

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

Спортната подготовка на състезателите от националните отбори – мъжки пол 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:

№	Име	Клуб
Национален отбор - мъже		
1.	Христос Маринов	„Стрийт Уоркаут Б-я“, гр. София
2.	Исус Маринов	„Стрийт Уоркаут Б-я“, гр. София
3.	Радослав Рачев	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
4.	Едуард Радев	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
5.	Светослав Ангелов	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
6.	Денислав Дамянов	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
7.	Веселин Кавалджиев	„Спартак“, гр. Пловдив
8.	Димитър Димитров	„Пирин Блг. 2011“, гр. Благоевград
9.	Мартин Мишев	„Пирин Блг. 2011“, гр. Благоевград
10.	Теодор Трифонов	„Светкавица“, гр. Търговище
11.	Даниел Трифонов	„Левски Спартак“, гр. София
Национален отбор - младежи		
1.	Живко Стоянов	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
2.	Бойко Иванов	„Любчо Солачки“, гр. Благоевград
3.	Божидар Златанов	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
4.	Алегзандър Методиев	„Левски Спартак“, гр. София
5.	Руслан Делибалтов	„ЦСКА“, гр. София
6.	Здравко Добрев	„ЦСКА“, гр. София
7.	Максим Казанджиев	„ЦСКА“, гр. София
8.	Даниел Трифонов	„Левски Спартак“, гр. София
9.	Майкъл Дунев	„Йовчев-Дунев“, гр. Пловдив
10.	Кристофър Ногуера	„Акро“, гр. Русе
11.	Александър Стефанов	„Ели-ГАШ“, гр. София
12.	Раян Радков	„ЦСКА“, гр. София
13.	Димитър Колев	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
Национален отбор - юноши		
1.	Георги Стоянов	„Торнадо“, гр. Търговище
2.	Любомир Станоев	„Любчо Солачки“, гр. Благоевград
3.	Красимир Петков	„ЦСКА“, гр. София
4.	Миркаан Стефанов	„Торнадо“, гр. Търговище
5.	Цветомир Кочев	„Йовчев-Дунев“, гр. Пловдив
6.	Алекс Иванов	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
7.	Симеон Димитров	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
8.	Борислав Жеков	„ИКГ Черноморски юнак“, гр. Варна
9.	Александър Христов	„Светкавица“, гр. Търговище
10.	Толга Абдурахманов	„Светкавица“, гр. Търговище

11.	Александър Христомиров	„Светкавица“, гр. Търговище
12.	Радостин Янев	„Торнадо“, гр. Търговище
13.	Радослав Йотов	„Спартак“, гр. Пловдив
14.	Наско Миков	„Пирин Благоевград 2011“, гр. Благоевград

1. Милко Танкушев – гл. треньор
2. Красимир Дунев – треньор - мъже
3. Тодор Тодоров – треньор – младежи
4. Дамян Игнатов – треньор - юноши
5. Дмитрий Николов – пом. треньор - младежи

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. 1):

Таблица 1. Участие и класиране в международния спортен календар 2021 г.

Дата и място	Вид на състезанието	№ на състезанието /CI - квалификации СП – финал - многобой СПИ – финали на уреди CIV - отборен финал/	План - класиране	План резултат
21-24.04.2021 г. – Базел, Швейцария	Европейско първенство	С I, II и III	24-то място в многобой 6-8 място на един уред	81,7 т.
27-30.05.2021 г. – Варна, България	Световна купа	С I и III	3-8 място на 4 уреда	Ср.оценка 13.5 т.
10-13.06.2021 г. – Осиек, Хърватия	Световна купа	С I, и III	3-8 място на 2 уреда	Ср.оценка 13.5 т.
09-12.09.2021 г. – София, България	Световна купа	Финал	15 – 20 м.	7 м.
17-24.10.2021 г. – Китаюшу, Япония	Световно първенство	С II	24 място	28
10-11.12.2021 г. – Нови Сад, Сърбия	MT	С III	50 медала	52

Тренировъчни лагери

На табл. 2 са представени проведените лагер-сборове за 2021 г. в НСЗ „Раковски“, гр. София.

Таблица 2. Планирана централизирана подготовка за 2021 г.

