

«Согласовано»

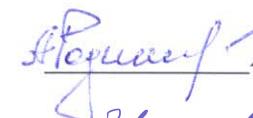
Старший тренер молодёжной  
сборной команды России



В.С. Кириллов

«Утверждаю»

Главный тренер  
сборных команд России



А.Ф. Родионенко

от «21» 12 2021г.

**Обязательные программы  
3 спортивного разряда, 1, 2 и 3 юношеских спортивных разрядов  
по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг.  
(мальчики)**

Обязательные программы действуют на территории Российской Федерации и на спортивных соревнованиях любого статуса, в программу которых входят выступления спортсменов по указанным спортивным разрядам и вступают в силу с 01 января 2022 года.

## Общие требования к судейству обязательных программ.

1. Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10 баллов.
2. Судейство обязательных программ производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» на основании правил судейства FIG 2022-2024гг., с учётом специфических сбавок, изложенных в описании программ.
3. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка – **0,5 балла**.

### 3 спортивный разряд

#### Вольные упражнения

1. Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Переворот на одну – переворот на две – отскок вверх в доскок.	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведение ног в стойке на руках: до 45 <sup>0</sup> - 0,1 балла; 46 <sup>0</sup> - 90 <sup>0</sup> – 0,3 балла; 91 <sup>0</sup> и более – 0,5 балла.	1,0+1,0+0,5
2	С разбега, сальто вперёд в группировке	Захватывать голень руками.	Отсутствие захвата голени руками –0,3 балла.	1,5
3	Кувырок назад через стойку на руках с прямыми руками.			0,5
4	Шпагат (2 сек.)			0,5
5	Из любого И.П. Силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.).			1,0
6	Рондат – фляк - сальто назад в группировке	Захватывать голень руками при выполнении сальто назад в группировке.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.	0,5+1,0+1,5
7	Равновесие (любое 2 сек.).			0,5
8	Хореографический прыжок (любой)			0,5

### 3 спортивный разряд

#### Конь

Комбинация может быть развернута зеркально.

Конь без ручек, с разметкой пластырем или другими средствами на расстоянии 30 см. от начала тела коня и 30 см. от дальней части коня.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя поперёк к коню			
1	Не менее 2 кругов поперёк на теле	Руки ставить перед ближней разметкой.	Постановка руки на или дальше разметки – 0,3 балла за каждый раз.	1,0
2	Проходка вперёд (за любое количество кругов)	Заканчивать проходку за дальней разметкой		4.0
3	Не менее двух кругов лицом наружу	Круги выполнять за дальней разметкой.	Постановка руки на или перед разметкой – 0,3 балла за каждый раз.	1.0
4	Поворот в упор поперёк за любое количество кругов	Поворот выполняется любым способом.		2,0
5	Соскок: перемахом двумя вперёд с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню («заножка»)	Соскок выше горизонтали без сбавок.	Соскок ниже горизонтали – 0,3 балла.	2.0

### 3 спортивный разряд

#### Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Размахивания в висе	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах – 0,5 балла Рывки при выполнении махов – 0,3 балла. Сбавку за рывки производить один раз	1,0
2	Два выкрута вперёд	Выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастания амплитуды – 0,3 балла.	1,0+1,0
3	Подъём махом назад в упор			1,5
4	Угол (2 сек.)			1,0
5	Силой стойка на согнутых руках (стойка на плечах) (обозначить)	Стойку на согнутых руках фиксировать не менее 1 сек.	Отсутствие фиксации – элемент не засчитывается	1,0
6	Силой опускание в вис прогнувшись.			0,5
7	Вис согнувшись, разгибаясь два выкрута назад	Выкруты выполнять с нарастающей амплитудой.	Отсутствие нарастания амплитуды – 0,3 балла.	1,0+1,0
8	Сальто назад прогнувшись в соскок.	Таз выше колец	Таз на уровне колец – 0,3 балла Таз ниже уровня колец – 0,5 балла	1,0

#### Опорный прыжок

Высота коня 115 см.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	Переворот вперёд.			10.0

