса до основен стоеж, ръце в страни горе.	2,0	Отскок под 45 градуса – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Висилка
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „Е”
	стойност		
1. От вис в надхват – набиране и задно коремно възлизане до опора.	2,0	Нарушаване темпото на изпълнение – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмах в опора, минимум на нивото на рамената и задно коремно въртене	3,0	До стойка в рамките на 45° - 0.0 От 45 ° до нивото на рамената - 0.3 Под рамената - 0.5 Задно коремно въртене със сгънато тяло – 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Подмах – задмах във вис,	1,5	Подмах със сгънато тяло - 0.3т. Задмах на хоризонтала – няма намаление До 30° - 0.1 т. От 30° до 45° - 0.3 т. Под 45° - 0.5 т.	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмах – задмах във вис,	1,5	Предмах на хоризонтала – няма намаление До 30° - 0.1 т. От 30° до 45° - 0.3 т. Под 45° - 0.5 т.	
5. Предмах , задмах и отскок с приземяване с лице към висилката до основен стоеж, ръце в страни горе.	1,8	Отскок под хоризонтала – 0.5т.	

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА
МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.
2024 г.

Земна гимнастика
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От стоеж – скок с 1/1 обръщане, с ръце обтегнати горе. Приземяване - ръце в страни.	0,5	Непълно обръщане – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Затичване, премятане на два крака, скок – кълбо, хореографски подскок на 180°	1,2	Скок - кълбо със сгънато тяло -0,5 Липса на едно от упр. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Засилване, превъртане	0,8	При приземяване без крака не се признава упражнението - 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Изправяне с подскок и ¼ обръщане с ръце горе / страна CD/. Задно премятане до стоеж, ръце горе. Задно спадане с обтегнати крака, кълбо назад до стойка. Поставяне десен/ляв крак на пода – ляв/десен крак горе.	0,8	Липса на едно от упр. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Изправяне с ½ обръщане до стоеж – ръце горе и изнесен десен/ляв крак назад. Стояща везна – задържане 2 сек.	0,8	Задържане на везна 1 сек. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Изправяне с 1/8 обръщане до стоеж /към ъгъл A/ - обръщане на дясно/ляво, ръце в страни горе. Снемане ръцете през назад до долу, темпов подскок, странично колело, ¼ обръщане на ляво/дясно, скок – кълбо, челно премятане до стоеж – ръце горе.	1,0	Липса на едно от упр. – 0,3 Допълнителна крачка преди темповия подскок – 0,3 Скок – кълбо със сгънато тяло - 0,3 Челно премятане със свити крака - 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Лицев кръг с лява/дясна ръка с ¼ обръщане на дясно/ляво до разкрачен стоеж – ръце в страни. Водоравен наклон, силово повдигане с разтворени крака до стойка – задържане 2 сек.	1,5	Задържане 1 сек. – 0,7	Естетически и стилни грешки – по Правилник
8. Кълбо до разкрачен седеж, наклон – докосване с гърди пода, ръце горе. Изправяне до десен/ляв шпагат, ръце в страни горе.	0,4		Висок шпагат – 0,2 Естетически и стилни грешки – по Правилник
9. Поставяне ръце в ляво/дясно на пода, задмят с десен/ляв крак до опора, подскок до клекнала опора. Скок с ¼ обръщане до стоеж - ръце в страни горе.			Естетически и стилни грешки – по Правилник
10. Стояща везна с ляв/десен кран в страни - задържане 2 сек.	0,8	Задържане 1 сек. – 0,4	Стъпалото под нивото на главата - 0,2 Естетически и стилни грешки – по Правилник
11. Затичване, кръгомно премятане, задно премятане, задно обтегнато превъртане с 1/1 обръщане до стоеж – ръце в страни горе	2,0	Свито или сгънато задно превъртане с 1/1 обръщане - 0,5 При неизпълнение на едно упражнение - 1,0	Липса на височина – 0,3 Естетически и стилни грешки – по Правилник

Земна гимнастика
2024 г.

