

Федерация гимнастики России**Общие требования к обязательным программам спортивных разрядов (Ш, П, I) по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2025-2028 гг.:**

- Судейство обязательных программ производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика», с учётом специфических сбавок, изложенных в описании программ;
- Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10,0 баллов;
- Упражнения выполняются в строгом соответствии с записью. Элементы, выполненные вне последовательности, не будут засчитаны, а также производится сбавка – 0,3 балла за дополнительный элемент;
- За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – 0,3;
- Надбавка за элементы с «бонусом» (+0,3) производится только в случае выполнения без грубых ошибок;
- Выполнение соскоков в доскок (кроме коня) – надбавка +0,1;
- Окончательная оценка, с учетом всех надбавок, может превышать 10,0 баллов.

Федерация гимнастики России

**III спортивный разряд
Обязательная программа на 2025-2028 гг.**

Вольные упражнения

Примечание:

- Упражнение выполняется без учета времени;
- В упражнении разрешено использование элементов хореографии;
- При неиспользовании всех углов ковра, сбавка не производится;
- Отсутствие хореографических движений в пунктах **№1, 3** – 0,1 балла (каждый раз).

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. о.с. С разбега переворот на одну – переворот на две – отскок вверх. Падение в упор лежа на согнутые руки, левая (правая) нога вверх, соединяя ноги переход в упор лежа.	1,0+1,0+0,5	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведенные ноги в стойке на руках: до 45° - 0,1; 46° - 90° - 0,3; более 90° - 0,5.
2	Шпагат (любой) 2 с.	0,5	Шпагат левой/правой: ноги прямые, нога назад – пятка вверх. Прямой шпагат – ноги прямые.	
3	Силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 с). Поворот в стойке на руках на 45° и более (обозначить). Опуская ноги в упор стоя согнувшись, выпрямиться руки вверх – в стороны.	1,0+0,5	Поворот в стойке на руках на 45° и более выполняется двумя переступаниями в любую сторону.	
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад через стойку на руках.	0,5+0,5	Кувырки назад выполнять прямыми руками без перехвата кистей рук (пальцы рук направлены друг к другу). Пауза между кувырками разрешается.	Сгибание рук на кувырках: 0 - 45° - 0,1; 46° - 90° - 0,3; Смена положения кистей в кувырке назад в стойку - 0,1.
5	С разбега, сальто вперед в группировке	1,0	Сальто вперед – захват голени руками.	Отсутствие захвата голени руками - 0,3.

6	Хореографический прыжок (любой)	0,5		
7	Равновесие (любое) 2 с.	0,5		
8	С разбега рондат – фляк – сальто назад в группировке	0,5+0,5+1,5	Сальто назад в плотной группировке. Захват голени руками при выполнении сальто обязателен.	Отсутствие захвата голени руками - 0,3.
	Итого:	10,0		

5
Конь

Примечание:

- Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо;
- Конь без ручек, с разметкой пластырем или другими средствами на расстоянии 30 см. от начала тела коня и 30 см. от дальней части коня.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. Стоя лицом к коню поперек. С наскока - 2 круга поперек на теле коня	0,5 + 0,5	Руки ставить перед ближней разметкой.	Постановка руки на разметку или за нее - 0,3 балла каждый раз. Более двух кругов поперек сбавка за дополнительный круг - 0.3.
2	Проход вперед (за любое количество кругов)	4.0	Заканчивать проход за дальней разметкой	Технические ошибки в проходе вперед – сбавка производится за каждый круг.
3	2 круга лицом наружу	0,5 + 0,5	Круги выполнять за дальней разметкой.	Постановка руки на разметку или перед ней – 0,3 балла каждый раз. Более двух кругов лицом наружу сбавка за дополнительные круги не производится.
4	Поворот в упор поперёк за любое количество кругов	2,0	Поворот выполняется любым способом. Рекомендуется выполнять противходом.	
5	1 – 2 круга поперек – соскок перемахом двумя вперед с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню («заножка»)	0,5+1,5	Заножка выполняется не ниже уровня горизонтали.	Соскок ниже горизонтали - 0,3.
	Итого:	10,0		

Кольца

Примечание:

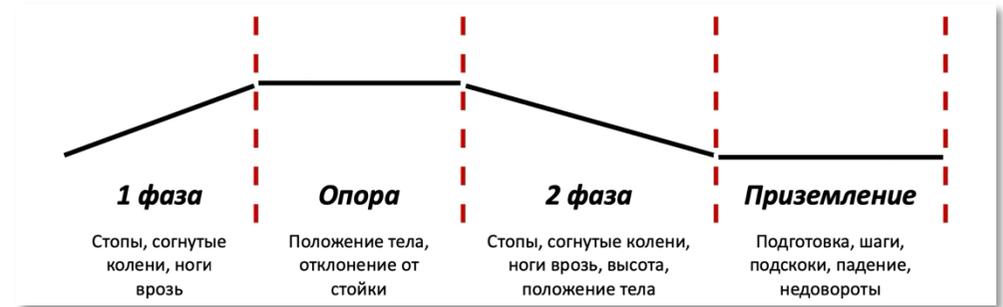
- В пункте №2 выкруты вперед выполняются выше колец – сбавка за отсутствие нарастающей амплитуды не производится.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – вис. Размахивания в висе (не менее 2 махов в каждую сторону)	1,0	Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах - 0,3; Рывки при выполнении махов - 0,3; Сбавку за рывки производить один раз.
2	Два выкрута вперед	1,0+1,0	Выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастающей амплитуды - 0,3.
3	Подъем махом назад в упор	1,5	Подъем махом назад в упор - руки прямые.	Руки согнуты: до 45° - 0,1; более 45° - 0,3.
4	Упор углом (2 с)	1,0	Спина прямая, руки прямые, кольца развернуты наружу без касания о троса, таз в проекции тросов.	Нарушение осанки - 0,1.
5	Опускание в вис согнувшись через согнутые руки (кувырок вперед)	1,0		
6	Разгибом назад выкрут назад, большим махом вперед выкрут назад	1,0+1,0	Выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастания амплитуды - 0,3.
7	Махом вперед соскок сальто назад прогнувшись	1,5	Руки разбрасывают кольца в стороны. Голова - продолжение тела. Таз выше уровня колец.	Таз ниже уровня колец - 0,1.
	Итого:	10,0		

7
Опорный прыжок

Примечание:

- Высота прыжкового стола 115 см;
- Опорный прыжок выполняется с одного моста.
- Во 2-ой фазе полета оценивается высота. Дальность полета не влияет на окончательную оценку упражнения.



№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	Переворот вперед.	10,0	Руки прямые, параллельно.	

Параллельные брусья

Примечание:

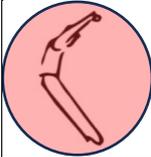
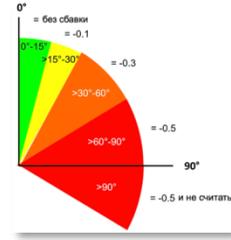
- Разрешается использование матов/кубов (высота 40-50 см.) под брусьями и на соскоке;
- В пункте №3 и №5: мах назад выполненный в стойку на руках с последующей фиксацией 1 с или более сбавка – 0,3 балла;
- Если спортсмен при выполнении пункт №4 махом назад стойка на руках (2с.) остается стоять в стойке на руках используя дополнительные шаги – элемент засчитывается со сбавкой – 0,3 балла плюс сбавки за каждый шаг. Вторая попытка выполнения пункта №4 не будет засчитана бригадой D;
- Каждый мах вперед/назад в упоре и соскок в пунктах №3 - 6: таз ниже горизонтали - 0,3 балла; от горизонтали до 45° - 0,1 балла; выше 45° - без сбавки;
- Сгибание тела при выполнении махов вперед: до 45° - 0,1 балла; до 90° - 0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С небольшого разбега или с прыжка наскок в вис, мах вперед, мах назад	0,5+0,5+0,5	Допускается сгибание ног в нижней вертикали. После выполнения маха назад ноги прямые.	Согнутые ноги после выполнения маха назад - 0,3.
2	Махом вперед вис согнувшись, мах назад, мах вперед	1,0+1,0	Таз выше жердей на махе вперед.	Мах вперед таз на уровне жердей в висе согнувшись - 0,1; Мах вперед таз ниже жердей в висе согнувшись - 0,3.
3	Махом назад, подъем разгибом в упор – мах назад	1,0	Подъем разгибом может выполняться через высокий угол с последующим выпрямлением туловища.	Разгибание туловища: выше горизонтали - без сбавки; на уровне горизонтали - 0,1; на уровне жердей - 0,3; ниже уровня жердей - 0,5; Пауза в высоком угле сбавка - 0,3.
4	Мах вперед, махом назад стойка на руках (2 с)	2,0	Мах вперед выполняется прямым телом	
5	Мах вперед, мах назад	1,0+0,5		
6	Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку	2,0		
	Итого:	10,0		

Перекладина

Примечание:

- Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или разрешается использование матов/кубов (высота 40-50 см).

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п.- вис хватом сверху. 3 маха изгибами (вперед – назад)	0,5	 Махи изгибами выполняются с подхватом обеих рук в положении «закрытая лодочка».	Отсутствие подхвата в положении «закрытая лодочка» сбавка - 0,3 (один раз).
2	Мах дугой, мах назад	0,5		
3	Махом вперед подъем разгибом в упор	1,0		
4	Отмах в стойку на руках	1,0		Сбавки за отклонения от стойки на руках по правилам соревнований.
5	Два больших оборота назад	1.5+1.5	За смену направления после отмаха сбавка не производится	
6	Большим махом вперед поворот кругом с поочерёдным отпусанием рук в хват сверху («санжировка»)	2,0	"Санжировка" считается законченной после перехвата обеих рук в хват сверху. Выполнять 45° и выше – без сбавки.	От 45° до горизонтали - 0.3; ниже горизонтали - 0.5 и не считать.
7	Большой оборот назад	1,0		
8	Отталкиваясь двумя руками, соскок встать лицом к перекладине.	1,0	Отталкивание от перекладины производится прямыми руками.	
	Итого:	10,0		