

# **БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА**



**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА  
ЗА  
МОМИЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ 7-8 ГОДИШНИ  
ЗА РЕПУБЛИКАНСКИ, РЕГИОНАЛНИ, ГРАДСКИ, ОБЩИНСКИ И  
ДРУГИ СЪСТЕЗАНИЯ МЕЖДУ ОТБОРИТЕ НА КЛУБОВЕТЕ ПО  
СПОРТНА ГИМНАСТИКА**



**София, 2025 г.**

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА**  
**МОМИЧЕТА – МЛАДША ВЪЗРАСТ**

**ПРЕСКОК**

*ПЪРВИ ВАРИАНТ:*

Премятане 10.00 т.  
Височина на уреда 100 см.  
Прескокът се изпълнява от два трамплина. Може да се използва един трамплин.

*ВТОРИ ВАРИАНТ:*

Подскок от един или два трамплина до клекнала опора, изправяне до стоеж – махова стойка, отблъскване и премятане 6.00 т.

**СМЕСЕНА УСПОРЕДКА**

Съчетанието се изпълнява на ВИСОКИЯ ПРЪТ.  
Височина на уреда 180 см.

*Трудност на упражненията от съчетанието:*

1. От вис – повдигане на краката до пръта	0.5 т.
2. Разгъване на тялото - подмах, задмах	0.5 т.
3. Предмах, задмах - предмах, задмах	1.0 т.
Разрешава се един или два маха, като за втория не се намалява	
4. Склопка или	2.5 т.
Задно махово коремно възлизане до опора	1.0 т.
5. 2 задмаха в опора във връзка	2 x 0.5 = 1.0 т.
6. Задмах, задно коремно въртене	1.5 т.
7. Задмах - отскок – задно превъртане или	3.0 т.
8. Подмах и задмахов отскок	1.5 т.
<hr/>	
Общо	10.0 т.
или	7.00 т.

*Забележка:*

*Т. 3. При маховете тялото да е обтегнато със заоблен гръб, раменете да са на 45°.*

*Намаление от 0.1/0.3 т. за всеки мах:*

- в положение вис – не се зачита;
- от 30° до 45° – намаление – 0.3 т.

*При различни упражнения на т. 5 или различен отскок (т. 9), оценката за трудност е според изпълнените упражнения.*

**НАМАЛЕНИЯ за допуснати грешки в изпълнението –  
според съдийския правилник на ФИГ от 10.0 т.**

## ГРЕДА

И.П. Надлъжен стоеж в единия край на гредата.

### Първа линия

1. Възлизане – подскок от трамплина,  $\frac{1}{4}$  обръщане ( $90^0$ ) наляво през ездачен опорен седеж до **външно-разкراчен опорен ъгъл (задържане 2")**.
2. Задмах до едноколенен седеж, свободният крак обтегнат отстрани до гредата.  
- Ръце – напред, длани нагоре.
3. Изправяне до ляв стоеж с изнесен назад крак.  
- Ръце – напред с последователни лакетни кръгове (дясна, лява ръка).
4. Стъпка с десен крак, прибиране на ляв крак до десен, полуклек с леко обръщане на тялото наляво.  
- Ръце – встрани.
5. Изправяне до ляв стоеж с повдигнат крак.  
- Ръце – встрани.
6. Стъпка с десен крак
7. **Странично колело до напад.**  
- Ръце – горе.

### Втора линия

1. Десен стоеж с изнесен свит крак на полупалци  
- Ръце – с вълна дясна с длан надолу, лява на хълбок, поглед наляво.
2. Леко обръщане вдясно до надлъжен разкрачен стоеж.  
- Ръце – лява напред с длан нагоре, дясна на хълбок.
3. Обръщане наляво до стоеж на ляв крак.  
- Ръце – смяна положението на ръцете.
4. 1-2 стъпки назад (десен, ляв) до ляв равновесен стоеж с повдигнат крак.  
- Ръце – горе.
5. Бавно придвижване на ляв крак по хоризонтала назад до **стояща везна - подчертаване**.  
- Ръце – горе встрани назад.
6. Изправяне до десен стоеж с изнесен назад крак  
- Ръце – встрани горе.