Месец	Дата	Място на провеждане	Лагер – дни /бр./
I	03-16.01.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	14
II	01 – 18.02.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	18
III	01 – 20.03.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	20
IV	05-11.04.2021г.	НСЗ „Раковски, София	7
	12-18.04.2021г.	НСЗ „Раковски, София	7
	26.04-02.05.2021г.	НСЗ „Раковски, София	7
	03-09.05.2021г.	НСЗ „Раковски, София	7

V	10-16.05.2021г.	НСЗ „Раковски, София	7
	17-23.05.2021г.	НСЗ „Раковски, София	7
VI	31.05-06.06.2021г.	НСЗ „Раковски, София	3
	07-13.06.2021г.	НСЗ „Раковски, София	3
	14-20.06.2021г.	НСЗ „Раковски, София	3
	21-27.06.2021г.	НСЗ „Раковски, София	7
VII	05 – 25.07.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	21
VIII	09 – 22.08.2021 г.	Зала по сп.г-ка, гр. Варна	14
	23-29.08.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	7
IX	06 – 12.09.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	7
	13 -26.09.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	14
X	04 – 17.10.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	14
XI	08 -14.11.2021 г	НСЗ „Раковски, София	7
	22-28.11.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	7
XII	06 – 12.12.2021 г.	НСЗ „Раковски, София	7
общо			208

Периодизация на тренировъчния процес

Подготовката на състезателите 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.

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 Кятакюшу
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 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.

Състезателите – Д. Димитров, М. Мишев, И. Маринов, Т. Трифонов имат определен напредък относно натрупване на трудност и сигурност. Това е най-показателно за Д. Димитров, който се класира на 7 – мо място на ЕП – Базел – 2021 г. на прескок, 18-то място на прескок на Световното първенство в Китаюшу, Япония през м. октомври 2021 г. а също така и добрите му представяния в СК.

При плана за съчетания и упражнения, процента на изпълнението е доста висок и на четиримата състезатели. Не изпълнението се дължи на контузии в различни етапи от подготовката.

Таблица 3. Тренировъчно натоварване за 2021 г. - МЪЖЕ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	309	309
Бр. тренировки	501	493
Бр. лагерни дни	208	208
Съчетания	945	865
Упражнения	72300	69300

Таблица 4. Тренировъчно натоварване за 2021 г. - МЛАДЕЖИ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	309	309
Бр. тренировки	501	486
Бр. лагерни дни	151	151
Съчетания	887	853
Упражнения	71000	67400

Таблица 5. Тренировъчно натоварване за 2021 г. - ЮНОШИ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	309	309
Бр. тренировки	501	488
Бр. лагерни дни	74	74
Съчетания	800	744
Упражнения	69100	65800

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. Предвидените изследвания са представени на **табл. 6**

Таблица 6 Проведени изследвания за 2021 г. - мъже

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	17	16
2.	Моделирани тренировки	25	23
3.	Запис на тренировъчното натоварване	140	128
4.	Тестове по ОФП и СПФ	26	26
5.	Видеозапис и видео-анализ	160	164
6.	Комплексни функционални изследвания	2	2
общо		370	359

Таблица 7. Проведени изследвания за 2021 г. - младежи

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	14	13
2.	Моделирани тренировки	22	20
3.	Запис на тренировъчното натоварване	135	123
4.	Тестове по ОФП и СПФ	26	26
5.	Видеозапис и видео-анализ	140	134
6.	Комплексни функционални изследвания	2	2
общо		339	318

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

Спортната подготовка на състезателите от националните отбори – мъжки 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 състезателите в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

Състав на състезатели и треньори:

№	Име	Клуб
Национален отбор - мъже		
1.	Дейвид Хъдълстон	„Ели- ГАШ“, София
2.	Йордан Александров	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
3.	Радослав Рачев	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
4.	Кейдън Спенсър	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
5.	Исус Маринов	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
6.	Христос Маринов	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
7.	Димитър Колев	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
8.	Живко Стоянов	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
9.	Веселин Кавалджиев	„Спартак“, Пловдив
10.	Димитър Димитров	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
11.	Мартин Мишев	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
12.	Теодор Трифонов	„Светкавица“, Търговище
13.	Мартин Ангелов	„ЦСКА“, София
14.	Георги Иванов	„Торнадо“, Търговище
Национален отбор - младежи		
1.	Здравко Добрев	„Гераниум“, София
2.	Божидар Златанов	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
3.	Георги Стоянов	„Торнадо“, Търговище
4.	Бойко Иванов	„Л. Солачки“, Благоевград
5.	Руслан Делибалтов	„ЦСКА“, София
6.	Максим Казанджиев	„Гераниум“, София
7.	Алегзандър Методиев	„Левски-Спартак“, София
8.	Кристофор Ногуера	„Акро-сп. гимнастика“, Русе
9.	Даниел Трифонов	„Левски-Спартак“, София
10.	Майкъл Дунев	„Йовчев-Дунев“, Пловдив
11.	Александър Стефанов	„Ели- ГАШ“, София
12.	Илиян Сиджимков,	„Л. Солачки“, Благоевград
13.	Цветомир Кочев	„Йовчев-Дунев“, Пловдив
Национален отбор - юноши		
1.	Любомир Стоянов	„Л. Солачки“, Благоевград
2.	Радослав Йотов	„Спартак“, Пловдив
3.	Александър Христов	„Светкавица“, Търговище
4.	Миркаан Стефанов	„Торнадо“, Търговище
5.	Радостин Янев	„Торнадо“, Търговище
6.	Наско Миков	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
7.	Алекс Иванов	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
8.	Толга Абдурахманов	„Светкавица“, Търговище
9.	Никълъс Наков	„Левски-Спартак“, София
10.	Борислав Жеков	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
11.	Алек Саров	„Левски-Спартак“, София
12.	Камен Димитров	„А-ГИМ“, София
13.	Мартин Петров	„Гераниум“, София

