

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА

**1040 София, бул. "Васил Левски" №75
тел.: 02/93 00 614, тел/факс: 02/980 06 26**



НАРЕДБИ

**ЗА
ПРОВЕЖДАНЕ НА ДЪРЖАВНИТЕ
ЛИЧНО-ОТБОРНИ ПЪРВЕНСТВА
И ТУРНИРИ
ПО СПОРТНА ГИМНАСТИКА И ПАРКУР
ПРЕЗ 2026 ГОДИНА**



София, 2026 г.

А. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

I. ЦЕЛ И ЗАДАЧИ НА ПЪРВЕНСТВАТА

1. Да съдействат за популяризиране на дисциплините – спортна гимнастика и паркур в страната и за тяхното развитие, чрез създаване на оптимални условия за реализация на състезателите.
2. Да се насочат усилията на специалисти и състезатели за подобряване на учебно-тренировъчния процес и спортно-състезателната дейност.
3. Да се стимулира подготовката на спортистите от детско-юношеската възраст, за по-ранно усвояване на нормативите и изискванията за спортно майсторство.
4. Да се подбират най-подготвените и перспективни състезатели и състезателки за формиране на проекто-националните отбори.

II. НОРМАТИВНИ ИЗИСКВАНИЯ

1. **Право на участие** - В първенствата и турнирите през 2026 година се допуска участието на клубовете по гимнастика, членове на БФ Гимнастика с **платен членски внос и направени застраховки на състезателите, редовно картотекирани за 2026 г.**, отговарящи на изискванията на Наредбите за първенствата и турнирите, утвърдени от БФГ.
2. **За да се стимулира участието** в първенствата и турнирите през 2026 г. за категорията **момчета и момичета мл.възраст – при наличие на отбор – минимум 6 души** - УС на БФГ реши:
 - **Отборите постигнали при отборно класиране – за момчетата - 288 т. и за момичетата – 192 т. от състезанията - ДЛОП и ДЛОП за Купи „Република България”** да получават **бонус от 50 т. по Табл.1 към системата на БФГ за финансово подпомагане на ГСК от ММС. Бонус точките ще се прибавят към т.2 от АК 1.**
3. За всички състезания, включени във Вътрешния спортен календар по гимнастика и паркур се изискват следните документи, заверени с подпис и печат на клуба:
 - А/ Предварителна заявка** - за участие по пол и възрастови групи с точния брой на участниците и придружаващите ги лица - треньори, лекар, водачи и др. Заявката се изпраща **30 дни** преди проявата.
 - Б/ Поименни заявки** - точни поименни списъци на състезателите по отбори, пол и възрастови групи и на лицата, които ги придружават. Подават се **10 дни** преди състезанието.
 - В/ Предсъстезателен медицински преглед.** Представя се на техническата конференция преди състезанието, според изискванията на Наредба №1 от 22.11.2019 г. на ММС.
 - Г/ Редовен паспорт за състезания.**
4. За 2026 година се утвърждават следните възрастови групи за участие в първенствата:

- I. ЖЕНСКИ ПОЛ

А/ деца	родени през 2021 – 2019 г. – 5-7 годишни
Б/ момичета младша възраст	родени през 2019 – 2018 г. – 7-8 годишни
В/ момичета старша възраст	родени през 2017 – 2016 г. – 9-10 годишни
Г/ девойки младша възраст	родени през 2015 – 2014 г. – 11- 12 годишни
Д/ девойки старша възраст	родени през 2013 – 2012 г. – 13-14 годишни
Е/ кадетки	родени през 2011 г. – 15 годишни
Ж/ жени	родени през 2010 г. и преди нея – 16 г. и повече

- II. МЪЖКИ ПОЛ

А/ деца	родени през 2018 г. и след нея
Б/ момчета младша възраст	родени през 2016 г. и след нея
В/ момчета старша възраст	родени през 2014 г. и след нея
Г/ юноши младша възраст	родени през 2012 г. и след нея
Д/ юноши старша възраст	родени през 2010 г. и след нея
Е/ младежи	родени през 2008 г. и след нея
Ж/ мъже	над 17 години

III. СПОРТНОТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ

- Изискванията за съставяне на волните съчетания** на отделните уреди и за тяхната трудност за всички възрастови групи, са приложени към Наредбите: Приложение № 1 - за мъжки пол и Приложение № 2 - за женски пол и са валидни и задължителни за всички първенства и турнири от спортния календар през 2026 год.
- До участие в първенствата и турнирите се допускат до 2 отбора от клуб за всички възрастови групи и индивидуални участници. В зоновите състезания – няма ограничения.
- Съставът на отборите** за отделните възрастови групи за всички първенства и турнири, в които има отборно участие и класиране, са както следва:
А/ за мъже, младежи, жени и кадетки : 6 - 3 гимнастика/чки. За отборното класиране се вземат 3-те най-добри оценки на всеки уред.
Забележка: За да имат право на класиране отборите трябва да са минимум от по 3 състезатели/ки, които да имат оценки на всички уреди.
Б/ за момчета и момичета младша и старша възраст и юноши и девойки младша и старша възраст: 6-4 гимнастика/чки. За отборното класиране се вземат 4-те най-добри оценки на всеки уред.
Забележка: За да имат право на класиране отборите трябва да са минимум от по 4 състезатели/ки, които да имат оценки на всички уреди.
- По време на състезание се допускат до двама треньори с отбора на терена.
- Задължително е всеки клуб да подаде име на съдия, заедно с предварителната заявка за участие в дадено състезание. При липсва на съдия клубът трябва да заплати глоба в размер на 100 лева за пол за съответното състезание.
- Във финалите на отделните уреди** в състезанията, в които има такива, се допускат първите осем на всеки уред по резултатите от квалификациите /до двама от един клуб/.
- За вътрешния спортен календар, когато при оценяването участват три съдийки на отделен уред, крайната оценка да бъде средна от трите оценки.

Спортен календар 2026

I. ВЪТРЕШЕН СПОРТЕН КАЛЕНДАР ЗА 2026 ГОДИНА

	Наименование	Дата на провеждане	Място на провеждане
1	Държавно лично - отборно първенство за ДЮВ (деца, момчета/момичета младша и старша възраст и юноши/девойки младша възраст) 1-ви етап Зони: - Северна - Западна - Южна	28.03.2026 г. 28-29.03.2026 г. 04-05.04.2026 г.	Варна София Пловдив
2	Държавен лично - отборно първенство за купи „Република България“ за мъже/ жени , младежи/ кадетки и юноши/девойки старша възраст	24-25.04.2026 г.	София
3	Държавно първенство по паркур и стрийт фитнес	М.04.2026 г.	София
4	Турнир „Стара Загора“	02.05.2026 г.	Ст. Загора
5	Държавно лично – отборно първенство за купи „Република България“ за ДЮВ (деца, момчета/момичета мл. и ст. възраст и юноши /девойки мл. възраст)	12-15.05.2026 г.	Варна
6	Турнир за купите на „БУЛ ДЖИМ“	06.06.2026 г.	София
7	Турнир „Дани Вълчев“	21.06.2026 г.	София
8	Държавно лично - отборно първенство за ДЮВ – II-ри етап - финални състезания за деца, момчета/момичета младша и старша възраст и юноши/девойки младша възраст	30.06.-03.07.2026 г.	София
9	Държавно лично - отборно първенство за мъже/ жени , младежи/ кадетки и юноши/девойки ст. възраст	04-05.07.2026 г.	София
10	Турнири „Й.Йовчев“	05.07.2026 г.	София
11	Държавно първенство по паркур и стрийт фитнес (Urban zone)	М.09.2026 г.	София
12	Черноморски младежки игри	03.10.2026 г.	Варна
13	Турнир „Болярци“	М.10.2026 г.	В. Търново
14	Турнир „Седемте тепета“	24-25.10.2026 г.	Пловдив
15	Турнир „Любчо Солачки“	М.11.2026 г.	Благоевград
16	Турнир за купата на „ЦСКА – Велик Капсъзов“	12.12.2026 г.	София
17	Турнири „Й.Йовчев“	19.12.2026 г.	София

II. МЕЖДУНАРОДЕН СПОРТЕН КАЛЕНДАР ЗА 2026 ГОДИНА

	Наименование	Дата на провеждане	Място на провеждане
1	Световна купа за мъже и жени	19-22.02.2026 г.	Котбус, Германия
2	МТ Загреб	28.02.-01.03.2026 г.	Загреб, Хърватия
3	Световна купа за мъже и жени	05-08.03.2026 г.	Баку, Азербайджан
4	Световна купа за мъже и жени	12-15.03.2026 г.	Анталия, Турция
5	МТ „Люксембург Опън“	02-03.04.2026 г.	Люксембург
6	Световна купа за мъже и жени	03-06.04.2026 г.	Кайро, Египет
7	Световна купа за мъже и жени	09-12.04.2026 г.	Осиек, Хърватия
8	Световна купа за мъже и жени	15-18.04.2026 г.	Доха, Катар

9	Световна челиндж купа за мъже и жени	07-10.05.2026 г.	Варна, България
10	Световна купа челиндж за мъже и жени	28-31.05.2026 г.	Копер, Словения
11	MT Будапеща	М.05.2026 г.	Будапеща, Унгария
12	Световно първенство за състезатели със Синдром на Даун	13-20.06.2026 г.	София, България
13	Световна купа челиндж за мъже и жени	17-20.06.2026 г.	Ташкент, Узбекистан
14	MT „Ром Джим“	М.07.2026 г.	Букурещ, Румъния
15	Европейско първенство за жени и девойки	13-16.08.2026 г.	Загреб, Хърватия
16	Европейско първенство за мъже и юноши	19-23.08.2026 г.	Загреб, Хърватия
17	Световна купа челиндж за мъже и жени	18-20.09.2026 г.	Сомбатхей, Унгария
18	Световна купа челиндж за мъже и жени	26-27.09.2026 г.	Париж, Франция
19	MT „Фараонс къп“	М.09.2026 г.	Кайро, Египет
20	MT паркур	М.09.2026 г.	Истанбул, Турция
21	Балканско първенство	М.10.2026 г.	Предстои да се уточни мястото
22	Световно първенство за мъже и жени	17-25.10.2026 г.	Ротердам, Холандия
23	Младежки олимпийски игри	31.10.-13.11.2026 г.	Дакар, Сенегал
24	MT „Хоризон къп“	М.11.2026 г.	Солун, Гърция
25	MT Гая	М.11.2026 г.	Гая, Португалия
26	MT Нови Сад	03-06.12.2026 г.	Нови Сад, Сърбия
27	MT Ташкент	М.12.2026 г.	Ташкент, Узбекистан

III. ДРУГИ МЕРОПРИЯТИЯ

	Наименование	Дата на провеждане	Място на провеждане
1	Пролетна атестация на Н.О. – жени/девойки	М.03.2026 г.	София
2	Пролетна атестация на Н.О. – мъже/ юноши	М.03.2026 г.	София
3	Есенна атестация на Н.О. -мъже/ юноши -жени/ девойки	М.12.2026 г. М.12.2026 г.	София София

IV. ФИНАНСОВИ УСЛОВИЯ: За всички състезания от вътрешния спортен календар разходите са за сметка на участващите клубове.

Б. НАРЕДБИ ЗА ОТДЕЛНИТЕ ПЪРВЕНСТВА

І. НАРЕДБА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ДЪРЖАВНО ЛИЧНО-ОТБОРНО ПЪРВЕНСТВО И ШАМПИОНАТ НА УРЕДИ ЗА ДЮВ

1. Програма, време и място на провеждане

Първенството ще се проведе в два етапа:

а) І етап - Зонові състезания /квалификации/

- северна зона	28.03.2026 г.	Варна
- западна зона	28-29.03.2026 г.	София
- южна зона	04-05.04.2026 г.	Пловдив

б) ІІ етап - финални състезания

30.06.-03.07.2026 г.	София
----------------------	-------

2. В зоновите състезания клубовете по гимнастика ще участват както следва:

Южна зона - "Спартак" и „Тракийски юнак" - Пловдив, "Спортна гимнастика" - Стара Загора, "Ал. Фотев – Свиленград, „Юнак” – Хасково, „Орлите-Сливен“ – Сливен.

Западна зона - „ЦСКА”, „Левски – Спартак", „Ели-Гаш", „А-ГИМ”, „БУЛ ДЖИМ“, „Стрийт Уоркаут Б-я“, „Гераниум“, „Туинс“, „57“, „СПФ Стрийт Спортс“, „Рекреийт-София – София, „Йовчев– Дунев“ – Пловдив, „Л. Солачки" и „Пирин Благоевград 2011“ - Благоевград.

Северна зона - "Интерком груп - Черноморски юнак"- Варна, "Светкавица" и "Торнадо"- Търговище, "Локомотив-сп. г-ка", „Акро-сп. г-ка" и „Т.Тодоров-сп. г-ка" – Русе, "Етър-Юнак" и "Етър - Стил"- Велико Търново, „Черноморец“ - Бургас.

Забележка:

Предварителните заявки за всички състезания трябва да се изпратят **30 дни, а поименните 10 дни** преди състезанието **до БФГ**.

3. Спортно-технически изисквания

3.1. Право на участие:

До участие в първенството в І етап се допускат всички редовно картотекирани за 2026 г. състезатели във възрастова група с платен членски внос (Раздел ІІІ, т.2) от съответния клуб за следните детско-юношески групи:

* деца

* момчета и момичета младша и старша възраст

* юноши и девойки младша възраст

3.2. Състав на отборите - виж - спортно-техническия раздел ІІІ т.2.

Състезанията в първия етап са лично-отборни за всички възрастови групи. Във втория етап състезанията за възрастова група „деца” са само лично-отборни. За момчета/момичета младша и старша възраст, юноши/девойки младша възраст във втория етап състезанията са лично-отборни с шампионат на уредите.

Забележка:

И за двата етапа реда на игра на отборите се определя чрез жребий, който се тегли предварително в БФГ от комисия.

4. Общи положения и специални изисквания

4.1. Програма на състезанието във финала по дни:

30.06.2026 г.- Лично-отборно първенство - деца /мъжки и женски пол/

01.07.2026 г.- Лично-отборно първенство и първенство на уредите - момчета и момичета младша възраст /на уредите се класират по резултатите в многобоя/

02.07.2026 г.- Лично-отборно първенство за момчета/момичета старша възраст и юноши/девойки младша възраст (С-І).

03.07.2026 г.- Шампионат на уреди (С-ІІІ) – момчета/момичета старша възраст и юноши/девойки младша възраст

В шампионата на уреди (С - ІІІ) се допускат по осем състезатели на всеки уред по резултатите постигнати в състезание № І съгласно т. 4 от ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ раздел ІІІ

4.2. За всички възрастови групи нормативите и изискванията за трудност са в Приложения №1 и 2

5. Класиране

В двата етапа на първенството се прави отборно и индивидуално класиране от многобоя, а във финалните състезания и на отделните уреди.

А/ отборно - по сбора на точките от първите четири гимнастици/чки на всеки уред

Б/ индивидуално - от точките постигнати от гимнастиците/чките в многобоя.

Клубовете по гимнастика, независимо по какви причини, не участвали в първия етап не се допускат на финала и нямат право на класиране в Държавното лично-отборно първенство за 2026 г.

Крайните победители в първенството за 2026 г. се определят:

- отборно - от сбора на точките, постигнати във финалното състезание (II етап, С-I);
- индивидуално в многобоя - от класирането във II етап (С-I).
- индивидуално на отделните уреди - от резултатите при шампионата на уреди, който се провежда само във втория етап - (С-III).

Забележка:

А/ шампионат на уреди за момчета и момичета младша възраст не се провежда. Класирането им по уреди се прави от резултатите от многобоя (С-I).

Б/ при неучастие във финалите на уреди без уважителна причина /лекарска забрана/ гимнастиците/чките се декласират и точките им за отборното класиране се отнемат.

В/ при равен резултат на уредите се взема под внимание по-малкото намаление за грешки в изпълнението (по-високата Е-оценка).

6. Звания и награди

А/ класираните се до 3-то място в първия етап - състезатели в многобоя и отбори - получават награди.

Б/ във финалните състезания класираните се на първо място в многобоя и на отделните уреди се обявяват за "ШАМПИОН В МНОГОБОЯ" и "ШАМПИОН НА УРЕД" за съответната възрастова група.

В/ отборите победители в крайното класиране се обявяват за отбори "ШАМПИОНИ" на страната за групата си.

Г/ класираните се до трето място отбори получават отборни купи, а момичета и момчета младша и старша възраст, юноши и девойки младша възраст получават и индивидуални медали. Състезатели/ки в многобоя и шампионата на уреди получават медали, а заелите 4-8 места в многобоя и шампионата на уреди – грамоти (медали).

Д/ всички участници във възрастова група „деца“ получават медали за отборно и индивидуално класиране.

7. Общи изисквания

7.1. Гимнастик/чка имат право да се състезават в групата в която са картотекирани или в следващата, ако не са участвали вече в състезания.

7.2. Клубовете могат да правят промени в съставите на отборите за II етап от първенството без ограничения, само с картотекирани гимнастици/чки.

7.3. На всички състезания земните съчетания за женски пол се изпълняват с музикален съпровод. За липса на съпровод се прави намаление от 1.00 точка на съответната състезателка.

8. Документи и заявки за участие - посочени са в нормативните изисквания т.2.

II. НАРЕДБА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ДЪРЖАВНО ЛИЧНО-ОТБОРНО ПЪРВЕНСТВО И ШАМПИОНАТ НА УРЕДИ ЗА МЪЖЕ, МЛАДЕЖИ, ЖЕНИ, КАДЕТКИ и ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ СТ. ВЪЗРАСТ - ФИНАЛ

1. Време и място на провеждане

Държавното лично-отборно първенство и шампионат на уредите ще се проведе на

04-05.07.2026 г. в гр. София.

2. Спортно-технически изисквания

2.1. Право на участие:

А/ До участие в първенството се допускат отборите и индивидуалните участници - мъже, жени, младежи, кадетки, **юноши и девойки ст.възраст**, които са редовно картотекирани в БФГ за 2026 година с платен членски внос от съответния клуб.

Б/ Допускат се до два отбора във възрастова група и индивидуално участие до двама гимнастици/чки, ако отборите са в пълен състав или клуба няма отбор.

2.2. Състав на отборите - виж спортно-техническия раздел III т.2. на стр.3.

3. Програма на състезанието:

04.07.2026 г. - Лично-отборно първенство и квалификация за шампионата на уреди (С-I).

05.07.2026 г. - Шампионат на уреди (С-III).

В шампионата на уреди (С-III) се допускат първите осем на всеки уред по резултатите, постигнати в С-1 съгласно т. 4 от раздел III стр. 4. За реда на игра се тегли общ жребий.

Забележка:

При неучастие във финалите на уреди без уважителна причина (лекарска забрана) гимнастиците/чките се декласират и точките им за отборното класиране се отнемат.

4. Изискванията за трудност и при двете състезания са по международния правилник.

Справка за трудността - Приложения № 1 и 2.

5. Класиране

А/ отборно - по сбора на точките от първите три гимнастици/чки на всеки уред. **За юноши и девойки старша възраст от първите четири оценки.**

Б/ индивидуално в многобоя - от точките постигнати от гимнастиците/чките в многобоя

В/ индивидуално по уреди - от точките, постигнати в шампионата на съответния уред (С-III).

6. Звания и награди

А/ Заелите първо място в многобоя се обявяват за **"АБСОЛЮТНИ ШАМПИОНИ"** на Р. България за годината.

Б/ Заелите първи места на отделните уреди се обявяват за **"ШАМПИОНИ"** на съответния уред.

В/ отборите победители се обявяват за отбори **"ШАМПИОНИ"** на страната.

Г/ класираните се до трето място в многобоя и шампионата на уреди се награждават с медали, а заелите 4-8 места с грамоти.

Д/ Спортните клубове, класирали се до трето място - отборно, се награждават с купи.

7. Общи изисквания

7.1. По участието - в първенството могат да участват гимнастик/ка картотекирани в ДЮВ, ако не са участвали в състезание в своята възрастова група и отговарят на изискванията за възраст - посочена в Приложения № 1 и 2.

7.2. Документи и заявки за участие - посочени са в нормативните изисквания т.2.

III. НАРЕДБА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ДЪРЖАВНО ЛИЧНО-ОТБОРНО ПЪРВЕНСТВО И ПЪРВЕНСТВО НА ОТДЕЛНИТЕ УРЕДИ ЗА КУПИ "РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ"

1. Време и място на провеждане - Първенството ще се проведе както следва:

а/ за мъже, жени, младежи и кадетки, юноши и девойки ст.в.- **24-25.04.2026 г. - София**
б/ДЮВ **- 12-15.05.2026 г. – Варна**

2. В първенството имат право да участват всички клубове от страната с отбори от всички възрастови групи.

3. Програма на състезанията:

А/ за мъже, жени, младежи, кадетки, **юноши и девойки ст.възраст**

24.04.2026 г. - лично-отборно първенство (С-I).

25.04.2026 г. - шампионат на уреди (С-III).

Б/ за ДЮВ /деца, момчета/момичета младша и старша възраст, юноши/девойки младша възраст/:

12.05.2026 г. - лично - отборно първенство за деца /мъжки и женски пол/

13.05.2026 г. - лично - отборно първенство и квалификация на уредите за мъжки пол /момчета мл. възраст се класират на уредите по резултатите в многобоя от С-I/.

14.05.2026 г. - лично - отборно първенство за женски пол и квалификация на уредите, /момичета мл.в. се класират на уредите по резултатите в многобоя (С-I)/

15.05.2026 г. - шампионат на уредите за момчета/момичета старша възраст и юноши/девойки младша възраст.

В/ изискванията за състав на отборите и трудност на съчетанията, са както за държавните първенства (Приложения № 1 и 2)

4. Класиране и награди и в двете състезания:

А/ на националното първенство за купите "Република България" ще се направи следното класиране:

- лично в многобоя - от състезание С-1 за всички възрастови групи;
- индивидуално по уреди за момчета и момичета мл.възраст – класирането е до 8 м. по уреди от С-1;
- индивидуално по уреди за момчета/момичета старша и юноши/девойки младша възраст - от състезание С-III;
- отборно по възрастови групи - от състезание С-1.

Б/ победителите в многобоя и отборно стават носители на купи "Република България" за 2024 г.

- Класираните се до трето място в многобоя и отделните уреди получават медали, а на 4 - 8 места – грамоти, за момч. и момич. мл. и ст.в. - медали
- Класираните се до трето място отбори получават купи.
- Всички участници във възрастова група „деца” получават медали.

5. Документи и заявки за участие

Както за държавните първенства (нормативните изисквания т.2).

Забележка за всички състезания от вътрешния спортен календар:

- ✓ *За отборно класиране отборите трябва да имат:*
 - *ДЮВ - по 4 (четири) оценки на уред;*
 - *юноши и девойки старша възраст - по 4 (четири) оценки на уред.*
 - *младежи и кадетки, мъже и жени - по 3 (три) оценки на уред.*

Състезателите и състезателките от всички възрастови категории (мъжки и женски профил), трябва да изпълнят на всеки уред минимум 1 (едно) упражнение от правилника на ФИГ, за да получат оценка за отборно класиране.

- ✓ *За индивидуално класиране при равен резултат на уредите се взема под внимание по-малкото намаление за грешки в изпълнението (по-високата Е-оценка).*

Наредбите за 2026 г. са утвърдени от УС на БФГ на 31.10.2025 г.

Председател на БФГ:

/Кр. Дунев/



ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

СПОРТНО – ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ ЗА 2026 г. ЗА УЧАСТИЕ В СЪСТЕЗАНИЯТА ОТ ВЪТРЕШНИЯ СПОРТЕН КАЛЕНДАР ЗА ОТДЕЛНИТЕ ВЪЗРАСТОВИ КАТЕГОРИИ /МЪЖКИ ПОЛ/ СЪГЛАСНО НАРЕДБАТА

I. ДЕЦА – до 8г.

1.Задължителна програма – 6 уреда.

Началната оценка се определя от жури “D”.

В задълженията на жури “Е” се включват всички наказания за изпълнение по правилника на FIG и наказанията, посочени в таблиците със задължителни съчетания. Въз основа на останалите стойности за грешки в амплитудата на изпълнението по таблиците на задължителната програма жури “D” определя началната оценка. Тези стойности на грешките определят техническото ниво на владеење на упражнението. Крайната оценка е сбора от оценките на жури „D” и „Е”.

2. Прескок – височина 80 см. от два трамплина.

Имат право на два опита – остава по-високата оценка за индивидуалния многобой и отборното класиране.

II. МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ-до 10г.

• За състезание С-I

1. Задължителна програма – 6 уреда.

Началната оценка се определя от жури “D”.

В задълженията на жури “Е” се включват всички наказания за изпълнение по правилника на FIG и наказанията, посочени в таблиците със задължителни съчетания. Въз основа на останалите стойности за грешки в амплитудата на изпълнението по таблиците на задължителната програма жури “D” определя началната оценка. Тези стойности на грешките определят техническото ниво на владеење на упражнението. **Крайната оценка е сбора от оценките на жури „D” и „Е”.**

2. Прескок – височина 110 см. от два трамплина.

Имат право на два опита – остава по-високата оценка за индивидуалния многобой и отборното класиране. За класиране на уреда се взема по-добрата оценка от двата опита.

3. Бонификации – за точно приземяване на всички уреди - **0.2 т.**

4. Прескок през опора със свито или сгънато тяло – от 14 т.

5. През 2026 г. гимнастиците ще играят съчетание на гъба, непосредствено след изпълнението на кон с гривни.

III. МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ

- **За състезание С-I**

1. Задължителна програма – 5 уреда.

Начална оценка - определя се от жури “D”.

В задълженията на жури “E” се включват всички наказания за изпълнение по правилника на ФИГ и наказанията, посочени в таблиците със задължителни съчетания. Въз основа на останалите стойности за грешки в амплитудата на изпълнението по таблиците на задължителната програма жури “D” определя началната оценка. Тези стойности на грешките определят техническото ниво на владеење на упражнението. **Крайната оценка е сбора от оценките на жури „D” и „E”**

2. Прескок – мин. височина 120 см. от два трамплина.

Имат право на 2 опита – остава по-високата оценка.

Състезателите, които ще се квалифицират за финал (съст.С-III) изпълняват два различни прескока по Правилника на FIG.

3.Бонификации – за точно приземяване на всички уреди - **0.2 т.**

4. През 2026 г. гимнастиците ще играят съчетание на гъба, непосредствено след изпълнението на кон с гривни.

- **За състезание С-III**

1. Волна програма – 6 уреда /8 упражнения/

2. Бонификации:

- за точно приземяване на всички уреди - **0.2 т.**

3.Трудности :

- **отскоци** от гр. А - **0.3 т.**

за групи от гр. В - **0.5 т.**

от гр. С - **0.7 т.**

- всеки гимнастически елемент, неупоменат в Правилника на FIG- **0.1т.**

/ при повторенията е в сила Правилника на FIG /

- упражнение от тр. А – **0.3т.**

- упражнение от тр. В – **0.4т.**

- упражнение от тр. С – **0.5т.**

- упражнение от тр. D – **0.6т.**

- упражнение от тр. E – **0.7т.**

4. Излишен мах е позволен. Вторият се наказва - **0.3**

Правилото на FIG за 5 упражнения при оценка E отпада. При всички други случаи е в сила Правилника на FIG.

IV. ЮНОШИ МЛАДША ВЪЗРАСТ

• За състезание С-I и С-III

1. Волна програма – 6 уреда /8 упражнения/

2. Прескок – височина 125 см .може и от два трамплина.

Имат право на 2 опита – остава по-високата оценка.

Състезателите, които ще се квалифицират за финал (съст.С-III) изпълняват два различни прескока по Правилника на FIG.

3. Бонификации:

- за точно приземяване на всички уреди - 0.1 т.

I I I

4.Трудности

- **отскоци** от тр. **В** - 0.3 т.

за групи от тр. **С** - 0.5 т.

от тр. **D** - 0.7 т.

- всеки гимнастически елемент, неупоменат в Правилника на FIG – стойност **-0.1 т., признава се за елемент и трудност не за група.**

- упражнение от тр. **A – 0.3т.**

- упражнение от тр. **B – 0.4т.**

- упражнение от тр. **C – 0.5т.**

- упражнение от тр. **D – 0.6т.**

- упражнение от тр. **E – 0.7т**

За 6-8 елемента -0т.

За 5 елемента-3т.

За 4 елемента-4т.

За 3 елемента-5т.

За 2 елемента-6т.

За 1 елемента-7т.

За 0 елемента-10т.

При всички други случаи е в сила Правилника на FIG.

V. ЮНОШИ СТАРША ВЪЗРАСТ

• За състезание С-I и С-III

1. Волна програма – 6 уреда по FIG /8 упражнения/

2. Прескок – височина 135 см. може и от 2 трамплина .

Състезателите, които ще се квалифицират за финал (съст.С-III) изпълняват два прескока по FIG.

3. Бонификации за точно приземяване, ако отскока или последното акробатично упражнение на земя е минимум от група **С – 0.1т**

VI. МЛАДЕЖИ

- **За състезание С-I и С-III**

1. Волна програма – 6 уреда по FIG /8 упражнения/
2. Бонификации за точно приземяване, ако отскока или последното акробатично упражнение на земя е минимум от група **С - 0.1 т.**

VII. МЪЖЕ

- **За състезание С-I и С-III**

1. Волна програма – 6 уреда по FIG /8 упражнения/

София, 2025 г.

Технически комитет - мъже

ПРИЛОЖЕНИЕ. № 2
СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ ЗА УЧАСТИЕ В СЪСТЕЗАНИЯТА ОТ
ВЪТРЕШНИЯ СПОРТЕН КАЛЕНДАР
ЗА 2026 ГОДИНА
ЗА ОТДЕЛНИТЕ ВЪЗРАСТОВИ КАТЕГОРИИ (ЖЕНСКИ ПОЛ), СЪГЛАСНО
НАРЕДБАТА

I. Деца 5-6 годишни

• За квалификациите:

ТРУДНОСТ НА СМЕСЕНА УСПОРЕДКА, ГРЕДА И ЗЕМНА ГИМНАСТИКА	10,00 т.
1. ПРОГРАМА - ЗАДЪЛЖИТЕЛНА - 4 уреда, оценяване от	10,00 т.
2. Прескок - ТРУДНОСТ	10,00 т.
Височина на уреда - 80 см.	
Прескокът се изпълнява от два трамплина - 2 прескока.	
Може да се използва един трамплин.	
За отборно и индивидуално класиране се взема по високата оценка от двата прескока.	
3. Височина на <i>пръта</i> - 160 см.	
4. Височина на <i>гредата</i> - 90 см от пода, от постелката – 70 см.	

Забележка:

- ✓ *Смесена успоредка - използва се "ЕДИН ПРЪТ".*
- ✓ *Греда – по желание може да се използва допълнителна мека 10 сантиметрова постелка под гредата, без наказание.*
- ✓ *Музикалният съпровод за съчетанието на земна гимнастика е по избор.*

II. Момичета младша възраст 7-8 годишни

• За квалификациите:

ТРУДНОСТ НА СМЕСЕНА УСПОРЕДКА, ГРЕДА И ЗЕМНА ГИМНАСТИКА	10,00 т.
1. ПРОГРАМА - ЗАДЪЛЖИТЕЛНА - 4 уреда, оценяване от	10,00 т.
2. Прескок - ТРУДНОСТ	10,00 т.
Височина на уреда - 100 см.	
Прескокът се изпълнява от два трамплина - 2 прескока.	
Може да се използва един трамплин.	
За отборно и индивидуално класиране се взема по високата оценка от двата прескока.	
3. Височина на <i>пръта</i> - 180 см.	
4. Височина на <i>гредата</i> - 100 см.	

Забележка:

- ✓ *Финал на прескок - средна аритметична от двата прескока.*
- ✓ *Смесена успоредка - използва се "ЕДИН ПРЪТ".*
- ✓ *Музикалният съпровод на съчетанието на земна гимнастика може да бъде различен за отборите (по избор).*
- ✓ *Хореографията на земна гимнастика може да бъде различна за отборите.*
- ✓ *Времетраенето на земна гимнастика трябва да бъде от 70 до 90 сек.*

В съчетанието на "ЕДИН ПРЪТ", за изпълнение на:

„Задмах до стойка“ - бонификация +1.00 т.

„Задмах, минимум на 45°“ - бонификация +0.50 т

III. Момичета старша възраст 9-10 годишни

• За квалификациите и за финалите на уредите:

1. ПРОГРАМА - ВОЛНА - 4 уреда.
 2. Оценяване на всички уреди по правилника на ФИГ от **10.00 т.**
 3. Специални изисквания на уредите
- Прескок - височина 110 см.*

В квалификациите:

Прескокоът се изпълнява от 2 трамплина - 1 прескок.

Може да се използва един трамплин.

В квалификациите за финалите на уредите се изпълняват 2 еднакви или различни прескока, стойността им е според таблицата в правилника на ФИГ.

Оценките от двата прескока се осредняват.

Забележка:

За изпълнен прескок в квалификациите и финалите на уредите:

- ✓ група 3 (Цукахара) – бонификация +0.50 т;
- ✓ група 1 – прескоци „Юрченко“ – прескоци от кръгомно премятане и от кръгомно премятане с $\frac{1}{2}$ и $\frac{1}{1}$ обръщане (180° и 360°) – бонификация +0.50 т.

Във финалите на уредите:

Изпълняват се 2 еднакви или различни прескока, стойността им е според таблицата в правилника на ФИГ.

Оценките от двата прескока се осредняват.

- ✓ *За изпълнени два прескока от различни групи с превъртане – бонификация +0.50 т. върху средната оценка от двата прескока = Крайна оценка.*
- 4. Композиционни изисквания на: смесена успоредка, греда и земна гимнастика – по 5 на всеки уред, всяко изискване по 0,50 т. = 2.50 т.

СМЕСЕНА УСПОРЕДКА

Височина на уреда 180 см. *Може да се намалява широчината на уреда.*

Максималният брой упражнения, броени за трудност, е 8. За Е- оценка от 10.00 т., изискването е да бъдат изпълнени минимум 5 упражнения.

Композиционни изисквания – 5, всяко по 0.50 т. = 2.50 т..

1. Вид склопка
2. Смяна на прътовете
3. Задмах над 45°
4. Вид въртене (групи 2, 4 и 5)
5. Отскок - вид превъртане.

Късо съчетание

D- жури ще извърши съответното наказание за късо съчетание от Крайната оценка:

- **5 или повече упражнения - няма намаление**
 - 4 упражнения – 2 т.
 - 3 упражнения – 4 т.
 - 2 упражнения – 6 т.
 - 1 упражнение – 8 т.
 - Без упражнение – 10 т.
- ✓ *Всяко изпълнено упражнение извън таблицата на ФИГ ще се брои за късо съчетание, но не получава стойност.*

Забележка:

- ✓ *Задмах под хоризонтала намаление -0.30 т.*
- ✓ *Вид въртеж – бонификация +1.0 т.*
- ✓ *Вид въртене в хват, различен от надхват – бонификация +1.00 т.*
- ✓ *Вид въртене (групи 2, 4 и 5), изпълнено над 45° – бонификация +0.50 т.*
- ✓ *Отскок задно двойно превъртане – бонификация +1.00 т.*

ГРЕДА

Височина на уреда 110 см.

Максималният брой упражнения, броени за трудност, е 8. За Е- оценка от 10.00 т., изискването е да бъдат изпълнени минимум 6 упражнения.

Късо съчетание

D- жури ще извърши съответното наказание за късо съчетание от Крайната оценка:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| • 6 или повече упражнения | Няма намаление |
| • 5 упражнения | 4.00 т. |
| • 3-4 упражнения | 6.00 т. |
| • 1-2 упражнения | 8.00 т. |
| • Без упражнения | 10.00 т. |

Композиционни изисквания – 5, всяко по 0.50 т. = 2.50 т.

1. Две гимнастически упражнения във връзка, едното от които „скок - напречна разкрачка с амплитуда 180°“.
2. Въртене на 360° на един крак или кълбо.
3. Акробатично упражнение напред/встрани и назад.
4. Акробатично упражнение с летежна фаза.
5. Отскок – превъртане.

Забележка:

- ✓ Връзка от две акробатични упражнения, едното с летеж – бонификация +0.50 т.
- ✓ Връзка от две акробатични упражнения с летеж – бонификация +1.0 т.

ЗЕМНА ГИМНАСТИКА

Максималният брой упражнения, броени за трудност, е 8. За Е- оценка от 10.00 т., изискването е да бъдат изпълнени минимум 6 упражнения.

Късо съчетание

D- жури ще извърши съответното наказание за късо съчетание от Крайната оценка:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| • 6 или повече упражнения | Няма намаление |
| • 5 упражнения | 4.00 т. |
| • 3-4 упражнения | 6.00 т. |
| • 1-2 упражнения | 8.00 т. |
| • Без упражнения | 10.00 т. |

Композиционни изисквания – 5, всяко по 0.50 = 2.50 т.

1. Два скока, единият напречна разкрачка с амплитуда 180°.
2. Въртене на един крак.
3. Превъртане напред/встрани и назад да бъдат изпълнени в една или различна акробатична линия, минимум от 2 упражнения.
4. Силова стойка.
5. Финал – превъртане.

Забележка:

За момичета старша възраст:

- ✓ Всяко изпълнено упражнение извън таблицата на ФИГ ще се брои за късо съчетание, но не получава стойност.
- ✓ на смесена успоредка, гредата и земна гимнастика упражненията от правилника на ФИГ са с повишена стойност, както следва:

A - 0,20 т.

B - 0,40 т.

C - 0,60 т.

D - 0,80 т.

E, F и с по-голяма трудност = D- 0,80 т.

В квалификациите и финалите на уредите на смесена успоредка, гредата и земна гимнастика за допълнително изпълнени две и повече акробатични и гимнастически упражнения във връзка с трудност A, B, C, D ще получат **допълнителна стойност** по таблици 1 и 2 в приложение 2.

III. Девойки младша възраст 11-12 годишни

• За квалификации и за финалите на уредите:

1. ПРОГРАМА - ВОЛНА - 4 уреда.
2. Оценяване на всички уреди по правилника на ФИГ от **10.00 т.**
3. Специални изисквания на уредите:
Прескок – височина на уреда - 120 см.
Прескокът се изпълнява от 1 трамплин.

В квалификации:

Изпълнява се 1 прескок.

В квалификациите за финалите на уредите се изпълняват 2 различни прескока.

Оценките от двата прескока се осредняват.

Забележка:

За изпълнен прескок в квалификациите и финалите на уредите:

- ✓ група 2 – премятане - превъртане – бонификация +0.50 т;
- ✓ група 4 и 5 – прескоци от кръгомно премятане и от кръгомно премятане с $\frac{1}{2}$ и $\frac{1}{1}$ обръщане (180° и 360°) – бонификация +0.50 т;
- ✓ За изпълнени два прескока от различни групи с превъртане – бонификация +0.50 т.
върху средната оценка от двата прескока = Крайна оценка,.

Във финалите на уредите:

Изпълняват се два различни прескока. Оценките от двата прескока се осредняват.

4. Композиционни изисквания на уредите: смесена успоредка, греда и земна гимнастика – по 5 на всеки уред, всяко изискване по 0,50 т. = 2.50 т.

СМЕСЕНА УСПОРЕДКА

Композиционни изисквания – всяко по 0.50 = 2.50 т.

1. Склопка
2. Задмах над 45°
3. Вид въртене близко до прътовете, изпълнено над 45° (групи 2, 4 и 5)
4. Вид въртеж
5. Отскок с трудност минимум В.

Забележка:

- ✓ Всяко изпълнено композиционно изискване по ФИГ – бонификация +1.00 т.
- ✓ Отскок задно двойно превъртане – бонификация +0.50 т.

ГРЕДА

Композиционни изисквания – всяко по 0.50 = 2.50 т.

1. Две гимнастически упражнения във връзка, едното от които „скок- напречна разкрачка с амплитуда 180° “.
2. Въртене на един крак или кълбо.
3. Акробатично упражнение напред/встрани и назад.
4. Акробатична серия от две упражнения, едното с летежна фаза.
5. Отскок с трудност "В".
6. За отскок с трудност "D" – Бонификация +1.00 т.

ЗЕМНА ГИМНАСТИКА

Композиционни изисквания – всяко по 0.50 = 2.50 т.

1. Два скока, единият напречна разкрачка с амплитуда 180° .
2. Въртене на един крак.
3. Превъртане напред/встрани и назад да бъдат изпълнени в една или различна акробатична линия, минимум от 2 упражнения.
4. Вид превъртане (напред, назад) с обръщане на 360° .
5. Финал с трудност минимум В.

Забележка:

- ✓ На **смесена успоредка, греда и земна гимнастика** максималният брой упражнения, броени за трудност, е 8. За Е- оценка от 10.00 т., изискването е да бъдат изпълнени минимум 6 упражнения.

Късо съчетание

Д- жури ще извърши съответното наказание за късо съчетание от Крайната оценка:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| • 6 или повече упражнения | Няма намаление |
| • 5 упражнения | 4.00 т. |
| • 3-4 упражнения | 6.00 т. |
| • 1-2 упражнения | 8.00 т. |
| • Без упражнения | 10.00 т. |

- ✓ На **смесена успоредка, греда и земна гимнастика** упражненията от правилника на ФИГ са с повишена стойност, както следва:

- А - 0,10 т.
- В - 0,20 т.
- С - 0,60 т.
- Д - 0,80 т.

- ✓ За изпълнение на двойно превъртане – бонификация + 1.00 т.
- ✓ За връзки от две и повече упражнения се получават допълнителни точки по таблица 1 и 2 в приложение 2.

IV. Девойки старша възраст 13-14 годишни

- За квалификации и за финалите на уредите:

1. ПРОГРАМА - ВОЛНА - 4 уреда
2. Оценяване на всички уреди - по правилника на ФИГ за девойки.

Забележка:

- ✓ На **смесена успоредка, греда и земна гимнастика** максималният брой упражнения, броени за трудност, е 8. За Е- оценка от 10.00 т., изискването е да бъдат изпълнени минимум 6 упражнения.

Късо съчетание

Д- жури ще извърши съответното наказание за късо съчетание от Крайната оценка:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| • 6 или повече упражнения | Няма намаление |
| • 5 упражнения | 4.00 т. |
| • 3-4 упражнения | 6.00 т. |
| • 1-2 упражнения | 8.00 т. |
| • Без упражнения | 10.00 т. |

V. Кадетки 15 години

- За квалификации и за финалите на уредите:

1. ПРОГРАМА-ВОЛНА - 4 уреда
2. Оценяване на всички уреди - по правилника на ФИГ за девойки.

Забележка:

- ✓ На **смесена успоредка, греда и земна гимнастика** максималният брой упражнения, броени за трудност, е 8. За Е- оценка от 10.00 т., изискването е да бъдат изпълнени минимум 6 упражнения.

Късо съчетание

Д- жури ще извърши съответното наказание за късо съчетание от Крайната оценка:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| • 6 или повече упражнения | Няма намаление |
| • 5 упражнения | 4.00 т. |
| • 3-4 упражнения | 6.00 т. |
| • 1-2 упражнения | 8.00 т. |
| • Без упражнения | 10.00 т. |

V. Жени 16 години и повече

- За квалификации и за финалите на уредите:
 1. ПРОГРАМА-ВОЛНА - 4 уреда
 2. Оценяване на всички уреди - по правилника на ФИГ.

VI. Общи положения

Допълнителни точки за точно приземяване за ДЮВ се дават, както следва:

- ✓ На прескок +0.20 т.
- ✓ На смесена успоредка и гредата +0.10 т.
- ✓ На земна гимнастика за точно приземяване на финалната линия – +0.10 т.

За нови, трудни упражнения се добавят 0,5 т. към стойността на упражнението.

- ✓ Бонификации за трудни упражнения и връзки се дават при изпълнение без падане.
- ✓ Във финалите на уредите не се дават бонификации за приземяване при девойки старша възраст, кадетки и жени.

Забележка:

- ✓ На гредата и земна гимнастика, всички връзки са акробатични с летежна фаза (изключение - описаните по-горе). Подреждането на упражненията е произволно.
- ✓ Допълнителни връзки, изпълнени по изискванията на правилника на ФИГ се бонифицират с +0,20 т.
- ✓ Всички бонификации важат и за финалите на отделните уреди.

Таблица № 1

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ТОЧКИ ОТ ДВЕ И ПОВЕЧЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗА

МОМИЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ

Смесена успоредка	Греда			Земна гимнастика
	г/г	г/а	а/а	
V+B + 0,20 т. V+C + 0,40 т. C+C + 0,60 т.	V+B + 0,20 т.	V+B + 0,40 т. V+C + 0,60 т. A+B+V + 0,20 т. (върху гредата, без отскок) (упражнение А може да бъде само г-ка)	A+B + 0,50 т. V+B и по-трудни (без отскок) + 1,00 т. A+B+V +0.20 т. (отскок-мин. В)	A+B + 0,40 т. A+C + 0,80 т. A+B не директна + 0,40 т. В акроб.+ А гимнаст. + 0,40 т. В+А (въртения) + 0,20 т.
Всяка изпълнена връзка по-трудна от посочените + 0,20 т. Всяка изпълнена връзка по ФИГ + 0,20 т.				

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ТОЧКИ ОТ ДВЕ И ПОВЕЧЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗА

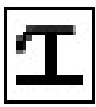



ДЕВОЙКИ МЛАДША ВЪЗРАСТ

Смесена успоредка	Греда			Земна гимнастика
	г/г	г/а	а/а	
В+С + 0,20 т. С+С + 0,40 т.	В+В + 0,10 т. В+С + 0,20 т.	В+В + 0,20 т.	В+В + 0,40 т.	А+В + 0,20 т.
		В+С + 0,40 т.	В+С + 0,80 т.	А+С + 0,40 т.
		Връзка от три упражнения, минимум В+В+В + 0,20 т. (изпълнена върху гредата, без отскок) 2 акробатични упражнения с летежна фаза могат да бъдат еднакви.	(без отскок) Връзка от три упражнения, минимум В+В+В + 0,20 т. (2 акробатични упражнения с летежна фаза могат да бъдат еднакви)	А+В неdireктна + 0,20 т.
				В акроб.+ А гимн. + 0,20 т.
				В+В (въртения) + 0,20 т.
Всяка изпълнена връзка по-трудна от посочените + 0,20 т.				
Всяка изпълнена връзка по ФИГ + 0,20 т.				

София, 2025 г.

Технически комитет – Жени

ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ за 2026 г.

	МОМИЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ 2017 – 2016 г. – 9-10 годишни Квалификации и финали на уредите	ДЕВОЙКИ МЛАДША ВЪЗРАСТ 2015 – 2014 г. – 11- 12 годишни Квалификации и финали на уредите
	Височина на уреда 110 см. D и E оценки по ФИГ Прескокоът се изпълнява от 2 или 1 трамплин	D и E оценки по ФИГ Височина на уреда - 120 см. Прескокоът се изпълнява от 1 трамплин.
	Височина на уреда 180 см. ТР: 8 упражнения, броени за трудност, минимум 5 E- оценка 10.00 т. ФИГ КИ – 5, всяко по 0,5 т. = 2,50 т. 1. Вид склопка 2. Смяна на прътовете 3. Задмах над 45° 4. Вид въртене (групи 2, 4 и 5) 5. Отскок - вид превъртане. Намаления за късо съчетание: - 4 упражнения – 2 т. - 3 упражнения – 4 т. - 2 упражнения – 6 т. - 1 упражнение – 8 т. - Без упражнение – 10 т.	8 упражнения, броени за трудност, минимум 6 E- оценка 10.00 т. ФИГ КИ – 5, всяко по 0.50 = 2.50 т. 1. Склопка 2. Задмах над 45° 3. Вид въртене близко до прътовете, изпълнено над 45° (групи 2, 4 и 5) 4. Вид въртеж 5. Отскок с трудност, минимум В
	Височина на уреда 110 см. 8 упражнения, броени за трудност, минимум 6 E- оценка от 10.00 т., КИ – 5, всяко по 0,5 т. = 2,50 т. 1. Две гимнастически упражнения, едното скок напречна разкрачка с амплитуда 180°. 2. Въртене на 360° на един крак или кълбо 3. Акробатично упражнение напред/встрани и назад. 4. Акробатично упражнение с летежна фаза. 5. Отскок – превъртане.	8 упражнения, броени за трудност, минимум 6 E- оценка 10.00 т. ФИГ КИ – 5, всяко по 0.50 = 2.50 т. 1. Две гимнастически упражнения, едното „скок с амплитуда на краката 180°“. 2. Въртене на един крак или кълбо 3. Акробатично упражнение напред/встрани и назад 4. Акробатична серия от две упражнения, едното с летежна фаза 5. Отскок с трудност "В".
	8 упражнения, броени за трудност, минимум 6 E- оценка от 10.00 т., КИ – 5, всяко по 0,5 т. = 2,50 т. 1. Два скока, единият напречна разкрачка с амплитуда 180° 2. Въртене на един крак 3. Превъртане напред/встрани и назад, да бъдат изпълнени в една или различна акробатична линия, минимум от 2 упражнения. 4. Силова стойка 5. Финал – превъртане.	8 упражнения, броени за трудност, минимум 6 E- оценка 10.00 т. ФИГ КИ – 5, всяко по 0.50 = 2.50 т. 1. Два скока, единият разкрачка с амплитуда 180°. 2. Въртене на един крак 3. Превъртане напред/встрани и назад, да бъдат изпълнени в една или различна акробатична линия, минимум от 2 упражнения. 4. Вид превъртане (напред, назад) с обръщане на 360°. 5. Финал – превъртане с трудност минимум В

Забележка: момичета старша възраст - СУ, Г, ЗГ:
Упражнение А- 0.20; В- 0.40; С- 0.60; D- 0.80 т.
Е-, F- и с по-голяма трудност = D- 0.80 т.