

# **БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА**



**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА  
ЗА  
МОМИЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ 7-8 ГОДИШНИ  
ЗА РЕПУБЛИКАНСКИ, РЕГИОНАЛНИ, ГРАДСКИ, ОБЩИНСКИ И  
ДРУГИ СЪСТЕЗАНИЯ МЕЖДУ ОТБОРИТЕ НА КЛУБОВЕТЕ ПО  
СПОРТНА ГИМНАСТИКА**



**София, 2026 г.**

## **ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА**

### **МОМИЧЕТА – МЛАДША ВЪЗРАСТ**

#### **ПРЕСКОК**

##### *ПЪРВИ ВАРИАНТ:*

Премятане

**10.00 т.**

Височина на уреда 100 см.

Прескокът се изпълнява от два трамплина. Може да се използва един трамплин.

##### *ВТОРИ ВАРИАНТ:*

Подскок от един или два трамплина до клекнала опора, изправяне до стоеж – махова стойка, отблъскване и премятане

**6.00 т.**

#### **СМЕСЕНА УСПОРЕДКА**

Съчетанието се изпълнява на ВИСОКИЯ ПРЪТ.

Височина на уреда 180 см.

*Трудност на упражненията от съчетанието:*

1. От вис – повдигане на краката до пръта	0.5 т.
2. Разгъване на тялото - подмах, задмах	0.5 т.
3. Предмах, задмах - предмах, задмах	1.0 т.
Разрешава се един или два маха, като за втория не се намалява	
4. Склопка или	2.5 т.
Задно махово коремно възлизане до опора	1.0 т.
5. 2 задмаха в опора във връзка	$2 \times 0.5 = 1.0$ т.
6. Задмах, задно коремно въртене	1.5 т.
7. Задмах - отскок – задно превъртане или	3.0 т.
8. Подмах и задмахов отскок	<hr/> 1.5 т.
<i>Общо 10.0 т.</i>	
<i>или 7.00 т.</i>	

*Забележка:*

*T. 3. При маховете тялото да е обтегнато със заоблен гръб, раменете да са на 45°.*

*Намаление от 0.1/0.3 т. за всеки мах:*

- в положение вис – не се зачита;
- от 30° до 45° – намаление – 0.3 т.

*При различни упражнения на т. 5 или различен отскок (т. 9), оценката за трудност е според изпълнението упражнения.*

**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,  $\frac{1}{4}$  обръщане ( $90^0$ ) наляво през ездачен опорен седеж до **външно-разкрачен опорен ъгъл (задържане 2")**.
2. Задмах до едноколенен седеж, свободният крак обтегнат отстрани до гредата.
  - Ръце – напред, длани нагоре.
3. Изправяне до ляв стоеж с изнесен назад крак.
  - Ръце – напред с последователни лакетни кръгове (дясна, лява ръка).
4. Стъпка с десен крак, прибиране на ляв крак до десен, полукулек с леко обръщане на тялото наляво.
  - Ръце – в страни.
5. Изправяне до ляв стоеж с повдигнат крак.
  - Ръце – в страни.
6. Стъпка с десен крак
7. **Страницично колело до напад.**
  - Ръце – горе.

### Втора линия

1. Десен стоеж с изнесен свит крак на полупалци
  - Ръце – с вълна дясна с длан надолу, лява на хълбок, поглед наляво.
2. Леко обръщане вдясно до надлъжен разкрачен стоеж.
  - Ръце – лява напред с длан нагоре, дясна на хълбок.
3. Обръщане наляво до стоеж на ляв крак.
  - Ръце – смяна положението на ръцете.
4. 1-2 стъпки назад (десен, ляв) до ляв равновесен стоеж с повдигнат крак.
  - Ръце – горе.
5. Бавно придвижване на ляв крак по хоризонтала назад до **стояща везна - подчертаване.**
  - Ръце – горе в страни назад.
6. Изправяне до десен стоеж с изнесен назад крак
  - Ръце – в страни горе.

### Трета линия

1. Стъпка с десен, ляв крак, **летящ скок**.
  - Ръце – в страни.
2. Приземяване в арабеск.
  - Ръце – горе в страни.
4. Изправяне през полукулек до стоеж.
  - Ръце – свити кръстосани пред гърдите, длани навътре.
5. Стъпка с ляв крак, мах с десен.
  - Ръце – горе.
6. **Махова стойка, подчертаване.**
7. Изправяне през арабеск до стоеж с изнесен крак.
  - Ръце – горе.

#### Четвърта линия

1. **Задно колело.**
2. Стъпка с ляв крак, мах с десен напред, назад
  - Ръце – всторани.
3. Прибиране на десен крак до ляв и **½ обръщане (180°) надясно** до ляв полуклек с повдигнат кръстосан крак.
  - Ръце – лява напред, дясна всторани, поглед вдясно.
4. Изправяне до ляв стоеж с повдигнат крак.
  - Ръце – лява горе, дясна всторани.
5. Стъпка с десен крак, прибиране на ляв крак до десен.
  - Ръце – горе.
7. **Напречно-разкрачен скок**
  - Ръце – всторани.
8. **Обтегнат скок.**
  - Ръце – горе.
9. Стъпка с десен крак, пресечена стъпка, стъпка с ляв крак.
  - Ръце – горе, снемане през всторани долу до напред.

#### Пета линия

1. Стъпка с десен крак, прибиране на ляв крак до десен, **½ обръщане (180°) надясно.**
  - Ръце – горе.
2. Стъпка с десен крак до полуклек, ляв крак свит до коляното на десен.
  - Ръце – горе
3. Стъпка до ляв стоеж с изнесен назад крак.
  - Ръце - с вълна напречен кръг с ръцете до назад долу.
4. Стъпка с десен, стъпка с ляв крак, десен крак двукратно докосва гредата с леко повдигане.
  - Ръце – горе всторани.
9. Стъпка с десен, ляв крак.
  - Ръце – горе.
10. **Отскок – кръгомно премятане** в края на гредата.

*Трудност на упражненията от съчетанието на ГРЕДА:*

1. Външно-разкрачен опорен ъгъл (2 сек)	0.5 т.
2. Страницично колело	2.0 т.
3. Задно колело	2.5 т.
4. Летящ скок	0.5 т.
5. Махова стойка	1.5 т.
6. Напречно - разкрачен скок	0.5 т.
7. Обтегнат скок	0.5 т.
8. Сояща везна - подчертаване	1.0 т.
9. Отскок - кръгомно премятане	1.0 т.
	<hr/>
<b>Общо</b>	<b>10.0 т.</b>

**НАМАЛЕНИЯ за допуснати грешки в изпълнението –  
според съдийския правилник на ФИГ от 10.0 т.**

## **ЗЕМНА ГИМНАСТИКА**

Съчетанието на земна гимнастика може да се играе с музикален съпровод по избор, с различна хореография. Задължителните упражнения остават същите, както до сега.  
Времетраене – 70–90 сек.

*Трудност на упражненията от съчетанието на*

### **ЗЕМНА ГИМНАСТИКА:**

1. 1/1 Въртене (360°) на един крак	0.5 т.
2. Кръгомно премятане	0.5 т.
3. Задно премятане, задно премятане или Задно премятане	3.0 т. 2.0 т.
4. Летящ скок	0.5 т.
5. Ножичен скок с обтегнати крака	0.5 т.
6. Фоете	0.5 т.
7. Премятане на два крака	1.5 т.
8. Задно колело	1.0 т.
9. Задно кълбо до опора	0.5 т.
10. Колело	1.0 т.
11. Махова стойка – кълбо	0.5 т. <hr/> Общо 10.00 т. 9.00 т.

### **НАМАЛЕНИЯ за допуснати грешки в изпълнението – според съдийския правилник на ФИГ от 10.0 т**

**Упражненията:**

1. Шпагат по избор,
2. Сисон вдясно, вляво,

които са без стойност, да се считат за част от хореографията.

**Забележка:**

*За липсващи упражнения, които нямат стойност в задължителните програми,  
намалението е 0.50 т.*

**София, 2025 г.**

**Технически комитет – жени**

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА**  
**МОМИЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ**

Намаления за допуснати грешки

**ЕДИН ПРЪТ:**

**т. 1**

*Повдигане на краката до пръта:*

- 45° под хоризонтала на пръта -0.8 т.
- 90° на хоризонтала на пръта -0.5 т.
- 45° над хоризонтала на пръта -0.3 т.

**ГРЕДА**

*Махова стойка:*

- 45° -0.3 т.
- 30° -0.1 т.

*Отскок:*

- липса на отблъскване -0.5 т.

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

**София, 2025 г.**

**Технически комитет – жени**