9,0 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От стоеж – скок с 1/1 обръщане, с ръце обтегнати горе. Приземяване-ръце в страни.	0,5	Непълно обръщане – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Затичване, , премятане на два крака, скок - кълбо, хореографски подскок на 180°	1,2	Скок - кълбо със сгънато тяло – 0,5 Липса на едно от упр. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Засилване, превъртане	0,8	При приземяване без крака не се признава упражнението - 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Изправяне с подскок и $\frac{1}{4}$ обръщане с ръце горе / страна CD /. Задно премятане до стоеж, ръце горе. Задно спадане с обтегнати крака, кълбо назад до стойка. Поставяне десен/ляв крак на пода – ляв/десен крак горе.	0,8	Липса на едно от упр. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Изправяне с $\frac{1}{2}$ обръщане до стоеж – ръце горе и изнесен десен/ляв крак назад. Стояща везна – задържане 2 сек.	0,8	Задържане на везна 1 сек. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Изправяне с $\frac{1}{8}$ обръщане до стоеж /към ъгъл A / - обръщане на дясно/ляво, ръце в страни горе. Снемане ръцете през назад до долу, темпов подскок, странично колело, $\frac{1}{4}$ обръщане на ляво/дясно, скок – кълбо, челно премятане до стоеж – ръце горе.	1,0	Липса на едно от упр. – 0,3 Допълнителна крачка преди темповия подскок – 0,3 Скок – кълбо със сгънато тяло – 0,3 Челно премятане със свити крака – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Лицев кръг с лява/дясна ръка с $\frac{1}{4}$ обръщане на дясно/ляво до разкراчен стоеж – ръце в страни. Водоравен наклон, силово повдигане с разтворени крака до стойка – задържане 2 сек.	1,5	Задържане 1 сек. – 0,7	Естетически и стилни грешки – по Правилник
8. Кълбо до разкрачен седеж, наклон – докосване с гърди пода, ръце горе. Изправяне до десен/ляв шпагат, ръце в страни горе.	0,4		Висок шпагат – 0,2 Естетически и стилни грешки – по Правилник
9. Поставяне ръце в ляво/дясно на пода, задмят с десен/ляв крак до опора, подскок до клекнала опора. Скок с $\frac{1}{4}$ обръщане до стоеж - ръце в страни горе.			Естетически и стилни грешки – по Правилник
10. Стояща везна с ляв/десен кран в страни - задържане 2 сек.	0,8	Задържане 1 сек. – 0,4	Стъпалото под нивото на главата - 0,2 Естетически и стилни грешки – по Правилник
11. Затичване, кръгомно премятане, задно премятане, задно обтегнато превъртане до стоеж – ръце в страни горе	1,2	Свито или сгънато задно превъртане - 0,5 При неизпълнение на едно упражнение - 1,0	Липса на височина – 0,3 Естетически и стилни грешки – по Правилник

Кон с гривни**2024 г.**

Съчетание с начална оценка 9,8 + 0,2 за приземяване без опора на коня	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От стоеж – два напречни кръга, качване върху гривните с $\frac{3}{4}$ обръщане до ездачна опора – ляв крак отпред.	2,0	Изпълнение на един кръг – 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмет с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	0,8	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Ножица в дясно.	2,0	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Ножица в ляво.	2,0	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмет с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	0,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмет с ляв крак, предмет с десен крак..	0,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Отскок – двоен задмят с $\frac{1}{4}$ обръщане до напречен стоеж – ръце в страни горе.	2,0	Сгънато тяло – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Кон с гривни**2024 г.**

Съчетание с начална оценка 9,8 + 0,2 за приземяване без опора на коня	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. Подскок до опора на коня – два и $\frac{3}{4}$ надлъжни кръга на гривните до тилна опора.	2,0	Изпълнение на един кръг – 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	0,8	Глезените под нивото на главата – по 0,3 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Ножица в дясно.	2,0	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Ножица в ляво.	2,0	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмет с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	0,5	Глезените под нивото на главата – по 0,3 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмет с ляв крак, предмет с десен крак..	0,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Отскок – двоен задмят с $\frac{1}{4}$ обръщане до напречен стоеж – ръце в страни горе.	2,0	Сгънато тяло – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Кон с гривни
2024 г.

