

# **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, 2024 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 трмплина. Може да се използва един трамплин.

##### *ВТОРИ ВАРИАНТ:*

Посдкок 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

1. 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.
2. Опорен равновесен седеж, последователно сгъване и обтягане на краката (десен, ляв, десен).  
- Ръце – в опора назад.
3. 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

|      |         |        |
|------|---------|--------|
|      |         | 0.5 т. |
| 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. Ножичен скок с обтегнати крака                     | 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:*

- Обтегнат скок с обръщане на 180° до стоеж – част от хореографията;
- 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.*

**2023 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 – 0.00 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 – 0.00 т.
- 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 – 0.00 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 – 0.00 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:*

- $90^\circ$  – не се зачита.
- $45^\circ$  под пръта -0.3 т.
- < от  $30^\circ$  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:

*$\frac{1}{2}$  обръщане ( $180^\circ$ ) до подхват с двете ръце*

*$\frac{1}{2}$  обръщане ( $180^\circ$ ) 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  $45^\circ$  от хоризонтала на пръта при подмаха -0.3 т.

т.8:

*Задмахов отскок:*

- задмах под  $45^\circ$  от хоризонтала на пръта – няма намаление
- $60^\circ$  под хоризонтала на пръта -0.3 т.
- > от  $60^\circ$  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 – 0.00 т.
- тялото на хоризонтала – 0.3 т.

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 с опора на колене – 0.3 т.

т. 4:

*Махова стойка, връщане до стоеж:*

- стойка –кълбо -1.0 т.
- стойка – мост -0.5 т.

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

**2023 г.**

**София**

**Технически комитет – жени**