### Трета линия

1. Стъпка с десен, ляв крак, **летящ скок**.  
- Ръце – встрани.
2. Приземяване в арабеск.  
- Ръце – горе встрани.
4. Изправяне през полуклек до стоеж.  
- Ръце – свити кръстосани пред гърдите, длани навътре.
5. Стъпка с ляв крак, мах с десен.  
- Ръце – горе.

6. **Махова стойка, подчертаване.**
7. Изправяне през арабеск до стоеж с изнесен крак.  
- Ръце – горе.

#### Четвърта линия

1. **Задно колело.**
2. Стъпка с ляв крак, мах с десен напред, назад  
- Ръце – встрани.
3. Прибиране на десен крак до ляв и  $\frac{1}{2}$  **обръщане (180°) надясно** до ляв полуклек с повдигнат кръстосан крак.  
- Ръце – лява напред, дясна встрани, поглед вдясно.
4. Изправяне до ляв стоеж с повдигнат крак.  
- Ръце – лява горе, дясна встрани.
5. Стъпка с десен крак, прибиране на ляв крак до десен.  
- Ръце – горе.
7. **Напречно-разкрачен скок**  
- Ръце – встрани.
8. **Обтегнат скок.**  
- Ръце – горе.
9. Стъпка с десен крак, пресечена стъпка, стъпка с ляв крак.  
- Ръце – горе, снемане през страни долу до напред.

#### Пета линия

1. Стъпка с десен крак, прибиране на ляв крак до десен,  $\frac{1}{2}$  **обръщане (180°) надясно.**  
- Ръце – горе.
2. Стъпка с десен крак до полуклек, ляв крак свит до коляното на десен.  
- Ръце – горе
3. Стъпка до ляв стоеж с изнесен назад крак.  
- Ръце - с вълна напречен кръг с ръцете до назад долу.
4. Стъпка с десен, стъпка с ляв крак, десен крак двукратно докосва гредата с леко повдигане.  
- Ръце – горе встрани.
9. Стъпка с десен, ляв крак.  
- Ръце – горе.
10. **Отскок – кръгомно премятане в края на гредата.**

*Трудност на упражненията от съчетанието на*

#### **ГРЕДА:**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Външно-разкрачен опорен ъгъл (2 сек) | 0.5 т. |
| 2. Странично колело                     | 2.0 т. |
| 3. Задно колело                         | 2.5 т. |

4. Летящ скок	0.5 т.
5. Махова стойка	1.5 т.
6. Напречно - разкрачен скок	0.5 т.
7. Обтегнат скок	0,5 т.
8. Стояща везна - подчертаване	1.0 т.
9. Отскок - кръгомно премятане	1.0 т.
	<hr/>
Общо	10.0 т.

**НАМАЛЕНИЯ за допуснати грешки в изпълнението –  
според съдийския правилник на ФИГ от 10.0 т.**

**ЗЕМНА ГИМНАСТИКА**

И.П. Стоещ в левия горен ъгъл на квадрата.  
- Ръце на хълбоци.

I осморка

- 1-2. Десен полуклек с изнесен встрани крак.  
- Ръце – разгъване на ръцете до дясна горе встрани, лява долу встрани, длани нагоре.
- 3-4. Изправяне  
- Ръце на хълбоци.
- 5-6. Извивка вляво, вдясно.
7. Десен стоеж с изнесен крак  
- Ръце – дясна напред, лява назад, леко заоблени, длани нагоре.
8. С подскок 1/4 обръщане (90°) наляво.  
- Ръце на хълбоци.

