

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА



**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА
ЗА
ДЕЦА ДО 8 ГОДИНИ
ЗА ДЪРЖАВНИ, РЕГИОНАЛНИ, ГРАДСКИ, ОБЩИНСКИ И ДРУГИ
СЪСТЕЗАНИЯ МЕЖДУ ОТБОРИТЕ НА КЛУБОВЕТЕ ПО
СПОРТНА ГИМНАСТИКА**



София, 2024 г.

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА

ДЕЦА – до 8 год.
2024 г.

Земна гимнастика 2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване. Играе се по права линия	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „Е”
	стойност		
1. Изходно положение – стоеж. Скок с 1/1 обръщане с ръце, обтегнати горе. Приземяване – ръце в страни.	1,5	Непълно обръщане – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Крачка с ляв/десен крак, стояща везна – задържане 2 секунди	1,2	Задържане на везната 1 сек. - 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Изправяне до основен стоеж. Затичване, странично колело, странично колело. ¼ обръщане до основен стоеж.	1,2	Нарушаване на темпото или правата линия на изпълнение - 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Кълбо назад през обтегнати крака до разкрачен стоеж – водоравен наклон, ръце в страни. Поставяне ръцете на земята, челна стойка – задържане 2 сек.	1,5	Задържане челната стойка 1 сек. – 0,6	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Кълбо до разкрачен седеж, наклон – докосване с гърди пода, ръце горе. Изправяне до десен/ляв шпагат, ръце в страни горе.	1,5	Висок шпагат – 0,2	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Поставяне ръце в ляво/дясно на пода, задмът с десен/ ляв крак до опора. Подскок до клекнала опора. Скок с ¼ обръщане до стоеж – ръце в страни горе	0,5		Естетически и стилни грешки – по Правилник
8. Стояща везна с хванат ляв/десен крак в страни, задържане 2 сек.	1,2	Задържане 1 сек. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
9. Затичване, кръгомно премтане, скок дъга. Приземяване с ръце в страни горе.	1,2	Нарушаване на темпото или правата линия на изпълнение - 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Кон с гривни
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване без опора на коня.	Намаления Жури „D” стойност		Намаления Жури „E”
1. Подскок до опора, мах с десен крак, предмет с ляв крак, задмят с ляв крак.	2,0	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото– по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмят с десен крак, задмят с десен крак.	2,0	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото– по 0,3	
3. Мах с ляв крак.	1,0	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото– по 0,3	
4. Мах с десен крак.	1,0	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото– по 0,3	
5. Предмят с ляв крак.	1,8	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото– по 0,3	
6. Предмятен отскок с четвърт обръщане до ляв напречен стоеж ръце встрани.	2,0	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото– по 0,3	

Забележка: Съчетанието може да бъде играно и в другата посока.

Халки - вариант 1
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D” стойност		Намаления Жури „E”
1. От вис – повдигане на краката до ъгъл във вис. Задържане 2 сек.	2,0	Задържане 1 сек. – 1,0 Краката под нивото на хоризонтала – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмах – предмах – задмах.	1,5		Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмах до обрънат вис. Задържане 2 сек.	1,5	Повдигане до обрънат вис със сгънато тяло – 0,5 Задържане 1 сек. – 0,7	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Склопен вис - Задържане 2 сек.	1,0	Задържане 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Спадане до тилен вис . 2 сек	0,8	Задържане 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Склопен вис, 2 сек. задмах – предмах .	1,5	Задържане 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Задмах – отскок.	1,5		Естетически и стилни грешки – по Правилник

Халки - вариант 2
2024 г.

9,0 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От вис – повдигане на краката до ъгъл във вис. Задържане 2 сек.	2,0	Задържане 1 сек. – 1,0 Краката под нивото на хоризонтала – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмах – предмах – задмах.	1,5		Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмах до обърнат вис. Задържане 2 сек.	1,5	Повдигане до обърнат вис със стъгнато тяло – 0,5 Задържане 1 сек. – 0,7	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Склопен вис - Задържане 2 сек.	1,0	Задържане 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Спадане до тилен вис . 2 сек	0,8	Задържане 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Склопен вис,2 сек. .	1,0	Задържане 1 сек. – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Спадане до ъгъл 2сек.,вис-отскок.	1.2	Ъгъл 1сек. – 0.5г	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Прескок
2024 г.

8,8/9,8 + 0,2 за приземяване. Дунапренов блок с вис. 80 см. От два или един трамплина.	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1.Подскок до стойка, отблъскване до тилен лег.	10	Отскок от трамплина с един крак- 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2.Подскок до стоеж, мах.стойка,отблъскване до тилен лег.	8,8	Отскок от трамплина с един крак- 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник

Успоредка - вариант 1
2024 г.

9,0 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1. От вис, камшичен мах, подмах, задмах.	1,2	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмах, задмах..	2,0	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмах, задмах.	2,0	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмах, задмах.	2,0	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Отскок	1,8		Естетически и стилни грешки – по Правилник

Успоредка - вариант 2
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1.Повдигане до ъгъл в опора-с помощ	2,0	Краката под хоризонтала- 0.3 Задържане на ъгъла -1сек.-0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Тилно спадане през склопен вис, предмах, задмах..	2,0	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмах, задмах.	2,0	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмах, задмах.	2,0	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Отскок	1,8		Естетически и стилни грешки – по Правилник

Висилка
2024 г.

9,8 + 0,2 за приземяване	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
	стойност		
1.От вис в надхват набиране,спадане до вис.	1.0	Брадичката под нивото на лоста- 0.3 Допълнителен мах-0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. От вис, камшичен мах, подмах, задмах.	1,0	Тазът на нивото на висилката - 0.0 Тазът под нивото на висилката - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмах – задмах .	2,0	Тазът на нивото на висилката - 0.0 Тазът под нивото на висилката - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмах – задмах .	2,0	Тазът на нивото на висилката - 0.0 Тазът под нивото на висилката - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмах – задмах във вис.	2,0	Тазът на нивото на висилката - 0.0 Тазът под нивото на висилката - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Отскок- приземяване с лице към висилката до основен стоеж, ръце в страни горе.	1,8		Естетически и стилни грешки – по Правилник