### 3 спортивный разряд Параллельные брусья

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С небольшого разбега или с прыжка наскок в вис, мах вперёд, мах назад, мах вперёд	Допускается сгибание ног в нижней вертикали. После выполнения маха назад ноги прямые.	Согнутые ноги после выполнения маха назад – 0,3 балла.	0,3+0,3+0,3
2	Подъём разгибом в упор - мах назад	При выходе в упор таз выше жердей. Мах назад на уровне или выше горизонтали.	Таз на уровне жердей – 0,3 балла Мах назад ниже горизонтали - 0.3 балла	1.0+0.3
3	Спад в вис согнувшись	Ранний спад.	Спад в вис согнувшись махом вперёд, проходя через упор - элемент не засчитывается.	0,5
4	В висе согнувшись мах вперёд, мах назад, мах вперёд			0,5+0.5+0.5
5	Махом назад подъём разгибом в упор – мах назад	Таз выше жердей при выходе в упор. Мах назад горизонталь и выше.	Таз на уровне или ниже жердей – 0,3 балла. Мах назад ниже горизонтали – 0,3 балла.	1.0+0,3
6	Отодвиг в упор на руки - мах вперёд	Мах вперёд в упоре на руках – таз выше жердей. Мах вперёд в упоре на руках выполнять прямым телом.	Таз на уровне или ниже жердей – 0,3 балла.	0.5+0,5
7	Махом назад подъём в упор	Тело во время подъёма горизонталь и выше.	От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла. Ниже уровня жердей - 0,5 балла.	1.0
8	Махом вперёд угол (2 сек.)			0.5
9	Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)			1.0
10	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку	Тело 45° и выше.	До горизонтали - 0.1 балла. Ниже горизонтали - 0.5 балла.	1.0

### 3 спортивный разряд

#### Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстые маты.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Поднимая прямые ноги спереди, бросок назад			0,5
2	Мах дугой, мах назад			0,5
3	Махом вперёд перемах в вис согнувшись ноги врозь, мах назад с разгибанием в вис	Разгибание выполнять на уровне горизонтали и выше. Выполнять без применения силы	Разгибание: ниже горизонтали – 0,3 балла. Применение силы – 0,3 балла.	1.0
4	Махом вперёд подъём разгибом в упор - отмах			1.0 +1,0
5	Два больших оборота назад	Смена направления – без сбавки после отмаха.		1.5+1.5
6	Большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным отпусанием рук в хват сверху («санжировка»)	Выполнять 45° и выше – без сбавки	45° - горизонталь - 0.3 балла ниже горизонтали - 0.5 балла.	2,0
7	Отталкиваясь двумя руками, соскок встать лицом к перекладине.			1.0

**1 юношеский спортивный разряд**  
**Вольные упражнения**

Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Переворот на одну – переворот на две – отскок вверх прямым телом.	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведение ног в стойке на руках: до 45 <sup>0</sup> - 0,1 балла; 46 <sup>0</sup> - 90 <sup>0</sup> – 0,3 балла; 91 <sup>0</sup> и более – 0,5 балла	1,0+1,0+0,5
2	Кувырок вперёд в упор присев – подъём разгибом с головы	Выполнять кувырок, выпрямляя ноги после отталкивания		0,5+1,0
3	Рондат – фляк – отскок вверх прогнувшись (отскок можно заменить на сальто назад в группировке)	Если выполняется сальто назад в группировке, захват голени руками обязателен.	При выполнении сальто назад в группировке – отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла	0,5+1,0+1,0
4	Шпагат (2 сек.)			0,5
5	Из любого И.П. Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (обозначить)	Стойку фиксировать не менее 1 сек.	Отсутствие фиксации – 0,3 балла	1,0
6	Равновесие (любое 2 сек.)			0,5
7	Хореографический прыжок (любой)			0,5
8	С небольшого разбега, сальто вперёд в группировке.	При выполнении сальто вперёд захватывать голень руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла	1,0

## 1 юношеский спортивный разряд

### Конь

1. Для выполнения комбинации используется гимнастический грибок на ножке диаметром 60 см.
2. Комбинация может быть развёрнута зеркально, если спортсмен выполняет круги вправо.
3. Допускается не более 2-х падений. После третьего падения комбинация прекращается и оценивается сделанная её часть.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- упор стоя, руки на грибке.			
1	10 кругов	Тело прямая линия	Сбавки за каждый круг (сгибание тела) 0 >30° - 0.1 балла. свыше 30° - 0.3 балла.	Каждый круг - 0.9
2	Соскок правым или левым боком к снаряду			1.0

### Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфических сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Размахивания в висе	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах вперёд или назад – 0,5 балла Рывки при выполнении махов – 0,3 балла Сбавку за рывки производить один раз	2,0
2	Махом назад выкрут вперёд прогнувшись – мах назад	Выполнять без обрыва в плечевых суставах. Выполнять без остановки	Обрыв в плечевых суставах после выкрута – 0,3 балла. Остановка в висе прогнувшись – 0,3 балла	2,5+0,5
3	Махом вперёд выкрут назад прогнувшись (или через вис согнувшись, разгибаясь выкрут назад)			2,5
4	Мах вперёд, мах назад			0,5+0,5
5	Соскок сальто назад прямым телом.	Таз на уровне колец	Таз ниже уровня колец – 0,5 балла	1,5

**1 юношеский спортивный разряд**  
**Опорный прыжок**  
 Конь или горка матов 110 см.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	Переворот вперёд			10

**Параллельные брусья**

Упражнение выполняется на низких брусьях.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в жердях			
1	С прыжка вис согнувшись, мах вперёд махом назад подъём разгибом в упор.			0,5+2,5
2	Мах назад	Выполнять на уровне или выше горизонтали	От уровня жердей до горизонтали - 0.3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	0,5
3	Махом вперёд угол (2сек.)			1,0
4	Стойка силой с прямыми руками ноги врозь (вместе) (обозначить)			2,0
5	Мах вперёд	Выполнять прямым телом. Тело на уровне горизонтали и выше	Сгибание туловища – 0,3 балла От уровня жердей до горизонтали - 0.1 балла Ниже уровня жердей - 0.3 балла.	0,5
6	Мах назад	Выполнять 45 <sup>0</sup> и выше	От горизонтали до 45 <sup>0</sup> – 0,1 балла От уровня жердей до горизонтали - 0.3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	0,5
7	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.	Выполнять на уровне горизонтали и выше	Ниже горизонтали - 0.3 балла.	2,5

# 1 юношеский спортивный разряд

## Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстые маты.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Поднимая прямые ноги спереди - бросок назад - бросок вперед - бросок назад			0,5+0,5+0,5
2	Мах дугой - мах назад			0,5+0,5
3	Подъём разгибом - отмах	Отмах выполнять на уровне горизонтали и выше	Ниже уровня горизонтали – 0,3	2,0 + 1,5
4	Оборот назад в упор			1,5
5	Спад мах дугой	Таз на уровне перекладины	Таз ниже уровня перекладины – 0,3 балла	1,0
6	Соскок махом назад	45 <sup>0</sup> от нижней вертикали	Ниже 45 <sup>0</sup> – 0,3 балла	1,5

**2 юношеский спортивный разряд**  
**Вольные упражнения**

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Руки дугами вперёд, вверх, в стороны			0,2
2	Равновесие (любое, 2 сек.)			0,8
3	Опуская ногу, стойка руки вверх			0,2
4	Переворот боком («колесо»)			1,0
5	Поворот в основном направлении, приставляя ногу, руки вверх			0,2
6	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)			1,0
7	Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись в упор присев			0,5
8	Шпагат (2 сек.)			0,8
9	Силой, соединяя ноги, с прямыми руками, упор стоя согнувшись ноги вместе.			0,8
10	Упор присев, силой стойка на голове и руках (2 сек.)			1,5
11	Сгибаясь-разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках– кувырок вперёд в упор присев			1,5+0,5
12	Прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>			1,0

## 2 юношеский спортивный разряд

### Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

При выполнении упражнения смещать плечи на опорную руку.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках.			
1	Наскок в упор			0,5
2	Мах левой влево			1.5
3	Мах правой вправо			1.5
4	Перемах левой, мах вправо, перемах левой назад			2.5
5	Перемах правой, мах влево, перемах правой назад			2.5
6	Перемах левой, перемахом правой соскок с поворотом налево 90'			1,5

### Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Размахивания в висе	Не менее 3 махов в каждую сторону.	За каждый недостающий мах вперёд или назад – 0,5 балла	3,0
2	Махом назад выкрут вперёд прогнувшись	Выполнять проходящим движением	Выполнение выкрута с остановкой в висе прогнувшись – 0,5 балла.	2,0
3	Мах назад – махом вперёд вис прогнувшись (2 сек.) – вис согнувшись (обозначить)			0,5+1,0+0,5
4	Разгибаясь мах назад			0,5
5	Мах вперёд			0,5
6	Махом назад соскок.			2,0

## 2 юношеский спортивный разряд

### Опорный прыжок

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С разбега наскок на мостик сальто вперёд в группировке	Приземление на маты 20 см. Касаться голени руками.	Отсутствие касания голени руками – 0,5 балла	10

### Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средства для наскока.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в середине брусьев.			
1	С наскока через упор– «угол» (2 сек.)			0,5+1,0
2	Разводя ноги, упор сзади прогнувшись ноги врозь (2 сек.)			0,5
3	Через сед ноги врозь, соединяя ноги через высокий угол - мах назад	Мах назад на уровне горизонтали и выше	От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	2,0+1,0
4	Мах вперёд – мах назад	Мах вперёд тело прямое выше жердей, Мах назад тело на уровне или выше горизонтали.	Мах вперёд ниже уровня жердей - 0,3 балла. Согнутое тело – 0,3 балла От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла Ниже жердей – 0,5 балла	1,0+1,0
5	Мах вперёд - махом назад соскок, прямым телом через жердь	Мах вперёд смотри п.4. Соскок: тело на уровне горизонтали или выше.	Мах вперёд смотри п. 4. Соскок: От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла	1,0+2,0