- Имена на треньори:

1. Милко Танкушев - треньор
2. Красимир Дунев – треньор
3. Георги Тасев - треньор

4. Йордан Йовчев - треньор
5. Дамян Игнатов – треньор
6. Тодор Тодоров – треньор

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. 1**):

Таблица 1. Участие и класиране в международния спортен календар 2022 г.

Дата и място	Вид на състезанието	№ на състезанието /CI - квалификации CII – финал - многобой CIII – финали на уреди CIV - отборен финал/	План - класиране	План резултат
31.03-03.04.2022 г. – Баку, Азербайджан	Световна купа	C I, II и III	3-8 място във финал на 2 уреда	Ср.оценка 13.5 т.
26-29.05.2022 г. – Варна, България	Световна купа	C I и III	3-8 място на 4 уреда	Ср.оценка 13.5 т.
09-12.06.2022 г. – Осиек, Хърватия	Световна купа	C I, и III	3-8 място във финал на 2 уреда	Ср.оценка 13.5 т.
24-30.07.2022 г., гр. Банска Бистрица,	ЕМОФ	CI, CII, CIII	1 медал	Ср.оценка 13.5 т.
18-21.08.2022 г., гр. Мюнхен, Германия	ЕП	CI, CII, CIII	13 м. отборно	Ср.оценка 13.5 т.
09-11.09.2022 г., гр. София, България	СК-паркур	CI, CIII	финал на дисциплините	Ср.оценка 13.5 т.
16-18.09.2022 г., гр. Истанбул, Турция	БП	CI, CIII	2 медала	Ср.оценка 13.5 т.
30.09-02.10.2022 г., гр. Сомбатхей,	СК	CI, CIII	2 медала	Ср.оценка 13.5 т.
30.09-02.10.2022 г., гр. Букурещ, Румъния	МТ	CI, CIII	1-3 отборно, 3 медала	Ср.оценка 13.5 т.
07-09.10.2022 г., гр. Мерсин, Турция	СК	CI, CIII	2 медала	Ср.оценка 13.5 т.
29.10-06.11.2022 г., гр. Ливърпул, Великобритания	СП	CI, CII, CIII	24 м. многобой	Ср.оценка 13.5 т.
09-11.12.2022 г., гр. Нови Сад, Сърбия	МТ	CI, CII, CIII, CIV	1 м. отборно, медали на отделните уреди	Ср.оценка 13.5 т.

СК Варна, България – Й. Александров изпълни поставените задачи. Реализира един финал – 4 м. на успоредка.

СК Осиек, Хърватия – Й. Александров влезе с трета оценка на финал на успоредка. На самия финал имаше проблем с приземяването, което му отреди 8-мо място.

Поради контузии състезателите – Димитър Димитров и Дейвид Хъдълстон не можаха да вземат участие в състезанията от МСК през първото шестмесечие на 2022 г..

ЕП Мюнхен, Германия – Дейвид Хъдълстон имаше добро представяне, като съвсем малко не му достигна за финал на успоредка. Йордан Александров имаше здравословни проблеми, което му попречи да се реализира на успоредка и висилка. Димитър Димитров се завърна след едногодишно възстановяване от контузия, което му попречи да се класира във финала на прескок.

СК Сомбатхей, Унгария – Д. Хъдълстон не игра сполучливо и не се класира във финалите. Й. Александров се класира 3-ти на висилка, а Д. Димитров – 4-ти на прескок.

СК Мерсин, Турция – Д. Хъдълстон влезе на два финала, където се класира 7-ми на халки и 4-ти на успоредка. Й. Александров отново взе бронзов медал на висилка.

СП Ливърпул, Великобритания – Дейвид Хъдълстон започна уверено състезанието. След първите три уреда получи срыв, направи груби грешки на висилка и кон с гривни. Йордан Александров отново не можа да се реализира на успоредка. Допусна груби грешки на земя и кон с гривни.