II осморка

1. Стъпка с десен крак,  
- Ръце – горе.
- 2-3. 1/1 дясно едноименно въртене (360°).
4. Стоещ  
- Ръце – встрани.
- 5-6. Стъпка на място с ляв крак, десен повдигнат сгънат назад до коляното на ляв крак.  
- Ръце встрани с обръщане на китките с длани нагоре, надолу.  
- Обръщане на главата надясно, наляво.
- 7-8. Противоравно на 3-4.  
- Ръце встрани с обръщане на китките с длани нагоре, надолу.  
- Обръщане на главата наляво, надясно.

### III осморка

1-4. 3 подскочни стъпки назад (десен, ляв, десен крак) с изнесен крак и извивки на тялото (вляво, вдясно, вляво).

- Ръце на хълбоци. Поглед в посока на извивката.

5-8. С подскок водоравен наклон (наклон)

- Ръце – вътрешни лакътни кръгове пред тялото до долу назад.

### IV осморка

1-6. Придвижване по дъга вдясно (десен, ляв, десен крак).

- Ръце – кръстосани пред тялото до встрани, длани нагоре.

7-8. Соеж.

- Ръце – дясна ръка напред, длан навътре, лява ръка на кръста, длан навън.

### V осморка

1-4. **Кръгомно премятане.**

5-8. **Задно премятане, задно премятане.**

- Ръце – горе встрани.

### VI осморка

1-2. Пресечена подскочна стъпка вдясно (с десен крак) и извивка вдясно.

- Ръце на хълбоци.

3-4. Противоравно на 1-2.

5. Подскочна стъпка с ляв крак, десен сгънат назад до коляното на ляв крак.

- Ръце – встрани с обръщане на китките надолу, нагоре.

6. Противоравно на 5.

7 = 5.

3. Соеж

- Ръце – встрани.

### VII осморка

1-2. Соеж

- Ръце – горе.

3-4. Соеж

- Ръце – напред.

5. Ляв стоеж с изнесен свит крак.

- Ръце – дясна ръка напред горе, лява напред долу. Поглед напред.

6. Противоравно на 5.

7 = 5.

8. Соеж

- Ръце – встрани.

### VIII осморка

- 1-2. Стъпка с ляв крак с 1/4 обръщане ( $90^0$ ) наляво до стоеж.
  - Ръце – встрани.
- 3-4. Пресечена подскочна стъпка вдясно (с десен крак), стъпка с ляв крак.
  - Ръце встрани.
- 5-8. **Летящ скок**
  - Ръце встрани.

### IX осморка

- 1-4. Стъпка с ляв крак, пресечена подскочна стъпка вдясно (с десен крак), стъпка с ляв крак.
  - Ръце встрани.
- 5-8. **Ножищен скок с обтегнати крака.**
  - Ръце горе.

### X осморка

- 1-8. Стъпка с ляв крак и **махова стойка - кълбо** до **страничен опорен шпагат**.
  - Ръце – лява ръка в опора, дясна горе.

### XI осморка

- 1-2. Лежаща опора.
  - Ръце – плъзгане на лява ръка напред, дясна през страни напред
- 3-4. Лежаща лакетна опора.
  - Ръце – длани поставени отстрани на лицето
- 5-7. Извивки с главата вляво, вдясно, вляво, едновременно сгъване на краката (десен, ляв, десен).
- 8. Лежаща лакетна опора.

### XII осморка

- 1-2. Разкрасено странично търкаляне наляво.
- 3-4. Изправяне през десен крак и 1/2 обръщане ( $180^0$ ) надясно.
  - Ръце встрани.
- 5-8. Дясна валсова стъпка
  - Ръце с вълна встрани.

### XIII осморка

- 1-2. Стъпка с ляв крак през полуклек до стоеж с изнесен назад крак.
  - Ръце – през напред до дясна горе, лява напред във венец.
- 3-4. Стъпки с ляв, десен крак.
- 5-6. С подскок на ляв крак 1/2 обръщане ( $180^0$ ) – **фоте**, десен крак повдигнат високо назад (арабеск).

