

## **ЧЕТИРИ ГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНАТА ГИМНАСТИКА – ЖЕНСКИ ПРОФИЛ (2025 - 2028 г.)**

Олимпийската подготовката за 2028 г. ще протече в два етапа - до края на текущия олимпийски цикъл – 2024 и през следващия – 2025-2028 г. За пълноценна целенасочена спортна подготовка БФГ разработи програма за преодоляване на квалификацията, която обхваща контингента от гимнастички и треньори, спортно-техническа подготовка на състезателките, участие в състезания от международния и вътрешния спортен календар. Подготовката и участието на гимнастичките в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

### **I. ГИМНАСТИЧКИ**

Образувани са две звена – олимпийско и проекто-олимпийско. Гимнастичките са разпределени по години, съобразно регламента на ФИГ за участие на международни състезания при жени – 16 годишни и по-големи и при девойки – 14-15 годишни.

В първото са включени тринадесет състезателки на възраст 16 години и по-големи, а във второто – шестнадесет, на възраст 15 години и по-малки. Тези гимнастички трябва да представят България на основните състезания: Международни турнири, Световни купи, Европейски първенства за девойки и жени, Европейски младежки олимпийски фестивали, Младежки олимпийски игри, Световни първенства в периода 2025-2027 и на Олимпийските игри през 2028 г. За ефективна спортна подготовка и преодоляване на квалификацията за ОИ, 2028 г. е необходима целенасочена специализирана работа в учебно-тренировъчния процес под ръководството на треньорски екип и длъжностни лица, назначени от БФ Гимнастика.

#### **ОЛИМПЕЙСКО ЗВЕНО**

<b>№</b>	<b>име</b>	<b>възраст</b>	<b>клуб</b>
1.	Валентина Георгиева	2006	„Левски Спартак“, София
2.	Палома Минчева	2007	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
3.	Никол Стоименова	2007	„Л. Солачки“, Благоевград
4.	Ани Недева	2007	„Сп. гимнастика“, Ст. Загора
5.	Калина Тенева	2008	„Левски Спартак“, София
6.	Виктория Венциславова	2008	„Левски Спартак“, София
7.	Виктория Главчева	2006	„Левски Спартак“, София
8.	Диана Георгиева	2008	„Левски Спартак“, София
9.	Елена Николова	2008	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София

10.	Никол Соколова	2008	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
11.	Христина Илиева	2007	„Спартак“, Пловдив
12.	Теодора Боева	2008	“ЦСКА”, София
13.	Кристина Димитрова	2007	„Етър-стил“, В. Търново

#### ПРОЕКТО-ОЛИМПИЙСКО ЗВЕНО

№	име	възраст	клуб
1.	Кристин Кръстева	2010	„Юнак“, Хасково
2.	Мишел Арабаджиева	2009	„ИКГ Ч. Юнак“, Варна
3.	Кремена Костова	2009	„Сп. гимнастика“, Ст. Загора
4.	Цветомира Начева	2010	„Спартак“, Пловдив
5.	Цвети Герчева	2010	„Левски Спартак“, София
6.	Ива Димиртова	2010	„Левски Спартак“, София
7.	София Божилова	2011	„Спартак“, Пловдив
8.	Йована Петрова	2009	„Етър-стил“, В. Търново
9.	Гергана Маркова	2011	“Пирин Блг. 2011” - Благоевград
10.	Емилия Асенова	2011	“ЦСКА”, София
11.	Виктория Димитрова	2012	„Стрийт Уоркаут Б-я“, София
12.	Валентина Балканджиева	2011	„ИКГ Ч. Юнак“, Варна
13.	Дария Балтанова	2011	„ИКГ Ч. Юнак“, Варна
14.	Биляна Банева	2013	„Левски Спартак“, София
15.	Димана Рангелова	2013	„Левски Спартак“, София
16.	Симон Арабаджиева	2013	„ИКГ Ч. Юнак“, Варна

## II. ТРЕНЬОРИ

Посочените по-долу треньори работят с гимнастичките от Олимпийското звено на националния отбор.

1. Росица Найденова – „ИКГЧ Юнак“, Варна
2. Филип Янев – „Левски Спартак“, София
3. Богомил Момчилов – “ЦСКА”, София
4. Ивелин Иванов – „Стрийт Уоркаут Б-я“, София
5. Антон Гръчки – „Любчо Солачки“, Благоевград
6. Ирина Руняшка – „Сп. Гимнастика“, Ст. Загора
7. Димитринка Алексиева – “Юнак”, Хасково
8. Велислава Велева - „Стрийт Уоркаут Б-я“, София
9. Радослав Емилов - „Спартак“, Пловдив
10. Калояна Крумова-Цончева – „Етър-стил“, В. Търново

Някои от треньорите имат състезателки и в проекто-олимпийското звено, затова ще посочим само тези които не са споменати по-горе: Мария

Карталова “Спартак”- Пловдив Милена Мавродиева и Ирена Цекова – „Левски Спартак 08“ София.

В тренъорския екип се причисляват и следните допълнителни длъжности:

1. Хореограф
2. Масажист
3. Обслужващ технически персонал

### III. СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Подготовката на гимнастичките у нас е регламентирана от “Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика - жени”.