В ДЛОП за „Купи Р. България“, гр. Пловдив участваха всички национални състезатели, с изключение на Й. Александров, поради учебни занятия в САЩ и Д. Димитров и Д. Хъдълстон, поради контузии. Изпълнението на годишния тренировъчен план и поставените задачи от клубовете и националния отбор са изпълнени на 80 %. На ДЛОП за „Купи Р. България“ в гр. Пловдив във възраст „мъже“ индивидуален шампион стана Теодор Трифонов, след него на 2-ро място се нареди Руслан Делибалтов. Медали спечелиха: Исус Маринов и Христос Маринов във финала на халки, а Радослав Рачев във финала на прескок. При младежите Божидар Златанов е първи в многобоя. Даниел Трифонов и Здравко Добрев спечелиха медали във финалите на отделните уреди.

В ДЛОП-финал в мъжко направление участваха 17 клуба от цялата страна. Бяха огледани всички национални състезатели в различните възрастови групи. Представянето беше на добро ниво. Завидно беше участието при най-малките възрастови групи.

Тренировъчни лагери

На табл. 2 са представени предвидените лагер-сборове за 2022 г. в НСЗ „Раковски“, гр. София.

Месец	Дата	Н.О. - възрастова група	Място на провеждане	Лагер – дни /бр./
I	17-30.01.2022 г.	мъже	НСЗ „Раковски“, гр. София	14
	17-23.01.2022 г.	младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
II	01-07.02.2022 г.	мъже	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
	07-13.02.2022 г.	младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
	21-27.02.2022 г.	младежи и юноши	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
	14-27.02.2022 г.	мъже	НСЗ „Раковски“, гр. София	14
III	21.03-03.04.2022 г.	мъже и младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	14
	21-27.03.2022 г.	юноши	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
IV	04-10.04.2022 г.	младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
	11-17.04.2022 г.	мъже	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
	25.04-01.05.2022 г.	мъже и младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
V	02-22.05.2022 г.	мъже	НСЗ „Раковски“, гр. София	21
	09-29.05.2022 г.	младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	21
	16-22.05.2022 г.	юноши	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
VI	13-26.03.2022 г.	мъже и младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
VII	17-31.07.2022 г.	мъже и младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	14

VIII	07-14.08.2022 г.	мъже и младежи	Зала по сп.г-ка, гр. Варна	7
	22-28.08.2022 г.	мъже и младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
IX	05-26.09.2022 г.	мъже и младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	21
X	09-23.10.2022 г.	мъже и младежи	НСЗ „Раковски“, гр. София	15
XI	14-20.11.2022 г.	мъже, младежи и юноши	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
XII	12-18.12.2022 г.	мъже, младежи и юноши	НСЗ „Раковски“, гр. София	7

Периодизация на тренировъчния процес

Подготовката на състезателите 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

Периоди	Цикли	Първи макроцикъл	Втори макроцикъл
Подготвителен период		01.01 – 28.02.2022 г.	25.07 – 12.09.2022 г.
Състезателен период		28.02 – 03.06.2022 г.	12.09 – 24.10.2022 г.
Преходен период		04.06 – 31.06.2022 г.	19.12 – 31.12.2022 г.

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.Участие в СК Баку, Азербайджан.
- 4.Работа за СФП и ОФП.

Задачи - м. април:

1. Участие в СК Баку, Азербайджан
2. Изпълнение на състезателни и работни съчетания.
3. Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания.
4. Усъвършенстване на нови упражнения с цел включване към състезателната комбинация.
5. Участие в контролни моделирани тренировки.
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. Участие в състезания от държавния спортен календар

5. Работа за СФП

Задачи - м. август:

1.Изпълнение на състезателни съчетания

2.Участие в контролни и моделирани тренировки

3.Участие на ЕП Мюнхен

4.Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания

5.Работа за СФП

Задачи - м. септември:

1.Изпълнение на работни и цели съчетания.

2.Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания

3.Участие в контролни и моделирани тренировки и Световни купи.

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 Ливърпул

5. Работа за СФП

Задачи – м. ноември:

1.Усъвършенстване на нови упражнения

2.Работа за СФП

Задачи - м. декември:

1.Разучаване на упражнения с цел включване във съчетания

2.Участие в атестация

3.Работа за СФП и ОФП

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 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-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 3. Тренировъчно натоварване за 2022 г. - МЪЖЕ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	295	295
Бр. тренировки	486	468
Бр. лагерни дни	169	169
Съчетания	1000	825
Упражнения	79200	72900

Таблица 4. Тренировъчно натоварване за 2022 г. - МЛАДЕЖИ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	295	295
Бр. тренировки	486	470
Бр. лагерни дни	155	155
Съчетания	1000	850
Упражнения	79200	73050

Таблица 5. Тренировъчно натоварване за 2022 г. - ЮНОШИ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	310	310
Бр. тренировки	505	482
Бр. лагерни дни	28	28
Съчетания	820	722
Упражнения	77500	71700

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. Предвидените изследвания са представени на **Таблица 1-3.**

Таблица 1. Проведени изследвания за 2022 г. - мъже

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	16	14
2.	Моделирани тренировки	21	18
3.	Запис на тренировъчното натоварване	180	153
4.	Тестове по ОФП и СПФ	3	3
5.	Видеозапис и видео-анализ	320	254
6.	Комплексни функционални изследвания	2	2
общо		542	444

Таблица 2. Проведени изследвания за 2022 г. - младежи

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	16	13
2.	Моделирани тренировки	23	19
3.	Запис на тренировъчното натоварване	195	150
4.	Тестове по ОФП и СПФ	3	3
5.	Видеозапис и видео-анализ	190	140
6.	Комплексни функционални изследвания	2	2
общо		429	327

Таблица 3. Проведени изследвания за 2022 г. - юноши

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	13	10
2.	Моделирани тренировки	16	13
3.	Запис на тренировъчното натоварване	180	130
4.	Тестове по ОФП и СПФ	3	3
5.	Видеозапис и видео-анализ	180	140
6.	Комплексни функционални изследвания	2	2
общо		394	298

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

Спортната подготовка на състезателите от националните отбори – мъжки пол 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 състезателите в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

Състав на състезатели и треньори:

№	Име	Клуб
Национален отбор - мъже		
1.	Дейвид Хъдълстон	„Ели- ГАШ“, София
2.	Йордан Александров	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
3.	Радослав Рачев	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
4.	Кейдън Спенсър	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна

5.	Руслан Делибалтов	„ЦСКА“, София
6.	Христос Маринов	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
7.	Бойко Иванов	„Л. Солачки“, Благоевград
8.	Пламен Шейтанов	„Торнадо“, Търговище
9.	Веселин Кавалджиев	„Спартак“, Пловдив
10.	Димитър Димитров	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
11.	Мартин Мишев	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
12.	Теодор Трифонов	„Светкавица“, Търговище
13.	Раян Радков	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
Национален отбор - младежи		
1.	Здравко Добрев	„Гераниум“, София
2.	Божидар Златанов	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
3.	Георги Стоянов	„Торнадо“, Търговище
4.	Кристофор Ногуера	„Акро-сп. гимнастика“, Русе
5.	Даниел Трифонов	„Левски-Спартак“, София
6.	Максим Казанджиев	„Гераниум“, София
7.	Йоан Иванов	„Левски-Спартак“, София
8.	Майкъл Дунев	„Йовчев-Дунев“, Пловдив
9.	Цветомир Кочев	„Йовчев-Дунев“, Пловдив
10.	Красимир Петков	„Гераниум“, София
11.	Любомир Стоянов	„Л. Солачки“, Благоевград
12.	Алекс Иванов	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
13.	Симеон Димитров	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
Национален отбор - юноши		
1.	Наско Миков	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
2.	Радослав Йотов	„Спартак“, Пловдив
3.	Илкай Шевкетов	„Светкавица“, Търговище
4.	Толга Абдурахманов	„Светкавица“, Търговище
5.	Иван Павлов	„Спартак“, Пловдив
6.	Никълъс Наков	„Левски-Спартак“, София
7.	Борислав Жеков	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
8.	Мартин Петров	„Гераниум“, София
9.	Алек Саров	„Левски-Спартак“, София
10.	Микола Друмов	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
11.	Борис Караджинев	„ЦСКА“, София
12.	Виктор Вълчев	„А-ГИМ“, София
13.	Симеон Донов	„Левски-Спартак“, София

- Имена на треньори:

1. Милко Танкушев - треньор
2. Красимир Дунев – треньор
3. Георги Тасев - треньор
4. Йордан Йовчев - треньор
5. Дамян Игнатов – треньор
6. Тодор Тодоров – 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. 1):

