

# **БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА**



**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА  
ЗА  
ДЕЦА 5-7 ГОДИШНИ  
ЗА РЕПУБЛИКАНСКИ, РЕГИОНАЛНИ, ГРАДСКИ, ОБЩИНСКИ И  
ДРУГИ СЪСТЕЗАНИЯ МЕЖДУ ОТБОРИТЕ НА КЛУБОВЕТЕ ПО  
СПОРТНА ГИМНАСТИКА**



**София, 2025 г.**

## ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА

### ДЕЦА

#### ПРЕСКОК

##### *ПЪРВИ ВАРИАНТ:*

Подскок от трамплин до стойка на дунапренов блок – отблъскване до тилен лег 10.00 т.  
Височина на дунапреновия блок 80 см.  
Прескокоът се изпълнява от два трамплина. Може да се използва един трамплин.

##### *ВТОРИ ВАРИАНТ:*

Подскок от два трамплина до стоеж на дунапренов блок,  
махова стойка – отблъскване до тилен лег 8.00 т.

#### СМЕСЕНА УСПОРЕДКА

Съчетанието се изпълнява на ВИСОКИЯ ПРЪТ.  
Височина на уреда 160 см.

##### *Трудност на упражненията от съчетанието:*

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. От вис – бавно свиване на ръцете, брадичката над пръта, контролирано спадане до вис. | 2.0 т.       |
| 2. Повдигане на краката до хватата (краката опират пръта)                               | 1.0 т.       |
| 3. Контролирано спадане до вис  | 1.0 т.       |
| 4. ½ обръщане (180°) до подхват с двете ръце  | 1.5 т.       |
| 5. ½ обръщане (180°) до надхват с двете ръце  | 1.5 т.       |
| 6. Камшичен мах – (напред, назад)   | 1.0 т.       |
| 7. Подмах   | 1.0 т.       |
| 8. Задмахов отскок.   | 1.0 т.       |
|   | <hr/>        |
|   | Общо 10.0 т. |

##### *Забележка:*

Т. 3. Неконтролирано спадане до вис -0,5 т.

**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

- Възлизане – подскок от трамплина до опора, предмет с десен крак с ¼ обръщане (90°) наляво до ездачен опорен седеж.  
Ръце – заден напречен кръг с ръцете.
- Опорен равновесен седеж, последователно сгъване и обтягане на краката (десен, ляв, десен).  
- Ръце – в опора назад.
- Снемане на краката през ездачен седеж до лежаща опора.

4. Задмах до едноколянна опора с повдигнат назад крак.
5. Едноколянна опора с повдигнат назад крак.
6. Изправяне през десен/ляв крак, ляв повдигнат назад до десен/ляв стоеж с изнесен назад крак.  
- Ръце – горе встрани.
7. Стъпка до ляв стоеж, десен крак сгънат (пасе).  
- Ръце – във венец.
8. Противоравно на 8.  
- Ръце – встрани.
9. Стъпка с ляв крак, стъпка с десен крак, **стояща везна**.  
- Ръце – встрани.
10. Стъпка с ляв крак, прибиране на десен крак до ляв.  
- Ръце – встрани.
11. Обтегнат скок със смяна положението на краката.  
- Ръце – горе.
12. Обтегнат скок със смяна положението на краката през стоеж до клек.  
- Ръце – встрани.
13.  $\frac{1}{2}$  обръщане ( $180^\circ$ ) в клек.

#### Втора линия

1. Изправяне с  $\frac{1}{4}$  обръщане ( $90^\circ$ ) наляво, странични стъпки с престъпване вдясно (десен, ляв, десен крак) до надлъжен стоеж.  
- Ръце – встрани, напред – длани нагоре, встрани.
2.  $\frac{1}{4}$  обръщане ( $90^\circ$ ) наляво до стоеж.  
- Ръце – горе.
3. Стъпка с ляв крак, десен повдигнат напред.
4. Летяща стъпка с десен крак (с придвижване напред).
5. **Отскок – „кръгомно премятане в края на гредата“ или „отскок - обтегнат в края на гредата“.**

*Трудност на упражненията от съчетанието на*

#### **ГРЕДА:**

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Възлизане до опорен ездачен седеж                                 | 0.5 т. |
| 2. Опорен равновесен седеж (2 сек)                                   | 0.5 т. |
| 3. Лежаща опора  | 0.5 т. |
| 4. Едноколянна опора с повдигнат назад крак                          | 0.5 т. |
| 5. Стояща везна  | 2.0 т. |
| 6. Обтегнат скок със смяна положението на краката                    | 1.0 т. |
| 7. Обтегнат скок със смяна положението на краката през стоеж до клек | 1.0 т. |
| 8. $\frac{1}{2}$ обръщане ( $180^\circ$ ) в клек                     | 0.5 т. |
| 9. Летяща стъпка   | 1.0 т. |
| 10. Отскок – кръгомно премятане в края на гредата                    | 2.5 т. |

или

Отскок – обтегнат в края на гредата

		<u>0.5 т.</u>
Общо	10.0 т.	
	или	8.0 т.

*Забележка:*

*При различен отскок (т. 10), оценката за трудност е според изпълнените упражнения.*

*Задържане на гредата при отскока -0,5 т. (според правилника на ФИГ).*

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

**ЗЕМНА ГИМНАСТИКА**

И.П. Играе се по права линия на квадрата.

Музикален съпровод по избор.

**Задължителни упражнения**, които се подреждат произволно в гимнастическа комбинация и съпровод с музика. Времетраене – 60–70 сек.

*Трудност на упражненията от съчетанието на*

1. Претъркаляне (кълбо) – крайно положение по избор	0.5 т.
2. Задно претъркаляне (задно кълбо) до клекнала опора	1.0 т.
3. Тилна стойка	0.5 т.
4. Махова стойка, връщане до стоеж	2.5 т.
5. Мост от стоеж или	1.0 т.
Мост от тилен лег	0.50 т.
6. Странично колело	2.0 т.
7. Везна - подчертаване	1.0 т.
8. Обтегнат скок с обръщане на 180° до стоеж	0.5 т.
9. Обтегнат скок	0.5 т.
10. Шпагат – ляв, десен, страничен – по избор	0.5 т.
<hr/>	
Общо	10.00 т. 9.50 т.

Добавя се:

- Обръщане на два крака в стоеж – част от хореографията.

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

*Забележка:*

*За изпълнено задно колело – бонификация + 0.50 т.*

*Махова стойка – събиране на краката над 45°.*

*За липсващи упражнения, които нямат стойност в задължителната програма, намалението е 0,50 т.*

**2024 г.**

**София**

**Технически комитет – жени**

## ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА

### ДЕЦА

Намаления за допуснати грешки

#### ПРЕСКОК

За двата варианта:

- бягане – динамика и отскок от трамплина -0.30 т.
- **стъпване 2 пъти на трамплина -5.00 т.**

#### ПЪРВИ ВАРИАНТ

*I-ва летежна фаза:*

*Подскок от трамплина до стойка:*

- сгъване на тялото:
  - 45° от спрямо корпуса -1.0 т.
  - 90° от спрямо корпуса -0.5 т.
  - 135° от спрямо корпуса -0.3 т.
- **скок до стойка и връщане върху трамплина -5.00 т. Може да продължи с прескок втори вариант.**
- скок до стойка и връщане върху постелката -2.00 т. + 1.00 т. за падане = -3.00 т.
- подскок – кълбо – 0.00 т.
- **стойка – кълбо -5.00 т.**

#### ВТОРИ ВАРИАНТ:

- скок до опорен клек или на колене – 0.00 т.

*Опорна фаза:*

- свити ръце – 0.1, -0.3, -0.5 т.
- стойка - сгъната или огъната -0.1, -0.3 т.

*Отблъскване до тилен лег:*

- сгъване на тялото:
  - 45° -1.0 т.
  - 90° -0.5 т.
  - 135° -0.3 т.
- **стойка – кълбо -5.00 т.**
- стойка до сгънат тилен лег -0.5 т.

*Забележка:* Първо стъпалата да докоснат постелката.

#### ЕДИН ПРЪТ:

т. 1:

*От вис – бавно свиване на ръцете:*

- до 90° сгъване на лактите – упражнението не се зачита.
- 90° – на хоризонтала на пръта -0.8 т.
- опиране на брадичката върху пръта -0.5 т.

т. 2:

*Повдигане на краката до хватата:*

- 90° – не се зачита.
- 45° под пръта -0.3 т.
- < от 30° под пръта -0.1 т.
- краката не опират пръта -0.30 т.

т. 3:

*Контролирано спадане до вис:*

- неконтролирано спадане -0.5 т.

т. 4 и 5:

*½ обръщане (180°) до подхват с двете ръце*

*½ обръщане (180°) до надхват с двете ръце*

- вис на една ръка -1,0 т.

т. 6:

*Камшичен мах – напред – назад:*

- допълнително изпълнение на задмах преди камшичен мах -0.5 т.

т. 7:

*Подмах:*

- височина на таза под 45° от хоризонтала на пръта при подмаха -0.3 т.

т.8:

*Задмахов отскок:*

- задмах под 45° от хоризонтала на пръта – няма намаление
- 60° под хоризонтала на пръта -0.3 т.
- > от 60° под хоризонтала на пръта -0.5 т.

## ГРЕДА

т. 5:

*Стойща везна - подчертаване:*

- повдигнатият крак над хоризонтала и корпусът наведен до хоризонтала:
- **повдигнатият крак под хоризонтала – упражнението не се зачита.**

т. 6:

*Обтегнат скок със смяна положението на краката през стоеж до клек:*

- обтегнатият скок до клек – 0.3 т.

т. 9:

*Летяща стъпка: Да има видима летежна фаза.*

- при липса на летежна фаза – упражнението не се зачита
- при липса на едновременно отделяне на двата крака от гредата -0.5 т.

т. 10:

*Отскок:*

- сгънато тяло при отскока -0.1/0.3 т.
- приземяване близо до уреда -0.3 т.
- при стъпване – държи гредата -1.0 т.

## ЗЕМНА ГИМНАСТИКА

т. 2:

*Задно кълбо до клекнала опора:*

- завършване на кълбото в колянна опора -1.0 т.

т. 4:

*Махова стойка, връщане до стоеж:*

- стойка –кълбо -0.5 т.
- стойка – мост -0.5 т.

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

**2024 г.**

**София**

**Технически комитет – жени**