- Ръце – през напред до горе встрани.
- 7-8. Прибиране на десен крак до ляв.
  - Ръце – на хълбоци.

#### XIV осморка

1. Стоеж
  - Ръце – встрани
2. Стоеж
  - Ръце – на хълбоци
- 3-4. Извивка вляво с изнесен свит десен крак встрани на палци.
  - Ръце – на хълбоци
- 5-6. Извивка вдясно, ляв полуклек с изнесен крак на пета.
  - Ръце – на хълбоци.
- 7-8. Изправяне
  - Ръце – долу назад.

#### XV осморка

- 1-6. **Премятане, подскок.**
- 7-8. 1/4 обръщане ( $90^0$ ) надясно.

#### XVI осморка

- 1-2. **Задно колело**
- 4-8. **Задно кълбо до опора.**

#### XVII осморка

- 1-2. Предмът с десен крак до **десен опорен шпагат.**
- 3-4. Водоравен мах напред с ляв крак до опорен седеж.
- 5-6. Водоравен мах с десен крак назад до **ляв опорен шпагат.**
- 7-8. 1/4 обръщане ( $90^0$ ) надясно до опорен седеж.

#### XVIII осморка

- 1-2. Изправяне до десен стоеж с изнесен назад крак.
  - Ръце – горе във венец.
- 3-4. 1/2 обръщане наляво до десен стоеж с изнесен крак
  - Ръце – горе с обръщане на китките навън.
- 5-6. Ляв стоеж с изнесен крак
  - Ръце – горе.
- 7-8. Стъпка с ляв, десен крак.



### XIX осморка

1-2. Колело

3-4. Странично колело.

5-8. 1/4 обръщане (90°) наляво до пета позиция.

- Ръце – през страни до долу във венец (първа позиция).

### XX осморка

1-2. Стъпка с десен крак вдясно, прибиране на ляв до десен и скок сисон (танцувален сисон) вдясно до позиция десен крак пред ляв.

- Ръце – долу във венец (първа позиция).

3-4. Противоравно на 1-2.

5-6. Изнасяне на десен крак встрани.

7-8. Ръце - лява ръка напред, дясна назад горе, длани нагоре.

*Трудност на упражненията от съчетанието на*

### **ЗЕМНА ГИМНАСТИКА:**

1. 1/1 Въртене (360°) на един крак	0.5 т.
2. Кръгомно премятане	0.5 т.
3. Задно премятане, задно премятане или Задно премятане	3.0 т. 2.0 т.
4. Летящ скок	0.5 т.
5. Обтегнат скок с повдигнат крак на хоризонтала	0.5 т.
6. Фоете	0.5 т.
7. Премятане на два крака	1.5 т.
8. Задно колело	1.0 т.
9. Задно кълбо до опора	0.5 т.
10. Колело	1.0 т.
11. Махова стойка – кълбо	0.5 т.
	<hr/>
	Общо 10.00 т. 9.00 т.

### **НАМАЛЕНИЯ за допуснати грешки в изпълнението – според съдийския правилник на ФИГ от 10.0 т**

*Забележка:*

*За липсващи упражнения, които нямат стойност в задължителните програми,  
намалението е 0.50 т.*

**2024 г.  
София**

**Технически комитет – жени**

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА**  
**МОМИЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ**

Намаления за допуснати грешки

**ЕДИН ПРЪТ:**

т. 1

*Повдигане на краката до пръта:*

- 45° под хоризонтала на пръта -0.8 т.
- 90° на хоризонтала на пръта -0.5 т.
- 45° над хоризонтала на пръта -0.3 т.

**ГРЕДА**

*Махова стойка:*

- 45° -0.3 т.
- 30° -0.1 т.

*Отскок:*

- липса на отблъскване -0.5 т.

**Помощ на всички упражнения -1.0 т.**

**2024 г.**  
**София**

**Технически комитет – жени**