

# 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, 2026 г.**

# ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА

**ДЕЦА – до 8 год.  
2026 г.**

## **Земна гимнастика** **2026 г.**

<b>9,8 + 0,2 за приземяване. Играе се по права линия</b>	<b>стойност</b>	<b>Намаления Жури „D”</b>	<b>Намаления Жури „E”</b>
1. Изходно положение – стоеж. Скок с 1/1 обръщане с ръце, обтегнати горе. Приземяване – ръце в страни.	<b>1,5</b>	Непълно обръщане – <b>0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Крачка с ляв/десен крак, стояща везна – задържане <b>2 секунди</b>	<b>1,2</b>	Задържане на везната <b>1 сек.</b> – <b>0,4</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Изправяне до основен стоеж. Затичване, странично колело,странично колело. $\frac{1}{4}$ обръщане до основен стоеж.	<b>1,2</b>	Нарушаване на темпото или правата линия на изпълнение – <b>0,5</b>	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 <b>2 сек.</b>	<b>1,5</b>	Задържане челната стойка <b>1 сек.</b> – <b>0,6</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Кълбо до разкрачен седеж, наклон – докосване с гърди пода, ръце горе. Изправяне до десен/лев шпагат, ръце в страни горе.	<b>1,5</b>	<b>Висок шпагат</b> – <b>0,2</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Поставяне ръце в ляво/дясно на пода, задмят с десен/ лев крак до опора. Подскок до клекнала опора. Скок с $\frac{1}{4}$ обръщане до стоеж – ръце в страни горе	<b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
8. Стояща везна с хванат ляв/десен крак в страни, задържане <b>2 сек.</b>	<b>1,2</b>	Задържане <b>1 сек.</b> – <b>0,4</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
9. Затичване, кръгомно премянане, скок дъга. Приземяване с ръце в страни горе.	<b>1,2</b>	Нарушаване на темпото или правата линия на изпълнение – <b>0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Кон с гривни**  
**2026 г.**  
**ДЕЦА – до 8 год.**

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

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

**Халки - вариант 1**  
**2026 г.**  
**ДЕЦА – до 8 год.**

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

## Халки - вариант 2

2026 г.

ДЕЦА – до 8 год

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

## Прескок

2026 г.

ДЕЦА – до 8 год.

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

## Успоредка - вариант 1

ДЕЦА – до 8 год.

2026 г.

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

**Успоредка - вариант 2****2026 г.****ДЕЦА – до 8 год.**

<b>9,8 + 0,2 за приземяване</b>	<b>стойност</b>	<b>Намаления Жури „D”</b>	<b>Намаления Жури „E”</b>
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 склонен вис, предмах, задмах..	<b>2,0</b>	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмах, задмах.	<b>2,0</b>	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмах, задмах.	<b>2,0</b>	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивото на брустовете - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Отскок	<b>1,8</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Висилка****2026 г.****ДЕЦА – до 8 год.**

<b>9,8 + 0,2 за приземяване</b>	<b>стойност</b>	<b>Намаления Жури „D”</b>	<b>Намаления Жури „E”</b>
1.От вис в надхват набиране,спадане до вис.	<b>1.0</b>	<b>Брадичката под нивото на лоста- 0.3 Допълнителен max-0.3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. От вис, камшичен max, подмах, задмах.	<b>1,0</b>	Тазът на нивото на висилката - 0.0 Тазът под нивото на висилката - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмах – задмах .	<b>2,0</b>	Тазът на нивото на висилката - 0.0 Тазът под нивото на висилката - 0.3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмах – задмах .	<b>2,0</b>	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.	<b>2,0</b>	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.	<b>1,8</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник