

# **БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА**



**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА  
ЗА  
МОМЧЕТА МЛАДША И СТАРША ВЪЗРАСТ  
ЗА ДЪРЖАВНИ, РЕГИОНАЛНИ, ГРАДСКИ, ОБЩИНСКИ И ДРУГИ  
СЪСТЕЗАНИЯ МЕЖДУ ОТБОРИТЕ НА КЛУБОВЕТЕ ПО  
СПОРТНА ГИМНАСТИКА**



**София, 2026 г.**

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА**  
**МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 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>0,8</b>	Непълно обръщане – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Затичване, премянане на два крака, скок-кълбо. Изправяне с подскок и ½ обръщане с ръце горе.	<b>2,0</b>	При изпълнение на едно упражнение - 1,0 Скок-кълбо със сгънато тяло - 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Крачка с ляв/десен крак, стояща везна – задържане 2 секунди	<b>0,8</b>	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.	<b>1,2</b>	Нарушаване на темпото или правата линия на изпълнение - 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Кълбо назад през обтегнати крака до разкрначен стоеж – водоравен наклон, ръце в страни. Поставяне ръцете на земята, челна стойка – задържане 2 сек.	<b>1,2</b>	Задържане челната стойка 1 сек. – 0,6	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Кълбо до разкрчен седеж, наклон – докосване с гърди пода, ръце горе. Изправяне до десен/лев шпагат, ръце в страни горе.	<b>0,5</b>		<b>Висок шпагат – 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 ¼ 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 2 сек.	<b>0,8</b>	Задържане 1 сек. – 0,4	<b>Стъпалото под нивото на главата – 0,2</b> Естетически и стилни грешки – по Правилник
9. Затичване, кръгомно премянане, задно премянане, скок с ръце горе. Приземяване с ръце в страни горе.	<b>2,0</b>	При неизпълнение на едно упражнение - 1,0 Нарушаване на темпото или правата линия на изпълнение - 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Кон с гривни**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 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>
1. Подскок до опора, предмет с ляв крак, задмят с ляв крак.	1,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
2. Предмят с десен крак, задмят с десен крак.	1,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
3. Предмят с ляв крак, задмят с ляв крак.	1,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
4. Предмят с десен крак, задмят с десен крак.	1,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
5. Предмят с ляв крак, предмят с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	1,8	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	
6. Предмят с ляв крак, предмят с десен крак и отскок двоен задмят до стоеж с лице към коня – ръце в страни.	2,0	С опора на коня – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

**ГЪБА**  
**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА**  
**МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 год.**  
**2026 г.**

**1. Гъба височина 40см – диаметър 60см – върху повърхността се обозначават две успоредни ивици от лейкопласт на 40см една от друга. Оценката се прибавя към оценката на кон с гривни и средната оценка се нанася като оценка на кон с гривни.**

**2. Кръгове със събрани крака – от 1 до 6x1.50т всеки и завършват с (вид) отскок (тилен или лицев) – 1.0т общо 10.00т**

**3. Жури D – признава кръговете ако гимнастика поставя ръцете си върху двете ивици в противен случай не ги признава или намаля началната оценка ако гимнастика направи по-малко кръгове.**

**4. Жури E – оценява кръговете по правилата на FIG. Оценява се от 10.00т**

**Малка грешка – 0.1т**

**Средна грешка – 0.3т**

**Голяма грешка – 0.5т**

**Допирane – 0.3т**

**Удряне – 0.5т**

**Падане – 1.00т**

**Халки**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 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>	Задмах на хоризонтала – <b>няма намаление</b> До 30° – <b>- 0,1 т.</b> От 30° до 45° – <b>- 0,3 т.</b> Под 45° – <b>- 0,5 т.</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>3.</b> Предмах до обърнат вис. Задържане <b>2</b> сек.	<b>1,5</b>	Повдигане до обърнат 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 с обтегнато тяло - подчертаване	<b>0,8</b>	Изпълнение със сгънато тяло – <b>0,4</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>6.</b> Задмах – предмах - задмах	<b>1,5</b>	Предмах на хоризонтала – <b>няма намаление</b> До 30° – <b>- 0,1 т.</b> От 30° до 45° – <b>- 0,3 т.</b> Под 45° – <b>- 0,5 т.</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>7.</b> При предмаха – отскок свито задно превъртане	<b>1,5</b>	Изпълнение на отскока под нивото на халките – <b>0,5</b> Пускане на халките след вертикалата – <b>1,0</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Прескок**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 год.**

<b>4,8/9,8 + 0,2 за приземяване. Кон с височина 110 см. От два трамплина.</b>	<b>стойност</b>	<b>Намаления Жури „D”</b>	<b>Намаления Жури „E”</b>
<b>1.</b> Премятане	<b>9,8</b>	Липса на летежна фаза във втората част – <b>1,0</b> Липса на отблъскване от масата – <b>1,0</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>2.</b> Опорен прескок със свито, сгънато тяло или със разтворени крака	<b>4,8</b>	Липса на летежна фаза в първата част – <b>0,5</b> Липса на летежна фаза в втората част – <b>1,0</b> Липса на отблъскване от масата – <b>1,0</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Успоредка**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 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, камшичен мах, подмах, задмах, предмах, задмах, предмах склопка до ъгъл в опора.	2,0	Тазът на нивото на брустовете - 0.0 Тазът под нивито на брустовете - 0.3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Ъгъл в опора – задържане 2 сек.	<b>1,0</b>	Краката под хоризонтала - <b>0,3</b> Задържане на ъгъл <b>1</b> сек. - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Разтваряне на краката до разкрачен седеж, прехващане на ръцете, повдигане до разкрачен ъгъл - задържане 2 сек.	<b>1,0</b>	Краката под хоризонтала - <b>0,3</b> Задържане на ъгъл <b>1</b> сек. - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Силово повдигане и събиране на краката на нивото на рамената	<b>1,0</b>	Под нивото на рамената - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмах – задмах на нивото на рамената	<b>1,4</b>	задмах До стойка в рамките на 15° - <b>0,0</b> От 15 ° до 45° - <b>0,1</b> От 45 ° до нивото на рамената - <b>0,3</b> Под рамената - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмах –задмах, минимум на нивото на рамената	<b>1,4</b>	предмах - Тазът на нивото на рамената - <b>0,0</b> - Под нивото на рамената - <b>0,3</b>		
7. Предмах и при задмах лицев отскок, краката на <b>45</b> градуса до основен стоеж, ръце в страни горе.	<b>2,0</b>	Отскок под <b>45</b> градуса - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Висилка**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА МЛАДША ВЪЗРАСТ – до 10 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 и задно коремно възлизане до опора.	<b>2,0</b>	Нарушаване темпото на изпълнение - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмах в опора, минимум на нивото на рамената и задно коремно въртене	<b>3,0</b>	До стойка в рамките на 45° - <b>0,0</b> От 45 ° до нивото на рамената - <b>0,3</b> Под рамената - <b>0,5</b> Задно коремно въртене със сгънато тяло - <b>0,3</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Подмах – задмах във вис,	<b>1,5</b>	Подмах със сгънато тяло - <b>0,3т.</b> Задмах на хоризонтала – <b>няма намаление</b> До 30° - <b>0,1 т.</b> От 30° до 45° - <b>0,3 т.</b> Под 45° - <b>0,5 т.</b>		
4. Предмах – задмах във вис,	<b>1,5</b>	Предмах на хоризонтала – <b>няма намаление</b> До 30° - <b>0,1 т.</b> От 30° до 45° - <b>0,3 т.</b> Под 45° - <b>0,5 т.</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмах , задмах и отскок с приземяване с лице към висилката до основен стоеж, ръце в страни горе.	<b>1,8</b>	Отскок под хоризонтала - <b>0,5т.</b>		

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА  
МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

2026 г.

**Земна гимнастика**

2026 г.

**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

<b>9,8 + 0,2 за приземяване</b>		<b>Намаления Жури „D“</b>	<b>Намаления Жури „E“</b>
<b>1.</b> От стоеж – скок с 1/1 обръщане, с ръце обтегнати горе. Приземяване – ръце в страни.	<b>0,5</b>	Непълно обръщане – <b>0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>2.</b> Затичване, премятане на два крака, скок - кълбо, хореографски подскок на 180°	<b>1,2</b>	Скок - кълбо със сгънато тяло <b>-0,5</b> Липса на едно от упр. – <b>-0,4</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>3.</b> Засилване, превъртане	<b>0,8</b>	При приземяване без крака не се признава упражнението – <b>-1,0</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>4.</b> Изправяне с подскок и ¼ обръщане с ръце горе / страна CD/. Задно премятане до стоеж, ръце горе. Задно спадане с обтегнати крака, кълбо назад до стойка. Поставяне десен/ляв крак на пода – ляв/десен крак горе.	<b>0,8</b>	Липса на едно от упр. – <b>-0,4</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>5.</b> Изправяне с ½ обръщане до стоеж – ръце горе и изнесен десен/ляв крак назад. Стояща везна – задържане 2 сек.	<b>0,8</b>	Задържане на везна <b>1 сек.</b> – <b>-0,4</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>6.</b> Изправяне с 1/8 обръщане до стоеж /към ъгъл A/- обръщане на дясно/ляво, ръце в страни горе. Снемане ръцете през назад до долу, темпов подскок, странично колело, ¼ обръщане на ляво/дясно, скок – кълбо, челно премятане до стоеж – ръце горе.	<b>1,0</b>	Липса на едно от упр. – <b>-0,3</b> Допълнителна крачка преди темповия подскок – <b>-0,3</b> Скок – кълбо със сгънато тяло – <b>-0,3</b> Челно премятане със свити крака – <b>-0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>7.</b> Лицев кръг с лява/дясна ръка с ¼ обръщане на дясно/ляво до разкraчен стоеж – ръце в страни. Водоравен наклон, силово повдигане с разтворени крака до стойка – задържане 2 сек.	<b>1,5</b>	Задържане <b>1 сек.</b> – <b>-0,7</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>8.</b> Кълбо до разкraчен седеж, наклон – докосване с гърди пода, ръце горе. Изправяне до десен/ляв шпагат, ръце в страни горе.	<b>0,4</b>		<b>Висок шпагат – 0,2</b> Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>9.</b> Поставяне ръце в ляво/дясно на пода, задмят с десен/ляв крак до опора, подскок до клекнала опора. Скок с ¼ обръщане до стоеж - ръце в страни горе.			Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>10.</b> Стояща везна с ляв/десен кран в страни - задържане 2 сек.	<b>0,8</b>	Задържане <b>1 сек.</b> – <b>-0,4</b>	<b>Стъпалото под нивото на главата – 0,2</b> Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>11.</b> Затичване, кръгомно премятане, задно премятане, задно обтегнато превъртане с 1/1 обръщане до стоеж – ръце в страни горе	<b>2,0</b>	Свито или сгънато задно превъртане с <b>1/1 обръщане -0,5</b> При неизпълнение на едно упражнение – <b>-1,0</b>	<b>Липса на височина – 0,3</b> Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Земна гимнастика**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