Дата и място	Вид на състезанието	№ на състезанието /CI - квалификации СП – финал - многобой СПП – финали на уреди CIV - отборен финал/	План - класиране	резултат
29.03 – 02.04. 2023 г., гр. Анталия, Турция	СП за юноши	CI, СП, СПП	отборно до 18-то м.; многобой – 40 м. ;	Даниел Трифонов 6м. прескок
11-16.04.2023 г., гр. Анталия, Турция	ЕП за мъже	CI, СП, СПП	отборно до 13-то м.; многобой – 24 м. на един състезател; 1-2 финала на отделните	Класиране на двама Състезателя за СП
25-28.05.2023 г., гр. Варна, България	СК за мъже	CI, СПП	1-3 м.; финали на отделните уреди	Й.Александров-2м.усп. 2м.висилка;Б.Златанов- 4м.прескок,4м.успоредка; Е.Пенев-1м.земя. 6м. висилка
08-11.06.2023 г., гр. Осиек, Хърватия	СК за мъже	CI, СПП	1-3 м.; финали на отделните уреди	Е.Пенев-1м.земя; 5м. прескок; К.Пенев-8м. земя;Б.Златанов-6м. прескок;Й.Александров- 6м.успоредка
25-29.07.2023 г., гр. Марибор, Словения	ЕМОФ	CI, СПП	1-2 финала	Й. Иванов - 1 м. успоредка, 4 м. халки; Д. Иванов – 6 м. кон
30.08-03.09.2023 г., гр. Мерсин, Турция	СК	CI, СПП	1-3 м.; финали на отделните уреди	Й. Александроов – 7 м. успоредка; Е. Пенев – 7 м. земя; Б. Златанов – 4 м. прескок; К. Пенев – 5 м. прескок
08-10.09.2023 г., гр. Сомбатхей, Унгария	СК	CI, СПП	1-3 м; финали на отделните уреди	Е. Пенев – 2 м. земя, 8 м. прескок; К. Пенев – 7 м. земя, 6 м. прескок; Й. Александров – 7 м. успоредка, 7 м. висилка
21-23.09.2023 г., гр. Истанбул, Турция	БП-юноши	CI, СП, СПП, CIV	до 6 м. отборно; финали в отделните дисциплини	3м.-отборно Н.Миков- 1м.земя,6м.прескок 4м.успоредка,5м.висил- ка;Р.Йотов-6м.халки, 7м.успоредка;Л.Станоев -5м.многобой,8м.халки К.Петков-7м.прескок
30.09-08.10г. гр.Ант- верпен Белгия	СП		1-2 финала	Кевин Пенев 8м. прескок и Олимпийска квота

Тренировъчни лагери

На табл. 2 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	09.01-04.02.2023 г.	НСЗ „Раковски“	28
II	06-25.02.2023 г.	НСЗ „Раковски“	21
III	20.03-01.04.2023 г.	НСЗ „Раковски“	14
IV	03.08.04 24-29.04	НСЗ „Раковски“	14
V	01 – 20.05. 2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	28
VI	03-29.06.2023	гр. Варна, гр. София	27
VII	03.07 – 29.07. 2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	27
VIII	31.07 – 26.08. 2023 г	НСЗ „Раковски“, гр. София	27
IX	11 - 23.09.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	13
X	16-22.10.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
XI	13-19.11.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	7
XII	11-17.12.2023 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	7

Периодизация на тренировъчния процес

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.Участие в СП юноши Анталия, Турция
- 4.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 ЕП мъже Анталия, Турция
5. 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.Участие в ЕМОФ Марибор
- 5.Работа за СФП

Задачи - м. август:

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

Задачи - м. септември:

- 1.Изпълнение на работни и цели съчетания.
- 2.Повишаване сигурността в изпълнение на съчетания и приземявания
- 3.Участие на СК Мерсин; СК Сомбатхей; БП Истамбул;
- 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 Антверпен-Белгия
5. Работа за СФП

Задачи – м. ноември:

- 1.Усъвършенстване на нови упражнения
- 2.Работа за СФП

Задачи - м. декември:

- 1.Разучаване на упражнения с цел включване във съчетания
- 2.Участие в атестация
- 3.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.

За съжаление през тази година ни сполетяха и тежки контузии. Дейвид Хъдълстон получи сериозна травма на левия глезен и не взе участие в нито едно състезание през тази година. Подобна травма сполетя и Здравко Добрев. След счупване в областта на китката и много тежка операция, и след шест месечна лекарска забрана започна възстановяване и вработване за тренировъчна дейност.

В началото на 2023 г. двама български състезатели, които живеят и тренират в САЩ изявиха желание да представят нашата страна в състезанията от спортния календар на БФГ – братята Еди и Кевин Пеневи. За периода м.04-06.2023 г. те водиха своята подготовка в НСЗ „Раковски“, гр. София и участваха в ЕП – Анталия, СК – Варна и СК – Осиек.

Тренировъчно натоварване за 2023 г. - МЪЖЕ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	262	262
Бр. тренировки	420	414
Бр. лагерни дни	224	224
Съчетания	925	827
Упражнения	75200	70200

Тренировъчно натоварване за 2023 г. - МЛАДЕЖИ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	264	264
Бр. тренировки	364	353
Бр. лагерни дни	133	133
Съчетания	885	757
Упражнения	73300	67300

Тренировъчно натоварване за 2023 г. - ЮНОШИ;

Тренировъчни показатели	План	Изпълнение
Бр. трен. дни	264	261
Бр. тренировки	392	389
Бр. лагерни дни	77	77
Съчетания	805	693
Упражнения	68800	61800

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.