Съчетание с начална оценка 9,0 + 0,2 за приземяване без опора на коня	Намаления Жури „D” стойност		Намаления Жури „E”
1. От стоеж – подскок до опора, предмет с ляв крак, ножица в дясно..	2,5	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Ножица в ляво.	2.5	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмет с десен крак, задмет с ляв крак, задмет с десен крак.	1,0	Глезените под нивото на главата – по 0.1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмет с ляв крак, предмет с десен крак..	1,0	Глезените под нивото на главата – по 0.1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Отскок – двоен задмет с $\frac{1}{4}$ обръщане до напречен стоеж – ръце в страни горе	2,0	Сгънато тяло – 0.5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

ГЪБА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА
МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.
2024 г.

1. Гъба височина 40 см. – диаметър 60 см. – върху повърхността се обозначават две успоредни ивици от лейкопласт на 40 см. една от друга. Оценката се прибавя към оценката на кон с гривни и средната оценка се нанася като оценка на кон с гривни.

2. Кръгове със събрани крака – от 1 до 4 х 1.00 т. всеки и 2-чешки винтове (лицеви винтове) х 1.50 т. всеки, 2-противохода с $\frac{1}{2}$ обръщане х 1.0 т. и завършват с (вид) отскок (тилен или лицев) х 1.0 т. Ако гимнастика изпълни всички изисквания D - ще е 10.0 т., а E - от 10.0 т.

3. Жури – D признава кръговете и чешките винтове (лицеви винтове), ако гимнастика поставя ръцете си върху двете ивици, в противен случай не ги признава.

4. Подредбата на упражненията в съчетанието на гъбата може да се интерпретира по усмотрение на треньора.

5. Жури E – оценява кръговете по правилата на FIG.

Малка грешка – 0.1 т.

Средна грешка – 0.3 т.

Голяма грешка – 0.5 т.

Допиране – 0.3 т.

Удряне – 0.5 т.

Падане – 1.00 т.

Халки
2024 г.

9,0 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D” стойност		Намаления Жури „Е”
1. От вис, с помощ възлизане до опора, ъгъл в опора – задържане 2 сек.	1,5	Задържане 1 сек. – 0.7 Ъгъл в опора със свити ръце – 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Бавно спадане с обтегнато тяло до обърнат вис.		Спадане със сгънато тяло – 0.5	
3. Бавно спадане с обт. тяло през тилна везна – задържане - 2 сек. до тилен вис.	1,5	Задържане 1 сек – 0.7	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Задмах, раменно въртене	2,0	Махове на хоризонтала – <div style="text-align: right;">няма намаление</div> До 30° – 0.1 т. От 30° до 45° – 0.3 т. Под 45° – 0.5 т. Раменно въртене : раменете под нивото на халките – 0.3 раменете във висово положение със сгънато\ свито тяло – 0.5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Задмах, предмах, задно раменно въртене	2,0	Махове на хоризонтала – <div style="text-align: right;">няма намаление</div> До 30° – 0.1 т. От 30° до 45° – 0.3 т. Под 45° – 0.5 т. Раменно въртене : раменете под нивото на халките – 0.3 раменете във висово положение със сгънато\ свито тяло – 0.5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмах, задно обтегнато превъртане	2,0	Пускане на халките след вертикала – 1.0 Отскок под нивото на халките – 0.5 Свито или сгънато задно превъртане – 1.0	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Халки
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „Е”
	стойност		
1. От вис, бавно раменно въртене до склопен вис /Миникели/	0,8	Изпълнение с мах – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмах, раменно въртене	1,5	Махове на хоризонтала – 	

Прескок
2024 г.