## 2 юношеский спортивный разряд Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстый мат

№	Упражнение	Методические указания	Специальные сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1.	Из размахиваний изгибами	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять с подхватом рук на броске назад	Отсутствие подхвата рук – 0,3.	2,0
2	Подъём переворотом в упор	Выполнять без применения силы	Незначительное применение силы – 0,3 балла. Выполнение элемента полностью силой – 1,0 балл.	2,0
3	Отмах	Выполнять на уровне горизонтали и выше. В конце отмаха спина прямая.	Ниже горизонтали – 0,5 балла. Прогибание туловища в конце отмаха – 0,3 балла.	2,0
4	Оборот назад в упоре			2,0
5	Отмах – отталкиваясь руками соскок	Отмах на уровне горизонтали и выше	Отмах ниже горизонтали – 0,5 балла	2,0

### 3 юношеский спортивный разряд

#### Вольные упражнения

Комбинация выполняется без учёта времени.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Поднимаясь на носки, руки вперёд кувырок вперёд в присед руки вперёд	Захватывать голени руками.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.	1,0
2	Кувырок вперёд согнувшись в сед руки вверх.			1,0
3	Наклон (2 сек.)	Фиксация наклона не менее 2 сек.	Отсутствие фиксации наклона - элемент не засчитывается.	1,0
4	Кувырок назад в упор присев			1,5
5	Стойка на лопатках (2 сек.).	Туловище – прямая линия, ноги вертикально.	Незначительное отклонение от вертикального положения – 0,1 – 0,3 балла. Сгибание туловища – 0,1 - 0,3 балла	1,5
6	Лечь на спину, руки вверх, «мост», опуститься в положение лёжа на спине	В положении «мост» плечи над кистями или заведены за кисти рук. Ноги, руки прямые.	«Мост», отклонение плеч от вертикали: до 15° – 0,1 балла от 15°-44° – 0,3 балла 45° и более – 0,5 балла	1,0
7	Поворот на 180° в положение лёжа на животе руки вверх			0,5
8	Дугами через стороны руки вниз, упор лёжа на согнутых			0,5
9	Выпрямляя руки, упор присев			0,5
10	Прыжок вверх прогнувшись			1,5

### 3 юношеский разряд

#### Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально

При выполнении упражнения смещать тело на опорную руку

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках			
1	Наскок в упор (обозначить)	Фиксация упора не менее 1 сек.	Фиксация упора менее 1 сек. – 0,3 балла	1,0
2	Мах влево с разведением ног, мах вправо с разведением ног (не менее 3 махов в каждую сторону)			6,0 (1 балл каждый мах)
3	Махом влево, перемах левой вперёд			1,0
4	Перемахом правой соскок с поворотом на 90°, стоя левым боком к коню			2,0

#### Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис.			
1	Размахивания в висе	Выполнять не менее 2 махов в каждую сторону	За каждый недостающий мах – 0,5 балла.	2,5
2	Махом вперёд вис согнувшись (2 сек.)			1.0
3	Вис прогнувшись (2сек.)			1.5
4	Вис согнувшись			0,5
5	Разгибаясь мах назад			1.0
6	Мах вперёд			1,0
7	Махом назад соскок.			2,5

### 3 юношеский разряд

#### Опорный прыжок

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку 50 см.			10

#### Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средства для наскока.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в середине, держась руками за брусья			
1	С наскока через упор– «угол» (2 сек.)			2,0
2	Разгибаясь вперёд - махи в упоре	Не менее 4 махов в каждую сторону Махи выполняются прямым телом	Отсутствие разгиба вперёд – элемент не засчитывается За каждый недостающий мах – 0,5 балла. Согнутое тело при выполнении махов – 0,3 балла	1,0+4,0
3	Соскок махом назад встать внутри брусьев			3,0

#### Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину маты

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1.	Размахивания изгибами	Не менее 4 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	4,0
2.	Подъём переворотом в упор	Выполнять без потери темпа	Потеря темпа– 0,1-0,3 балла. Остановка – 0,5 балла	3,0
3.	Кувырок вперёд в вис углом			2,0
4.	Размахивания изгибами. Соскок назад	Не менее 2 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	1,0