Проведени изследвания за 2023 г. - мъже

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	16	14
2.	Моделирани тренировки	21	18
3.	Запис на тренировъчното натоварване	180	153
4.	Тестове по ОФП и СПФ	3	3
5.	Видеозапис и видео-анализ	320	254
6.	Комплексни функционални изследвания	2	2
общо		542	444

Проведени изследвания за 2023 г. - младежи

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	16	13
2.	Моделирани тренировки	23	19
3.	Запис на тренировъчното натоварване	195	150
4.	Тестове по ОФП и СПФ	3	3
5.	Видеозапис и видео-анализ	190	140
6.	Комплексни функционални изследвания	2	2
общо		429	327

Проведени изследвания 2023 г. - юноши

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	13	10
2.	Моделирани тренировки	16	13
3.	Запис на тренировъчното натоварване	180	130
4.	Тестове по ОФП и СПФ	3	3
5.	Видеозапис и видео-анализ	180	140
6.	Комплексни функционални изследвания	2	2
общо		394	298

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

Състав на състезатели:

№	Име	Клуб
Национален отбор - мъже		
1.	Божидар Златанов	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
2.	Йордан Александров	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
3.	Теодор Трифонов	„Светкавица“, Търговище
4.	Руслан Делибалтов	„ЦСКА“, София

5.	Димитър Димитров	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
6.	Христос Маринов	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
7.	Кейдън Спенсър	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
8.	Пламен Шейтанов	„Торнадо“, Търговище
9.	Радослав Рачев	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
10.	Мартин Ангелов	„ЦСКА“, София
11.	Мартин Мишев	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
12.	Раян Радков	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
13.	Исус Маринов	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
14.	Еди Пенев	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
15.	Кевин Пенев	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
Национален отбор - младежи		
1.	Здравко Добрев	„Гераниум“, София
2.	Даниел Трифонов	„Левски-Спартак“, София
3.	Георги Стоянов	„Торнадо“, Търговище
4.	Кристофор Ногuera	„Акро-сп. гимнастика“, Русе
5.	Максим Казанджиев	„Гераниум“, София
6.	Майкъл Дунев	„Йовчев-Дунев“, Пловдив
7.	Йоан Иванов	„Левски-Спартак“, София
8.	Красимир Тотев	„Л. Солачки“, Благоевград
9.	Цветомир Кочев	„Йовчев-Дунев“, Пловдив
10.	Красимир Петков	„Гераниум“, София
11.	Любомир Стоянов	„Л. Солачки“, Благоевград
12.	Наско Миков	„Пирин Блг. 2011“, Благоевград
13.	Радослав Йотов	„Спартак“, Пловдив
14.	Давид Иванов	„Левски-Спартак“, София
Национален отбор - юноши		
1.	Иван Павлов	„Спартак“, Пловдив
2.	Симеон Димитров	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
3.	Алекс Иванов	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
4.	Боян Бановски	„Гераниум“, София
5.	Толга Абдурахманов	„Светкавица“, Търговище
6.	Никълъс Наков	„Левски-Спартак“, София
7.	Борислав Жеков	„ИКГ Черном. Юнак“, Варна
8.	Мартин Петров	„Гераниум“, София
9.	Алек Саров	„Левски-Спартак“, София
10.	Венелин Христов	„Ели-ГАШ“, София
11.	Борис Караджинев	„ЦСКА“, София
12.	Михаил Божанин	„ЦСКА“, София
13.	Виктор Вълчев	„А-ГИМ“, София

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. 1):

Дата и място	Вид на състезанието	№ на съст. СІ – квалиф. СІІ – финал мн. СІІІ – финали уреди	План - класиране	Резултат
15-18.02.2024г. Кайро, Египет	СК-мъже	С І, ІІІ	2-3 финала успоредка прескок земя	Е.Пенев-3м.земя Д.Димитров-8м.прескок Б.Златанов-28 м. успоредка Й.Александров 34м.успоредка
22-25.02.2024г. Котбус, Германия	СК-мъже	С І, ІІІ	2-3 финала успоредка прескок земя	Е.Пенев-17 земя,34 висилка Й.Александров-43 висилка Б.Златанов-22 успоредка Д.Димитров-39 прескок
07-10.03.2024г. Баку, Азербайджан	СК-мъже	С І, ІІІ	2-3 финала успоредка прескок земя	Е.Пенев-4 земя,25 прескок Й.Александров-18 висилка Б.Златанов-28 успоредка Д.Димитров-12 прескок
22-23.03.2024 г Благоевград.	ДЛЮП за „Купи Р. България“	С І, ІІІ	челни места в многобоя и финалите на	многобой 78-80 т.

Тренировъчни лагери

На **табл. 2** са представени предвидените лагер-сборове за първото тримесечие на 2024 г. в НСЗ „Раковски“, гр. София. На **табл. 3** са представени осъществените лагер-сборове за състезатели от двете гарнитурни на националния отбор – мъжки пол.