Кон с височина 120 см. От два трамплина. Имат право на два опита – остава по-добрата оценка.
 Състезателите, които се състезават за шампионата (състезание С-III) изпълняват два прескока по
 ФИГ. За приземяване + 0,2

Успоредка
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. . От вис, камшичен мах, подмах, задмах, предмах, задмах, предмах склопка до опора	3,0	Задмах в мишничен вис под нивото на брустовете - 0,3 Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмах до външно разкрасен ъгъл и задържане- 2 сек.	1,0	Задмах под хоризонтала – 0,3 Задържане на ъгъл 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Силов повдигане до стойка и задържане-2сек.	1,0	Не задържане – 0,5 Задържане 1 сек. – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмах, задмах до стойка	1,0	задмах	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмах, задмах до стойка – задържане- 2 сек.	1,4	До стойка в рамките на 15° - 0.0 От 15 ° до 45° - 0.1 От 45 ° до нивото на рамената - 0.3 Под рамената - 0.5 предмах Тазът на нивото на рамената - 0.0 Под нивото на рамената - 0.3 Стойка задържане 1 сек. – 0,7	
6. Предмах, задмах, отскок – обтегнато превъртане или задно обтегнато превъртане	2,4	Изпълнение на задно свито или сгънато превъртане – 0.5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Успоредка
2024 г.

9,0 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От вис, камшичен мах, подмах, задмах, предмах, задмах, предмах склопка до опора	2.6	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмах до външно разкрасен ъгъл - задържане 2 сек.	1,0	Задмах под хоризонтала – 0,3 Задържане на ъгъл 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Силов повдигане до стойка	1,0	До стойка в рамките на 30° - 0.0 От 30 ° до нивото на рамената - 0.3 Под рамената - 0.5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмах, задмах до стойка	1,0	предмах	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмах, задмах до стойка – задържане 2 сек.	1,4	До стойка в рамките на 15° - 0.0 От 15 ° до 45° - 0.1 От 45 ° до нивото на рамената - 0.3 Под рамената - 0.5 задмах Тазът на нивото на рамената - 0.0 Под нивото на рамената - 0.3 Стойка задържане 1 сек. – 0,7	
6. Предмах, задмах, отскок – свито /сгънато превъртане или задно свито / сгънато превъртане	2,0		Естетически и стилни грешки – по Правилник

Висилка
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От вис в надхват – предмах, задмах.			Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмах, склопка до опора, задмах.	2,5	До стойка в рамките на 45° - 0.0 От 45 ° до нивото на рамената - 0.3 Под рамената - 0.5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Задно коремно въртене до стойка.	0,8	До стойка в рамките на 45° - 0.0 От 45 ° до нивото на рамената - 0.3 Под рамената - 0.5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Два въртежа в надхват преди / или след кръгомните предмахове /по избор/	1.0	Изпълнение на един въртеж - 0.5 Изпълнение на три и повече въртежа – 0.5 за всеки	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Кръгомен предмах с последователно или едновременно прехващане на ръцете в надхват минимум на 45°.	1,5	Изпълнение под 45° – 0,3 Изпълнение под хоризонтала – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Кръгомен предмах с последователно или едновременно прехващане на ръцете в надхват минимум на 45°	1,5	Изпълнение под 45° – 0,3 Изпълнение под хоризонтала – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Предмах – отскок задно обтегнато превъртане.	2,5	Изпълнение под хоризонтала – 0,3 Свито или сгънато задно превъртане – 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Висилка
2024 г.

9,0 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От вис в надхват – предмах, задмах.			Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмах, склопка до опора, задмах.	2,5	До стойка в рамките на 45° - 0.0 От 45 ° до нивото на рамената - 0.3 Под рамената - 0.5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Задно коремно въртене, подмах.	1,0	Сгънато тяло – 0,3 Подмах със сгънато тяло – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Задмах, кръгомен предмах с последователно или едновременно прехващане на ръцете в надхват минимум на 45 градуса	1,5	Изпълнение под 45° – 0,3 Изпълнение под хоризонтала – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Кръгомен предмах с последователно или едновременно прехващане на ръцете в надхват минимум на 45 градуса	1,5	Изпълнение под 45° – 0,3 Изпълнение под хоризонтала – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмах – отскок задно свито или сгънато превъртане.	2,5	Изпълнение под хоризонтала – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник