

# **БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА**

## **ПРАВИЛНИК**

**ЗА  
ФОРМИРАНЕТО НА НАЦИОНАЛНИТЕ ОТБОРИ.  
ПРАВА И ЗАДЪЛЖЕНИЯ НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ.  
МАТЕРИАЛНО ОСИГУРЯВАНЕ И СТИМУЛИРАНЕ.**

**УТВЪРДЕН С РЕШЕНИЕ № 3 ОТ 02.04.2002 г. НА  
УС НА БФГ**



**СОФИЯ 2002 г.**

## I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

Правилника за националните отбори е нормативен документ, утвърден от УС на БФГ. Той определя:

а/ начина и условията за приемане на членове в националните и проекто-олимпийските отбори, както и на техните треньори.

б/ правата и задълженията, които имат в подготовката и участието във вътрешния международен спортен календар.

в/ системата за оценяване на спортно-техническото състояние и начина за определяне на съставите на различните по вид и мащаб състезания, както и треньорите, които ще ги придружават.

г/ начина на материалното осигуряване, финансовото стимулиране и обезпечаване и санкциониране на състезатели, треньори и обслужващ технически персонал.

## II. НАЦИОНАЛНИ ОТБОРИ

1. Националните отбори се определят чрез атестиране пред атестационна, утвърдена от председателя на БФГ.

2. Атестациите се провеждат два пъти в годината:

- **Пролетна атестация** - м. март
- **Есенна атестация** - м. ноември

Точните дати се определят не по-късно от **един месец** преди атестирането и са съобразени с вътрешния и международен спортен календар за съответната година.

3. В атестациите имат право да участват всички гимнастици и гимнастички в страната, които са редовно картотекирани в БФГ.

4. Атестирането се провежда по следния график.

ДНИ	МЪЖЕ	ЖЕНИ
Първи ден	Волна програма до 6 уреда	Волна програма 4 уреда
Втори ден	Тестове по СФП и ОФП	Тестове по СФП и ОФП

5. На основата на резултатите от атестацията се определят съставите на националните отбори по 12 мъже и 12 жени.

6. Членовете на националните отбори и техните треньори пълноправно участват в съвещания и пленуми за обсъждания на планове и отчети за подготовката на отборите и състезателите - текущи и етапни.

### III. СИСТЕМА ЗА АТЕСТИРАНЕ

#### I. Общи разпоредби

А/ Атестирането определя категориите на състезателите по следните таблици:

##### 1. МЪЖЕ

Оценяване на резултатите от ФП и СФП

Резултати в точки от тестовите	Педагогическа оценка	Бонус - точки
Над 400 т.	Отлична	250
От 300 - 388 т.	Много добра	200
От 200 - 299 т.	Добра	170
От 130 - 199 т.	Средна	150
Под 130 т.	Слаба	0 т.

Таблица А. При участие на 6 уреда

Оценяване на резултатите от ТП

Точки	Коефициент	Бонус - точки
Над 54 т.	10	540 и повече
От 52 - 53.90	8	От 416 - 532
От 51 - 51.90	6	От 06 - 415
От 50 - 50.90	4	От 200 - 305
Под 49.90 т.	0	0

Таблица Б. При участие на по-малко от 6 уреда бонус точките ще се изчисляват както следва:

Брой уреди	5	4	3	2	1	Бонус точки
Средна оценка	9.10	9.20	9.3	9.45	9.65	540

**Заб. а/** За всеки 0.05 т. повече в средната оценка се добавят към 540 по 100 точки.

**б/** За всеки 0.05 т. по-малко в средната оценка се изваждат от 540 по 100 точки

**в/** Не се дават бонус точки при по-малка средна оценка от: /както следва в таблицата по-долу/.

Брой уреди	5	4	3	2	1
Минимална средна оценка	8.90	9.00	9.50	9.20	9.35

**Заб:** Състезателите могат да участват на по-малко от 6 уреда в атестация за националния отбор само със съответно решение на мъжкия технически комитет при БФГ, съгласувано със старши треньора на Н.О. и личния треньор.

**Таблица В:** Категоризиране на състезателите от ФП и ТП

Категория	ТП т.	ФП т.	Краен резултат
I	540 и повече	250	790 и повече
II	416 - 539	200	616 - 789
III	306 - 415	170	476 - 615
IV	200 - 305	150	350 - 475

**Заб.** под 350 т. не получават категория

Текстовата програма по СПФ и СТП е дадена в приложение към Правилник.

## 2. ЖЕНИ

Категория	Техническа подготовка Многобой	Технически норматив СФП		Норматив и батутна подготовка	Точки
I - ва	9.3 37.20 т.	8 х 2 16 т.	Над 240	7 х 2 14 т.	307.20
II - ра	9.1 36.40 т.	6 х 2 12 т.	Над 160	5 х 2 10 т.	218.40
III - та	8.9 25.60 т.	4 х 2 16 т.	Над 80	3 х 2 6 т.	129.60

## 3. Мъже и жени

Категориите се придобиват за срок определен в зависимост от състезанието, при показани резултати в официални състезания в следните категории:

### I. КАТЕГОРИЯ

При **индивидуално** класиране на ЕП:

- До 24-то място в многобой
- До 6-то място на уред

При **индивидуално** класиране на СП и ОИ:

- До 32-ро място в многобой
- До 8-мо място на отделен уред

При **отборно** класиране:

- До 12-то място на СП и ОИ
- До 6-то място на ЕП и ЕК

**Забележка:** Придобитата по този начин категория важи 12 месеца, като не освобождава състезателя от участие в атестациите на Националните отбори през този период.

При **индивидуално** класиране за СК-финал:

- До 6-то място на уред

**Забележка:** юноши и девойки класирани до 6-то място в многобоя или спечелен медал на уред на Европейско първенство, се удостояват с I-ва категория и се включват в Националния отбор. Така получената категория е валидна 12 месеца.

**а/** Гимнастици и гимнастички, които между атестациите са постигнали в международни състезания технически резултати по-високи от последната им атестация, **постигнат сбор в многобоя**, получават съответната по-горна категория от началото на следващия месец.

**б/** гимнастици и гимнастички от националните отбори, които поради заболяване или травмиране не могат да участват в атестирането, подават молба до Председателя на БФГ. Молбата се подкрепя с медицински документ издаден единствено от НЦСМ и се представя в БФГ най-късно един ден преди започване на атестирането.

**в/** състезателите получили разрешение за неучастие в атестирането, поради медицински причини, запазват правата си като членове на националния отбор за време съответстващо на тяхната категория, а именно:

**IV - III** категория - за срок от 3 месеца

**II** категория - за срок от 6 месеца

**I** категория - за срок от 12 месеца

**Забележка:** При тежка контузия по време на учебно-тренировъчния процес и/или състезание, по предложение на ТК УС взема решения за удължаване на посочения по-горе срок.

След изтичането на посочения по-горе срок състезателите губят правата си на членове на националните отбори. Те могат да кандидатстват отново на следващата атестация.

**г/** всички разходи свързани с атестирането /пътни, квартирни и храна/ са за сметка на БФГ за класираните от 1 до 12 място и покрили изискванията за минимум IV категория гимнастици и гимнастички и на техните лични тренъори. Всички останали участват на собствени разноски /клубни/.

**д/** според придобитите от атестацията резултати, състезателите получават стимули в размер определян ежегодно от УС на БФГ по предложение на ст.тренъорите и ТК:

I категория - 100 % от определената сума

II категория - 70 % от сумата на I категория

III категория - 60 % от сумата на I категория

IV категория - 40 % от сумата на I категория

#### **4. Показатели за атестирането**

Атестирането се провежда по показатели, както е посочено в раздел II точка 4. Всеки от тях трябва да отговаря на съответните изисквания:

**а/** Волна програма - гимнастиците участват на 6 гимнастически уреда, а гимнастичките на гимнастически четирибой. Изискванията за трудността на съчетанията и тяхното съдържание са посочени в Приложение 1.

**б/** Тестовите за контрол на СФП и техническите нормативи - тяхното съдържание и контролните упражнения са посочени в Приложения 1 за мъже и 2 - 5 за жени.

**в/** В съгласие на ст.треньора на Т.К./мъже/ може да се разреши участие на по-малко от 6 уреда./р.ІІІ таб.Б/

#### **ІV. ОПРЕДЕЛЯНЕ СЪСТАВИТЕ ЗА ОФИЦИАЛНИ СЪСТЕЗАНИЯ /Олимпиади; Световни, Европейски и други международни състезания/**

##### **1. Олимпийски игри и Световни /за мъже и жени/ и Европейски първенства /мъже и жени/**

Определянето на състезателите за основния състав на националния отбор ще става на базата на резултатите получени от предвидените за целта контролни състезания при спазване на следните принципи:

**ЖЕНИ а/** първите 3 гимнастички, според класирането от последните контролни състезания. Изчислява се средната оценка от контролните състезания.

**б/** Четвъртата, петата и шестата състезателки се определят от техническия комитет - жени по предложение на старши треньора.

За Европейски първенства /жени/.

Първите 2 гимнастички се определят от класирането в контролните състезания. Изчислява се средната оценка от контролните състезания.

Третата, четвъртата и петата гимнастички средно аритметичната оценка от контролното състезание и оценката на старши треньора.

**МЪЖЕ а/** класираните се до 8-мо място на Републиканското първенство или на контролно за целта продължават подготовката си за заключителния етап до съответното състезание.

**б/** Окончателния състав се определя по предложение на ст.треньора от резултатите от последните моделирани тренировки и контролни състезания.

Окончателните състави се утвърждават от УС на БФГ по предложение на старши треньорите, като предварително се обсъждат в ТК за мъже и жени на БФГ.

Определянето на окончателните състави /участници и резерви/ става най-малко 15 дни преди съответното първенство.

##### **2. Международни срещи и турнири**

За всички останали състезания и турнири, съставите на състезателите се определят от старши треньорите. За всяко състезание трябва да има и алтернативни кандидатури за участие. Участниците в дадено състезание се определят на основите на резултат от контролно състезание или моделирани тренировки.

#### **V. ТРЕНЬОРИ И ОБСЛУЖВАЩИ ЛИЦА**

##### **1. Треньори**

**а/** Подготовката на отборите се организира и провежда от старши треньорите и определените лични треньори и/или треньори на групи. Броят на треньорите и персоналният им състав на лагери и състезания зависи от вида на състезанието и етапа на подготовка, или:

- При провеждане на първата фаза на подготовката разширените състави са от 12 души - участват всички лични треньори на включените в подготовката състезатели. В тази фаза от подготовката БФГ осигурява средствата за храна, пътни и квартирни на всички включени в централизиран лагер лични треньори;
- В последния етап на подготовката на отборите, когато съставът им е намален на 8 души, подготовката в лагерните условия се осъществява от 2 - 3 лични треньори на най-силните състезатели от първата шестима, под ръководството на старши треньора;
- Подготовката за ЕП и ЕК се провежда с участието на 1 - 2 лични треньори на същия принцип;
- Персонално определяне на треньорите става на основата на лични принос на треньорите към съставянето на отборите. Те се предлагат от старши треньорите на базата на класирането на техните състезатели в последната атестация, контролно и на републиканско първенство.

**б/** Старши треньора е извеждащ треньор на отбора за Олимпийски игри, Световни първенства и Европейски първенства. Помощник извеждащи треньори се определят от техническите комитети за м/ж по предложение на ст. треньорите и с утвърждение на УС на БФГ.

**в/** Извеждащ треньор за състезания от по-малък мащаб се определя от старши треньорите, като се посочва личния треньор на най-добре представилият се състезател от проведеното специално контролно състезание или моделираната тренировка за целта.

**Забележка:** При финансови възможности за Световни първенства и Олимпийски игри, може да се включват допълнително лични треньори в рамките на регламентите на Международната и Европейската федерации по гимнастика. Те се предлагат от ст.треньорите и се утвърждават от УС на БФГ.

## **2. Обслужващи лица**

В помощ на подготовката на националните отбори се включва звено обслужващи лица - медицинско обслужване /лекари, масажисти/; хореограф, научно-приложно осигуряване, консултанти. Персоналното им определяне за конкретните тренировъчни лагери и състезания у нас и чужбина се предлага от ст.треньорите, съгласувано с Техническите комитети и се утвърждава от БФГ. Определянето става съобразно следното:

- Целта, задачите и стратегията на подготовка и състезанието;
- Финансовите възможности на БФГ за всяка конкретна проява.

## **VI. МАТЕРИАЛНО ОСИГУРЯВАНЕ И СТИМУЛИРАНЕ**

Всички състезатели, треньори и обслужващи лица, свързани непосредствено с подготовката на отборите имат право на състезателно и тренировъчно облекло, както и да получават определените им материални стимули.

### **1. Екипировка**

**а/** състезатели /тренировъчно облекло/ - облеклото се разпределя съобразно резултатите от есенната атестация, както следва:

- право на първите 12 състезатели.

**б/** треньори - облеклото се разпределя според спортния календар за участие в състезания.

- старши треньорите на отборите;

- пом. старши треньори и лични треньори

**в/** обслужващи лица - облеклото се разпределя за лекаря, масажиста и хореограф.

**Забележка:** Разпределението на екипировката става по предположение на ст.треньорите и се утвърждава от председателя на БФГ.

### **Официално и състезателно облекло**

Полага се на 6 гимнастици, участници в СП и ОИ, и на 4 души от техните лични треньори и на старши треньора. Останалата екипировка е резервна и се раздава според необходимостта по предложение на ст.треньора и се утвърждава от УС на БФГ.

### **2. Материално стимулиране**

#### **Състезатели**

Според придобитата категория състезателите получават следните видове възнаграждения:

**Първа категория** - олимпийска стипендия и месечни стимули 100 %

**Втора категория** - олимпийска стипендия и 70 % от стимулите полагащи се за I-ва категория.

**Трета категория** - получават стимули в размер на 60 % от стимулите полагащи се за I-ва категория.

**Четвърта категория** - получават стимули в размер на 40 % от стимулите полагащи се за I-ва категория.

**Заб.:** размерите на стипендиите се определят ежегодно от УС на БФГ по предложение на ТК и ст.треньорите.

**3.** Валутните средства получени за участие в международни състезания, както и премиите от Награден фонд за класиране се разпределят между заинтересованите страни по следния начин:

- Средства давани от организаторите за участие в състезание:
  - 45 % за участниците: състезатели и треньори, съдии и друг персонал
  - 45 % за гимнастически спортен клуб, чийто състезатели са взели участие



10% за БФГ

- Средства получени за класиране от Награден фонд /командирова БФГ, без транспортни разходи/ и когато състезанието се провежда в България

Получатели	До 450 щ.д.	Над 450 щ.д.
Състезател	50 %	40 %
Личен треньор	50 %	40 %
БФГ	-	10 %
ГСК	-	10 %

**Забележка:** Когато командирова ГСК

Състезател	50 %	40 %
Личен треньор	50 %	40 %
БФГ	-	-
ГСК	-	20 %

- Когато организаторите възстановяват средствата за самолетни билети или се компенсират разходи за пътуване до мястото на състезанието, 100 % от средствата се получават от този, който командирова и осигурява пътните разходи /БФГ или ГСК/
- Когато БФГ командирова със заплащане на транспортните разходи:

Получатели	До 450 щ.д.	Над 450 щ.д.
Състезател	40 %	40 %
Личен треньор	30 %	30 %
БФГ	25 %	20 %
ГСК	5 %	10 %

- До 150 щ.д. сумата се получава само от състезателя и личния треньор в съотношение 70 % към 30 %

**ЗАБЕЛЕЖКА:**

а/ Когато командирова ГСК и субсидира всички разходи за участието, то средствата получени от Награден фонд за класиране или за участие се разпределят по споразумение между ГСК състезателите и треньорите взели участие в УС на клуба.

б/ Когато премиите се дават за отборно класиране сумата от определения процент се разпределя по равно, съответно за участващите състезатели и треньори, завоювали призовото място.

в/ Целеви спонсорски награди се раздават според волеизявлението на дарителите или с разпределителен протокол с решение на ръководството на БФГ и по предложение на ТК и ст. треньорите.

г/ Награди за постигнати високи резултати се СП, ОИ, ЕП, СК осигурявани от ММС се разпределят както следва:

**Треньори и обслужващи лица**

На треньори и обслужващи лица работили не по-малко от 1 година с отборите се полагат награди за призови класирания на СП, ОИ, ЕП и СК.

Полагаемата се сума според наредбата на ММС се разпределя както следва:

Длъжност	Мъже и жени в %
Старши треньор	25
Личен треньор	50
Лекар	3
Масажист	4
Треньорски екип	16
НПЛ	2

#### ЗАБЕЛЕЖКА:

- Когато състезателите се готвят преобладаващо в чужбина и участват в подготовката у нас преди най-отговорните състезания средствата давани за личен треньор да се предоставят на съответния състезател за компенсация на разходите за подготовката в чужбина.
- Когато ст. треньора по изключение се явява и личен треньор на някой състезател, той получава по-голямата сума /като личен треньор/ за този състезател.
- Другите обслужващи лица също могат да бъдат наградени от собствени средства на БФГ. Наградата на едно лице не може да надвишава тази на лекаря на отбора.

Когато има спонсорски награди същите се раздават според волеизявлението на дарителите или с разпределителния протокол от ръководството на БФГ и на националните отбори. Тези награди се осигуряват от УС на БФГ и се разпределят със специален разпределителен протокол и нареждане на председателя на БФГ.

БФГ може да учредява допълнителни награди за класиране отборно или индивидуално извън призовите шестци, като за това УС на БФГ взима предварително решение, с което се определя при кои случаи могат да се дават тези награди и за конкретно определени състезания.

За изпълнение на нови и оригинални упражнения, треньорите и авторите на упражненията получават парични награди по ред и в размер определен от приложената наредба.

## VII. ДОПЪЛНИТЕЛНИ РАЗПОРЕДБИ

Нарушаването на Правилника - статут, неизпълнението на тренировъчните, отборни и индивидуални планове, отрицателните прояви и други водят до различни по вид и размер санкции.

### 1. Тренировъчни лагер-сборове /централизирани или по места/

**МЪЖЕ - а/** за закъснение на обявена тренировка по време на лагер-сбор гимнастиците се глобяват за всяко закъснение от ст.треньора или лични треньор по тяхно предложение.

б/ за неизпълнение на тренировъчните натоварвания по плана на националния отбор се предвиждат санкции за състезателите и техните тренъори:

- За изпълнение на плана за целите съчетания до 75 % се дават с 25 % по-малко средства за възстановяване и стимули за следващия месец.
- За изпълнение на плана за целите съчетания с по-малко от 50 % състезателите и тренъорите ще бъдат отстранявани от лагера и лишавани от средствата за възстановяване и стимули за срок от един месец.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Санкции за състезателите се налагат по същия начин върху техните лични тренъори или отговарящи за тях тренъори.

**ЖЕНИ - а/** за неспазване на тренировъчната дисциплина /закъсняване за тренировки и превишаване на телесното тегло/ се налага глоба с намаляване на стимулите на състезателя с 25 % и на тренъора с 25 %;

б/ не явилите се на централен лагер-сбор тренъори и състезатели се лишават от стимули за един месец в периода на лагера, ако не са получили писмено разрешение от БФГ.

Удържаните парични средства се внасят от ст.тренъора с докладна записка и приходен ордер в касата на БФГ.

## **VIII. ФИНАНСОВИ ЗАДЪЛЖЕНИЯ КЪМ БФГ ЗА УЧАСТИЕ В СЪСТЕЗАНИЯ, КУРСОВЕ, СЕМИНАРИ И ПРОДУКЦИИ**

1. Всички състезатели, тренъори и специалисти по гимнастика, участници в състезания, продукции и други подобни, които са с награден фонд и със заплащане са длъжни да внасят в касата на БФГ полагаемата се част от получените суми за осчетоводяване.

За да се избегнат нарушения от посочените лица, преди заминаване са длъжни да попълнят декларации /Приложение б/, с които се задължават в 7 дневен срок след завръщане от чужбина да внесат дължимата валута в размери както следва:

а/ от международни състезания, съгласно раздел VI т.2;

б/ осигурени от клубовете - 20 % за клуба или по техен статут и споразумение;

в/ за участие в продукции, демонстрации, международни и двустранни срещи с договорени от БФГ суми - 80 % за БФГ, 20 % от сумата чрез разпределителен протокол за тренъори, състезатели и обслужващи лица;

г/ от курсове и семинари, осигурени чрез БФГ специалистите внасят 10% от хонорара в БФГ;

д/ изпращане на работа в чужбина чрез БФГ отчисление 10 % от месечното възнаграждение договорено от БФГ се внася във федерацията.

2. При изпълнение на задълженията от т.1 на гл.IX тренъорите и състезателите подлежат на санкции както следва:

а/ при неспазване на срока и пресрочване на седем дни посочените лица се предлагат за санкции от УС на БФГ.

б/ при неспазване срока с повече от един месец или за укриване на действителния размер на получените суми, провинилите се лица се лишават от възможност за участие в подобни прояви за срок от 5 години и се предявява към тях съдебен иск.

## **IX. ДОПЪЛНИТЕЛНИ РАЗПОРЕДБИ**

Приетият статут е общо валиден за всички състезатели, треньори и деятели /съдии, лектори, научни работници и други/.

1. Статутът подлежи на периодично актуализиране. Промените се утвърждават от УС на БФГ. Това задължение се отнася и от ст.треньорите на националните отбори, които осъществяват обширни обсъждания на Правилника.

2. Всички спорни въпроси, свързани с приложението на статута се решават от УС на БФГ не по-късно от 2 месеца след тяхното внасяне.

Ръководството на БФГ се задължава в срок от 1 месец след приемането или изменението на Правилника, същият да бъде разпространен сред заинтересованите страни.

## ТЕСТОВА ПРОГРАМА МЪЖЕ

### А. СФП

1. НА УСПОРЕДКА - от ъглова опора повдигане в стойка със сгънато тяло и обтегнати ръце - брой /до нарушаване на техниката на изпълнение/.
2. УСПОРЕДКА - от опора повдигане в стойка с обтегнато тяло и сгънати ръце /базелска стойка/ - брой /до нарушаване на техниката на изпълнение/.
3. ХАЛКИ - КРЪСТ - /секунди/ ъгъла между тялото и ръцете - 90 градуса. Измерва се момента на фиксиране положение на кръст до момента на нарушаване на градуса между тялото и ръцете. Ръцете трябва да са обтегнати по време на цялото изпълнение.
4. ХАЛКИ - ОБЪРНАТ КРЪСТ - /секунди/. Измерването започва от момента на фиксиране на положение на обърнат кръст. Главата трябва да бъде на нивото на халките, ръцете обтегнати, а тялото да няма отклонение от въжетата на халките.
5. ХАЛКИ - ОПОРНА ВЕЗНА - /секунди/. Измерването започва от фиксиране на положението опорна везна. Ръцете са обтегнати, тялото водоравно.
6. ДЪЛЪГ СКОК ОТ МЯСТО /см/ - Изпълнява се от основен стоеж
7. МАКСИМАЛЕН БРОЙ ЗАЛУПКИ НА УСПОРЕДКА
8. МАКСИМАЛЕН БРОЙ КРЪКОВЕ НА КОН С ГРИВНИ
9. ПОДСКОК ОТ ТИЛЕН ЛЕГ - /секунди/. Измерва се от положение тилен лег до положение тилен лег. Във въздуха тялото трябва да бъде обтегнато.
10. СОВАЛКИ ЗА СПЕЦИАЛНА ИЗДРЪЖЛИВОСТ.

### Б. СТП /Допълнителни тестове/

#### 1. КОН С ГРИВНИ

а/ Преходи в напречна-опора - трите части на коня /Магиар - Шивадо/ - два пъти - 10 точки. Всяка допълнителна дължина на коня по 15т. максимум.

б/ „Шокли” на гривната /флипове/ - 3 бр. - 10 т., за всеки допълнителен по 8 т. максимум.

в/ Напречни кръгове на гривната - 4 бр. - 10 т., всеки допълнителен по 5 т., максимум 50.

ЗАБЕЛЕЖКА: Сумата от тестовете на СФП и СТП се прибавя към резултата от волната програма, умножен по съответния коефициент.

**ТЕХНИЧЕСКИ НОРМАТИВИ - ЖЕНИ**

**Прескок**

1. Два прескока от група Д/Е
2. Нов не изпълняван прескок

**Смесена успоредка**

1. Възлизане от група Д
2. Упражнение от група Е
3. Две упражнения от група Д - във връзка
4. Отскок от група Е

**Греда**

1. Серия от две акробатични упражнения - със смяна на посоката /контра/, две упражнения напред или две в страни.
2. Серия от два подскока - единия от група Д.
3. Смесена серия /гимнастика - акробатика/ с упражнение от група Д или Е.
4. Упражнение от група Е, също в отскок.

**Земна гимнастика**

1. Комбинирана серия от две превъртания, едното от които от група Д или Е.
2. Задно двойно превъртане в серия.
3. Гимнастическа серия с упражнение от група Д или Е.

## **Нормативи**

По физическата подготовка на националния отбор - жени и девойки

1. Бягане на 20 м. спринт от прав старт /сек./.
2. Скок на височина след скок от 50 см. височина /см./.
3. Подвижност в раменните стави - обръщане на раменете с гимнастическа тояжка /см./.
4. Подвижност в тазобедрени стави - задържане на ляв и десен крак 3 сек. - напред и встрани /градуси/.
5. Вила на привеждачи и отвеждачи на горните крайници /кг./.
- Гимнастичката стъпва на кантар и с натиск върху напречник на гимнастическата стена надолу и обратно се отчита силата на отклонение в килограми.
6. Дълга склопка - замах до 45 градуса /бр./.
7. Силов повдигане до стойка от външно-разкراчен ъгъл /бр./.
8. 15 подскока от тилен лег /сек./.

**Нормативи**  
**по батутна подготовка - жени**

1. Двойно превъртане с  $1/2$  обръщане /180 градуса/.
2. Превъртане с  $1/2$  обръщане /180 градуса/ и задно превъртане в чупка с разгъване.
3. Тройно превъртане.
4. Задно двойно превъртане с  $1/1$  обръщане /360 градуса/ във второто превъртане
5. Задно двойно превъртане с  $1/1$  обръщане /360 градуса/ във първото превъртане „ЧУКАХАРА”.
6. Задно двойно обтегнато превъртане.
7. Задно двойно обтегнато превъртане с  $1/1$  обръщане /360 градуса/ в първото или второто превъртане.
8. Задно тройно превъртане.
9. Задно обтегнато превъртане с  $4/1$  обръщане /1440 градуса/ - четворен пирует /в трап./.



## ДЕКЛАРАЦИЯ

Долуподписаният.....  
/трите имена на състезател, треньор, съдия, лекар и т.н./  
живущ..... ул.....  
/град/..... /адерс/.....

ЕГН..... се задължавам в 7 /седем/ дневен срок да внеса по  
банковата сметка на БФГ или в касата на Федерацията, полагаемата се сума от  
получената от мен валута при участието ми в .....  
/вид на проявата - състезание/.....

.....  
/шпродукция, курс и др./  
Известно ми е, че за укриване на получените суми и за неизпълнение на  
задължението си към БФГ да внеса необходимата сума подлежи на събиране на  
сумите по съдебен ред.

.....20....год.

Декларатор:.....