Таблица 2. Планирана централизирана подготовка през І тримесечие на 2024 г.

Месец	Дата	Място на провеждане	Лагер – дни /бр./
І	04.01-04.02.2024 г.	НСЗ „Раковски“ - мъже	31
	15-28.01.2024 г.	НСЗ „Раковски“ - младежи	14
ІІ	05-11.02,26.02-03.03.2024	НСЗ „Раковски“ - мъже	14
	05-11.02,26.02-03.03.2024	НСЗ „Раковски“ - младежи	14
ІІІ	11-20.03.2024 г.	НСЗ „Раковски“ - мъже	11
	11-17.03.2024 г.	НСЗ „Раковски“ - младежи	7

Таблица 3. Проведена централизирана подготовка за първото тримесечие на 2024 г.

Проведена централ. подготовка	Място на провеждане	Спортисти	Брой дни
01.01.-04.02.2024 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	10	35
08.01.-15.01.2024 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	11	8
15.01-21.01.2024 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	8	7
05.02.-11.02.2024 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	10	7
19.02.-03.03.2024 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	11	14
26.02.-03.03.2024 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	18	7
11.03.-17.03.2024 г.	НСЗ „Раковски“, гр. София	28	7

Периодизация на тренировъчния процес

Подготовката на състезателите по спортна гимнастика е централизирана и е регламентирана от “Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика - мъже” (табл. 4.). В зависимост от етапа на подготовката всеки мезоцикъл има своите задачи, които са подчинени на главната цел - успешно участие в МСК.

Таблица 4. Цикличност на подготовката

Цикли Периоди	Първи макроцикъл	Втори макроцикъл
Подготвителен период	03.01 - 11.02	01.08 – 30.08
Състезателен период	12.02 - 23.06	01.09 – 07.10
Преходен период	24.06 - 01.09	14.10 – 30.12

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 5. Тренировъчно натоварване - Н.О. МЪЖЕ:

Тренировъчни показатели	Януари		Февруари		Март		План	Изпълн ение
	План	Изп.	План	Изп.	План	Изп.		
Бр. трен. дни	27	27	24	24	22	22	73	73
Бр. тренировки	45	45	40	40	38	38	123	123
Бр. лагерни дни	31	31	14	14	11	11	56	56
Съчетания	54	48,6	36	31,3	36	31,8	126	111,7
Упражнения	6400	5910	4800	4350	5200	4666	16400	14926

Таблица 6. Тренировъчно натоварване - Н.О. МЛАДЕЖИ:

Тренировъчни показатели	Януари		Февруари		Март		План	Изпълн ение
	План	Изп.	План	Изп.	План	Изп.		
Бр. трен. дни	35	35	24	24	19	19	78	78
Бр. тренировки	55	55	32	32	34	34	121	121
Бр. лагерни дни	14	14	14	14	7	7	35	35
Съчетания	54	44	36	30	36	30	126	104
Упражнения	6500	5900	4800	4100	5200	4600	16500	14600

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. Предвидените изследвания са представени на табл. 7-8.

Таблица 7. Проведени изследвания за първото тримесечие на 2024 г. - мъже

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	3	3
2.	Моделирани тренировки	2	2
3.	Запис на тренировъчното натоварване	40	40
4.	Тестове по ОФП и СПФ	2	2
5.	Видеозапис и видео-анализ	40	30
6.	Комплексни функционални изследвания	1	1
общо		88	78

Таблица 8. Проведени изследвания за първото тримесечие на 2024 г. - младежи

№	Вид на изследването за контрол	План	Изпълнение
1.	Контролни тренировки	1	1
2.	Моделирани тренировки	2	2
3.	Запис на тренировъчното натоварване	40	30
4.	Тестове по ОФП и СПФ	2	2
5.	Видеозапис и видео-анализ	40	20
6.	Комплексни функционални изследвания	1	1
общо		86	56

Проведената подготовка от началото на настоящата година до края на м. март 24 г. протече нормално и без контузии. Бяха определени четирима гимнастика за участие в трите световни купи, квалификации за олимп. игри в Париж .Слабо бе представянето на Йордан Александров и на трите купи. Задоволително представяне на Божидар Златанов заемайки 22м. успоредка на СК Котбус при изключително силна конкуренция. Добро представяне на Димитър Димитров постигайки финал 8 м. на СК Кайро прескок и 12 м. на същия уред в СК Баку. Много добро представяне на Еди Пенев. Спечелвайки на земя бронзов медал на СК Кайро и четвърто място на СК Баку на същия уред, Пенев е много близо до спечелване на олимпийска квота, което ще се реши на последната СК Доха в средата на месец април.