Цикличност на годишната подготовка за периода - 2025 – 2028 г.  
(приблизително)

ЦИКЛИ	ПЪРВИ МАКРОЦИКЪЛ	ВТОРИ МАКРОЦИКЪЛ
ПЕРИОДИ		
Подготвителен период	01.01 – 31.03	15.07 – 30.09
Състезателен период	01.04 – 30.06	01.10 – 10.12
Преходен период	01.07 – 14.07	11.12 – 30.12

Разделянето на състезателната година на два макроцикъла е продиктувано от спецификата на гимнастиката и от спортния календар. Тази структура създава условия за по-голяма динамика на тренировъчния процес и е утвърдена в гимнастиката, в резултат на стабилния спортен календар, който разпределя основните състезания през годината в двете полугодия. Основните от тях се провеждат във второто полугодие.

Целта на спортната подготовка на състезателките през периода 2025-2027 година е преодоляване на квалификацията за олимпийските игри през 2028 г.

Задачи на спортната подготовка през 2025 -2027 г.:

*Подготвителен период :*

Основни задачи за подготовката:

- базова техническа подготовка;
- развитие на физическите качества на гимнастичките;
- развитие на психическите качества на гимнастичките;
- повишаване на функционалните възможности на състезателките;
- контролни измервания на ОФП, СФП и ТП – проверка на състоянието на състезателките.

*б) специална подготовка:*

- разучаване на нови упражнения за отделните уреди и прескоци;
- акробатични упражнения,
- упражнения на батут,

- упражнения на различните спомагателни и тренажорни уреди,
- композиционното разработване на съчетанията,
- съотношение на основните показатели – обем и интензивност на натоварване.

*Състезателен период :*

- изменение на съотношението на обема и интензивността на натоварване чрез установена ритмичност на динамиката в седмичния цикъл;
- поддържане равнището на СФП;
- успешно участие в състезанията.

*Преходен период :*

- намаляване на обема на тренировъчното натоварване;
- активно възстановяване.

Протичането на подготовката ще бъде контролирана, според установените от БФГ методики за управление и контрол на учебно-тренировъчния и състезателния процес.

През периода 2025-2028 година БФГ планира участие на гимнастичките в следните състезания от МСК.

Година		Жени	Девойки	Общо
2025	Брой гимнастички	16	8	26
	Участие в МСК	СК-4 ЕП-4; СП-2	МТ-3; ЕМОФ-1; СП-1	8
2026	Брой гимнастички	20	6	26
	Участие в МСК	СК-3 ЕП-5; СП-2	МТ-3; ЕП-1; МОИ - 1	8
2027	Брой гимнастички	25	4	29
	Участие в МСК	СК-6 ЕП-4; СП-3	МТ-4; ЕМОФ-3; СП-3	10
2028	Брой гимнастички	26	3	29
	Участие в МСК	СК-6; ЕП-5; ОИ-2	МТ-3; ЕП-3	9

#### **Международен спортен календар на национален отбор по спортна гимнастика - 2025 г.**

- ЕП за мъже и жени – 13-18.05.2025 г. – Тел Авив, Израел;
- ЕМОФ-2025 г.
- СП за мъже и жени, юноши и девойки

#### **Международен спортен календар на национален отбор по спортна гимнастика - 2026 г.**

- МОИ – 31.10-13.11.2026 г. – Дакар, Сенегал;
- СП за мъже и жени – 17-25.10.2026 г. – Ротердам, Холандия;

### **Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика - 2027 г.**

- ЕП за мъже и жени -2027 г. Йереван, Армения;
- ЕМОФ – 2027 г.
- СП за младежи и девойки – 2027 г.
- СП за мъже и жени – 28.09 -06.10.2027 г. – Ченгду, Китай.

### **Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика - 2028 г.**

- ЕП за мъже и жени 2028 г.
- ОИ – 14-30.07.2028 Лос Анджелис, Калифорния, САЩ

## **IV. МЕДИКАМЕНТОЗНО И ФИЗИКАЛНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ**

В проекто-плана важно място заема медикаментозното и физикалното възстановяване в рамките на предвидените дневни за всяка състезателка.

### **I. Храна**

- необходими са три хранения на ден, като в менюто да преобладават сурови плодове, зеленчуци и натурални продукти – пчелен мед, сурови ядки, сушени плодове, кълнове, билки и др.

### **II. Физикално възстановяване:**

- масаж, сауна, вана, басейн, тангентор, физиотерапия и др.

### **III. Медикаментозно възстановяване**

- според международните стандарти и дозирано от компетентен спортен лекар.

## **V. ЕКИПИРОВКА**

За пълноценното провеждане на тренировъчния и състезателния процес, за състезателките и треньорския екип е необходима екипировка:

- ✓ Трика
- ✓ Клинове
- ✓ Цвички
- ✓ Анцузи
- ✓ Каишки
- ✓ Маратонки
- ✓ Тънки грейки
- ✓ Дебели грейки
- ✓ Сакове

## **VI. МАТЕРИАЛНО – ТЕХНИЧЕСКО ОСИГУРЯВАНЕ**

За материално-техническото осигуряване се планирани необходимите уреди, съоръжения, екипи, апаратура за протичане на подготовката на тренировъчния и на състезателния процес.

За ефективно реализиране на учебно-тенировъчния процес, оборудването на спортните зали в страната със стандартни комплекти уреди за тренировка е крайно наложително. Необходими са помощни уреди както за разучаване техниката на сложните гимнастически упражнения, така и за подобряване на равновесната устойчивост на състезателките.

Протичането на подготовката може да се осъществи само с допълнителни средства за магнезий за всички клубове в страната.