<b>9,0 + 0,2 за приземяване</b>		<b>Намаления Жури „D”</b> <b>стойност</b>	<b>Намаления Жури „E”</b>
1. От стоеж – скок с 1/1 обръщане, с ръце обтегнати горе. Приземяване – ръце в страни.	<b>0,5</b>	Непълно обръщане – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Затичване, премятане на два крака, скок - кълбо, хореографски подскок на 180°	<b>1,2</b>	Скок - кълбо със сгънато тяло – 0,5 Липса на едно от упр. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Засилване, превъртане	<b>0,8</b>	При приземяване без крака не се признава упражнението - 1,0	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Изправяне с подскок и ¼ обръщане с ръце горе / страна CD/. Задно премятане до стоеж, ръце горе. Задно спадане с обтегнати крака, кълбо назад до стойка. Поставяне десен/ляв крак на пода – ляв/десен крак горе.	<b>0,8</b>	Липса на едно от упр. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Изправяне с ½ обръщане до стоеж – ръце горе и изнесен десен/ляв крак назад. Сояща везна – задържане 2 сек.	<b>0,8</b>	Задържане на везна 1 сек. – 0,4	Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Изправяне с 1/8 обръщане до стоеж /към ъгъл A/- обръщане на дясно/ляво, ръце в страни горе. Снемане ръцете през назад до долу, темповия подскок, странично колело, ¼ обръщане на ляво/дясно, скок – кълбо, челно премятане до стоеж – ръце горе.	<b>1,0</b>	Липса на едно от упр. – 0,3 Допълнителна крачка преди темповия подскок – 0,3 Скок – кълбо със сгънато тяло – 0,3 Челно премятане със свити крака – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Лицев кръг с лява/дясна ръка с ¼ обръщане на дясно/ляво до разкraчен стоеж – ръце в страни. Водоравен наклон, силово повдигане с разтворени крака до стойка – задържане 2 сек.	<b>1,5</b>	Задържане 1 сек. – 0,7	Естетически и стилни грешки – по Правилник
8. Кълбо до разкraчен седеж, наклон – докосване с гърди пода, ръце горе. Изправяне до десен/ляв шпагат, ръце в страни горе.	<b>0,4</b>		<b>Висок шпагат – 0,2</b> Естетически и стилни грешки – по Правилник
9. Поставяне ръце в ляво/дясно на пода, задмят с десен/ляв крак до опора, подскок до клекнала опора. Скок с ¼ обръщане до стоеж - ръце в страни горе.			Естетически и стилни грешки – по Правилник
10. Сояща везна с лява/десен кран в страни - задържане 2 сек.	<b>0,8</b>	Задържане 1 сек. – 0,4	<b>Стъпалото под нивото на главата – 0,2</b> Естетически и стилни грешки – по Правилник
11. Затичване, кръгомно премятане, задно премятане, задно обтегнато превъртане до стоеж – ръце в страни горе	<b>1,2</b>	Свито или сгънато задно превъртане – 0,5 При неизпълнение на едно упражнение – 1,0	<b>Липса на височина – 0,3</b> Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Кон с гравни**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

Съчетание с начална оценка 9,8 + 0,2 за приземяване без опора на коня	стойност	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
1. От стоеж – два напречни кръга, качване върху гравните с $\frac{3}{4}$ обръщане до ездачна опора – ляв крак отпред.	2,0	Изпълнение на един кръг – 1,0		Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмят с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	0,8	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Ножица в дясно.	2,0	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Ножица в ляво.	2,0	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмят с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	0,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмят с ляв крак, предмят с десен крак..	0,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Отскок – двоен задмят с $\frac{1}{4}$ обръщане до напречен стоеж – ръце в страни горе.	2,0	Сгънато тяло – 0,5		Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Кон с гравни**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

Съчетание с начална оценка 9,8 + 0,2 за приземяване без опора на коня	стойност	Намаления Жури „D”		Намаления Жури „E”
1. Подскок до опора на коня – два и $\frac{3}{4}$ наддължни кръга на гравните до тилна опора.	2,0	Изпълнение на един кръг – 1,0		Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	0,8	Глезените под нивото на главата – по 0,3 Глезените под нивото на рамото – по 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Ножица в дясно.	2,0	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Ножица в ляво.	2,0	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Предмят с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	0,5	Глезените под нивото на главата – по 0,3 Глезените под нивото на рамото – по 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмят с ляв крак, предмят с десен крак..	0,5	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3		Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Отскок – двоен задмят с $\frac{1}{4}$ обръщане до напречен стоеж – ръце в страни горе.	2,0	Сгънато тяло – 0,5		Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Кон с гривни**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

Съчетание с начална оценка 9,0 + 0,2 за приземяване без опора на коня	стойност	Намаления Жури „D”	Намаления Жури „E”
1. От стоеж – подскок до опора, предмят с ляв крак, ножица в дясното.	2,5	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Ножица в ляво.	2,5	При ножицата коляното на маховия крак под нивото на рамото – 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Предмят с десен крак, задмят с ляв крак, задмят с десен крак.	1,0	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Предмят с ляв крак, предмят с десен крак..	1,0	Глезените под нивото на главата – по 0,1 Глезените под нивото на рамото – по 0,3	Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Отскок – двоен задмят с ¼ обръщане до напречен стоеж – ръце в страни горе	2,0	Сгънато тяло – 0,5	Естетически и стилни грешки – по Правилник

## ГЪБА

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОГРАМА**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**  
**2026 г.**

- 1. Гъба височина 40 см. – диаметър 60 см. – върху повърхността се обозначават две успоредни ивици от лейкопласт на 40 см. една от друга. Оценката се прибавя към оценката на кон с гривни и средната оценка се нанася като оценка на кон с гривни.**
- 2. Кръгове със събрани крака – от 1 до 4 x 1.00 т. всеки и 2-чешки винтове (лицеви винтове) x 1.50 т. всеки, 2-противохода с ½ обръщане x 1.0 т. и завършват с (вид) отскок (тилен или лицев) x 1.0 т. Ако гимнастика изпълни всички изисквания D – ще е 10.0 т., а Е - от 10.0 т.**
- 3. Жури – D признава кръговете и чешките винтове (лицеви винтове), ако гимнастика поставя ръцете си върху двете ивици, в противен случай не ги признава.**
- 4. Подредбата на упражненията в съчетанието на гъбата може да се интерпретира по усмотрение на треньора.**
- 5. Жури Е – оценява кръговете по правилата на FIG.**  
**Малка грешка – 0,1 т.**  
**Средна грешка – 0,3 т.**  
**Голяма грешка – 0,5 т.**  
**Допиране – 0,3 т.**  
**Удряне – 0,5 т.**  
**Падане – 1,00 т.**

**Халки**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

<b>9,0 + 0,2 за приземяване</b>	<b>стойност</b>	<b>Намаления Жури „D”</b>		<b>Намаления Жури „E”</b>
<b>1. От вис, с помош възлизане до опора, тъгъл в опора – задържане 2 сек.</b>	<b>1,5</b>	Задържане 1 сек. Тъгъл в опора със свити ръце	<b>- 0,7</b> <b>- 0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>2. Бавно спадане с обтегнато тяло до обърнат вис.</b>		Спадане със сгънато тяло	<b>- 0,5</b>	
<b>3. Бавно спадане с обт. тяло през тилна везна – задържане - 2сек. до тилен вис.</b>	<b>1,5</b>	Задържане 1 сек	<b>- 0,7</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>4. Задмах, раменно въртене</b>	<b>2,0</b>	Махове на хоризонтала – <b>няма намаление</b> До 30° От 30° до 45° Под 45° Раменно въртене : раменете под нивото на халките раменете във висово положение със сгънато\ свито тяло	<b>- 0,1 т.</b> <b>- 0,3 т.</b> <b>- 0,5 т.</b> <b>- 0,3</b> <b>- 0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>5. Задмах, предмах, задно раменно въртене</b>	<b>2,0</b>	Махове на хоризонтала – <b>няма намаление</b> До 30° От 30° до 45° Под 45° Раменно въртене : раменете под нивото на халките раменете във висово положение със сгънато\ свито тяло	<b>- 0,1 т.</b> <b>- 0,3 т.</b> <b>- 0,5 т.</b> <b>- 0,3</b> <b>- 0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>6. Предмах, задно обтегнато превъртане</b>	<b>2,0</b>	Пускане на халките след вертикалата Отскок под нивото на халките Свито или сгънато задно превъртане	<b>- 1,0</b> <b>- 0,5</b> <b>-1,0</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Халки**  
**2026 г.**

<b>9,8 + 0,2 за приземяване</b>	<b>Намаления Жури „D”</b>			<b>Намаления Жури „E”</b>
	<b>стойност</b>			
<b>1. От вис, бавно раменно въртене до склопен вис /Миникели/</b>	<b>0,8</b>	Изпълнение с max	<b>- 0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>2. Задмах, раменно въртене</b>	<b>1,5</b>	Махове на хоризонтала – <b>няма намаление</b> До 30° - 0,1 т. От 30° до 45° - 0,3 т. Под 45° - 0,5 т. Раменно въртене : раменете под нивото на халките със сгънато\ свито тяло	<b>- 0,3</b> <b>- 0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>3. Задмах, задна залупка до ъгъл в опора - задържане 2 сек.</b>	<b>2,5</b>	Задържане 1 сек. Тъгъл в опора със свити ръце	<b>- 0,5</b> <b>- 0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>4. Бавно спадане до обърнат вис</b>	<b>0,8</b>	Спадане със сгънато тяло	<b>- 0,5</b>	
<b>5. Бавно спадане с обт. тяло през тилна везна – задържане - 2сек. до тилен вис.</b>	<b>1,5</b>	Задържане 1 сек.	<b>- 0,8</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>6. Задмах, предмах, задно раменно въртене</b>	<b>1,5</b>	Махове на хоризонтала – <b>няма намаление</b> До 30° - 0,1 т. От 30° до 45° - 0,3 т. Под 45° - 0,5 т. Раменно въртене : раменете под нивото на халките във висово положение със сгънато\ свито тяло	<b>- 0,3</b> <b>- 0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>7. Предмах, задно обтегнато превъртане</b>	<b>2,0</b>	Пускане на халките след вертикалата	<b>- 1,0</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
		Отскок под нивото на халките	<b>- 0,5</b>	
		Свито или сгънато задно превъртане	<b>- 1,0</b>	

**Прескок**  
**2026 г.**

**Кон с височина 120 см. От два трамплина. Имат право на два опита – остава по-добрата оценка.**  
**Състезателите, които се състезават за шампионата (състезание С-III) изпълняват два прескока по ФИГ. За приземяване + 0,2**

**Успоредка**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

<b>9,8 + 0,2 за приземяване</b>	<b>стойност</b>	<b>Намаления Жури „D”</b>	<b>Намаления Жури „E”</b>
<b>1. . От вис, кампичен мах, подмах, задмах, предмах, задмах, предмах склопка до опора</b>	<b>3,0</b>	Задмах в мишичен вис под нивото на брустовете - <b>0,3</b> Тазът на нивото на брустовете - <b>0,0</b> Тазът под нивото на брустовете - <b>0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>2. Задмах до външно разкрачен ъгъл и задържане- 2 сек.</b>	<b>1,0</b>	Задмах под хоризонтала - <b>0,3</b> Задържане на ъгъл 1 сек. - <b>0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>3. Силово повдигане до стойка и задържане-2сек.</b>	<b>1,0</b>	<b>Не задържане - 0,5</b> <b>Задържане 1 сек. - 0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>4. Предмах, задмах до стойка</b>	<b>1,0</b>	задмах До стойка в рамките на 15° - <b>0,0</b> От 15 ° до 45° - <b>0,1</b> От 45 ° до нивото на рамената - <b>0,3</b> Под рамената - <b>0,5</b> предмах Тазът на нивото на рамената - <b>0,0</b> Под нивото на рамената - <b>0,3</b> Стойка задържане 1 сек. - <b>0,7</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>5. Предмах, задмах до стойка – задържане- 2 сек.</b>	<b>1,4</b>		
<b>6. Предмах, задмах, отскок – обтегнато превъртане или задно обтегнато превъртане</b>	<b>2,4</b>	Изпълнение на задно свито или съгнато превъртане - <b>0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Успоредка**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 год.**

<b>9,0 + 0,2 за приземяване</b>	<b>стойност</b>	<b>Намаления Жури „D”</b>	<b>Намаления Жури „E”</b>
<b>1. От вис, кампичен мах, подмах, задмах, предмах, задмах, предмах склопка до опора</b>	<b>2,6</b>	Тазът на нивото на брустовете - <b>0,0</b> Тазът под нивото на брустовете - <b>0,3</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>2. Задмах до външно разкрачен ъгъл - задържане 2 сек.</b>	<b>1,0</b>	Задмах под хоризонтала - <b>0,3</b> Задържане на ъгъл 1 сек. - <b>0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>3. Силово повдигане до стойка</b>	<b>1,0</b>	До стойка в рамките на 30° - <b>0,0</b> От 30 ° до нивото на рамената - <b>0,3</b> Под рамената - <b>0,5</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>4. Предмах, задмах до стойка</b>	<b>1,0</b>	предмах До стойка в рамките на 15° - <b>0,0</b> От 15 ° до 45° - <b>0,1</b> От 45 ° до нивото на рамената - <b>0,3</b> Под рамената - <b>0,5</b> задмах Тазът на нивото на рамената - <b>0,0</b> Под нивото на рамената - <b>0,3</b> Стойка задържане 1 сек. - <b>0,7</b>	Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>5. Предмах, задмах до стойка – задържане 2 сек.</b>	<b>1,4</b>		
<b>6. Предмах, задмах, отскок – свито /съгнато превъртане или задно свито / съгнато превъртане</b>	<b>2,0</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Висилка**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 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 – предмах, задмах.				Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмах, склопка до опора, задмах.	<b>2,5</b>	До стойка в рамките на 45° - <b>0,0</b> От 45 ° до нивото на рамената - <b>0,3</b> Под рамената - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Задно коремно въртене до стойка.	<b>0,8</b>	До стойка в рамките на 45° - <b>0,0</b> От 45 ° до нивото на рамената - <b>0,3</b> Под рамената - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
<b>4. Два въртежа в надхват преди / или след кръгомните предмахове /по избор/</b>	<b>1,0</b>	Изпълнение на един въртеж - <b>0,5</b> Изпълнение на три и повече въртежа – <b>0,5 за всеки</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Кръгомен предмах с последователно или едновременно прехващане на ръцете в надхват минимум на 45°.	<b>1,5</b>	Изпълнение под 45° – <b>0,3</b> Изпълнение под хоризонтала – <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Кръгомен предмах с последователно или едновременно прехващане на ръцете в надхват минимум на 45°	<b>1,5</b>	Изпълнение под 45° – <b>0,3</b> Изпълнение под хоризонтала – <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
7. Предмах – отскок задно обтегнато превъртане.	<b>2,5</b>	Изпълнение под хоризонтала – <b>0,3</b> Свito или сгънато задно превъртане – <b>1,0</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник

**Висилка**  
**2026 г.**  
**МОМЧЕТА СТАРША ВЪЗРАСТ – до 12 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 в надхват – предмах, задмах.				Естетически и стилни грешки – по Правилник
2. Предмах, склопка до опора, задмах.	<b>2,5</b>	До стойка в рамките на 45° - <b>0,0</b> От 45 ° до нивото на рамената - <b>0,3</b> Под рамената - <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
3. Задно коремно въртене, подмах.	<b>1,0</b>	Сгънато тяло – <b>0,3</b> Подмах със сгънато тяло – <b>0,3</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
4. Задмах, кръгомен предмах с последователно или едновременно прехващане на ръцете в надхват минимум на 45 градуса	<b>1,5</b>	Изпълнение под 45° – <b>0,3</b> Изпълнение под хоризонтала – <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
5. Кръгомен предмах с последователно или едновременно прехващане на ръцете в надхват минимум на 45 градуса	<b>1,5</b>	Изпълнение под 45° – <b>0,3</b> Изпълнение под хоризонтала – <b>0,5</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник
6. Предмах – отскок задно свито или сгънато превъртане.	<b>2,5</b>	Изпълнение под хоризонтала – <b>0,3</b>		Естетически и стилни грешки – по Правилник