



ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ,
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, СПОРТИВНОЙ
АКРОБАТИКИ, СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ
«ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ РОССИИ»

Лужнецкая наб., д.8, Москва, 119270,

Тел.: +7 (495) 637-06-42,

rusgymnastics@mail.ru

ОГРН 1027700412640, ИНН/КПП 7704014161/ 770401001

«29» 07 2025 г. № 2432
На № _____ от «__» _____ 202__ г.

**Руководителям региональных
спортивных федераций по
художественной гимнастике**

**Руководителям физкультурно-
спортивных организаций по
художественной гимнастике**

Уважаемые Коллеги!

Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» представляет программы по художественной гимнастике для индивидуальных и групповых упражнений. Программы разработаны с учетом возрастных групп / категорий и вступают в силу с 1 января 2026 года.

Программа	Возрастная группа	Возрастная категория
Мастер спорта России	Женщины	16 лет и старше
Кандидат в мастера спорта	Юниорки	14-15 лет
I спортивный разряд	Девочки	12-13 лет
II спортивный разряд	Девочки	11 лет
III спортивный разряд	Девочки	10 лет
I юношеский спортивный разряд	Девочки	9 лет
II юношеский спортивный разряд	Девочки	8 лет
III юношеский спортивный разряд	Девочки	6-7 лет
<i>Примечание: возрастная категория определяется по календарному возрасту (год рождения).</i>		

Приложение № 1: программа для индивидуальных упражнений на 4 л.;

Приложение № 2: программа для групповых упражнений на 3 л.

С уважением,

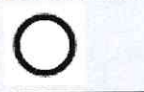
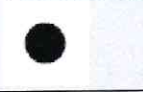
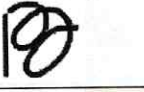
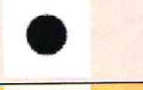
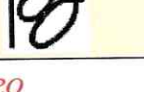
Генеральный секретарь ФГР



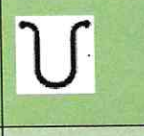
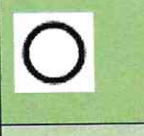
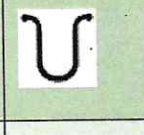
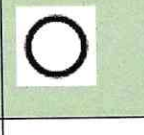
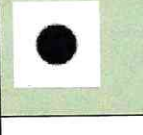
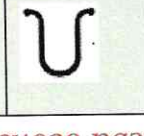
С.В. Шаталова

SPORTGYMRUS.RU

ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
(вступает в силу 1 января 2026 года)

Возрастная категория						
МС 16 лет и старше						
КМС 14-15 лет						
I спортивный разряд 12-13 лет						
II спортивный разряд 11 лет						
III спортивный разряд 10 лет						

Для МС, КМС и I, II, III спортивного разряда продолжительность каждого индивидуального упражнения составляет от 1'15" до 1'30".

I юношеский спортивный разряд 9 лет						
II юношеский спортивный разряд 8 лет						
III юношеский спортивный разряд 6-7 лет						

Для I, II, III юношеского спортивного разряда упражнения должны содержать одинаковые фундаментальные группы тела и предмета, включая риск и мастерство (в правилах будут прописаны базовые обязательные элементы)

Продолжительность каждого индивидуального упражнения составляет от 1'15" до 1'30".

Программа для женщин, выступающих по программе «мастер спорта России» (далее – программа МС), включает в себя 4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента.

Возраст – 16 лет и старше (по году рождения).

Примечание: размеры предметов в соответствии с Правилами по виду спорта.

Программа для юниорок, выступающих по программе «кандидат в мастера спорта» (далее – программа КМС), включает в себя 4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента.

Возраст – 14-15 лет (по году рождения).

Примечание: размеры предметов в соответствии с Правилами по виду спорта. Гимнасткам, выступающим по юниорам, разрешается выступать с размерами предметов для женщин.

Программа для девочек, выступающих по программе «I спортивного разряда», включает в себя 4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента.

Возраст – 12-13 лет (по году рождения).

Примечание: размеры предметов в соответствии с Правилами по виду спорта. Гимнасткам, выступающим по юниорам, разрешается выступать с размерами предметов для женщин.

Программа для девочек, выступающих по программе «II спортивного разряда» и «III спортивного разряда» включает в себя 4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента.

Возраст II спортивного разряда – 11 лет (по году рождения).

Возраст III спортивного разряда – 10 лет (по году рождения).

Примечание: для спортсменок, выступающих по программе II и III спортивного разряда, допускается лента длиной 4 м.

Программа для девочек, выступающих по программе «I юношеского спортивного разряда» и «II юношеского спортивного разряда» включает в себя 4 упражнения: упражнение без предмета + 3 упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Возраст I юношеского спортивного разряда – 9 лет.

Возраст II юношеского спортивного разряда – 8 лет.

Программа для девочек, выступающих по программе «III юношеского спортивного разряда», включает в себя 2 упражнения: упражнение без предмета + 1 упражнение с предметом (скакалка).

Возраст III юношеского спортивного разряда – 6-7 лет.

Итог соревнований предусматривает индивидуальный зачет для каждой гимнастки, показавшей наивысший результат по сумме 2 упражнений.

Структура соревнований для программ МС, КМС и I спортивного разряда

Соревнования № 1 – спортивная дисциплина «многоборье – командные соревнования» (квалификационные соревнования для командного зачета, финала многоборья, и финалов в отдельных видах многоборья).

В командный зачет в индивидуальной программе входит сумма результатов каждой гимнастки команды, полученная по 4 предметам: обруч, мяч, булавы, лента.

Соревнования № 2 – спортивная дисциплина «многоборье» (финал многоборья), если такие предусмотрены Положением (Регламентом) о соревнованиях, допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты квалификационного многоборья в Соревнованиях № 1.

Количество гимнасток для Соревнований № 2 определяется Положением (Регламентом) о соревнованиях.

Финал индивидуального многоборья — это личный зачет для каждой гимнастки, которая показала лучший результат по сумме четырех упражнений: с обручем, мячом, булавами и лентой.

Соревнованиям № 3 – финалы в отдельных видах, допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в Соревнованиях № 1 в каждом виде.

Количество гимнасток для Соревнований № 3 определяется Положением (Регламентом) о соревнованиях.

Финалы в отдельных видах включают в себя следующие спортивные дисциплины: «обруч», «мяч», «булавы», «лента».

Программа соревнований, требования к участникам и условия их допуска определяются Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации.

Структура соревнований для программ II и III спортивных разрядов

Соревнования № 2 – спортивная дисциплина «многоборье».

Спортивная дисциплина «многоборье» для **II спортивного разряда** и для **III спортивного разряда** предусматривает индивидуальный зачет для каждой гимнастки, показавшей наивысший результат по сумме 4 упражнений.

Программа соревнований, требования к участникам и условия их допуска определяются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

Структура соревнований для программ I и II юношеских спортивных разрядов

Соревнования № 2 – спортивная дисциплина «многоборье».

Спортивная дисциплина «многоборье» предусматривает индивидуальный зачет для каждой гимнастки, показавшей наивысший результат по сумме 4 упражнений.

Программа соревнований, требования к участникам и условия их допуска определяются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

(вступает в действие с 1 января 2026 года)

Программа для женщин, выступающих по программе «мастер спорта России» (далее – программа МС, 16 лет и старше), состоит из 2 упражнений.

- упражнение с одним типом предмета (5);
- упражнение с двумя типами предметов (3 + 2).

Таблица № 1

Год	с одним типом предметов	с двумя типами предметов
2026-2028	5●	3○ 2 пары!!
2029	5 ⊗	3● 2 пары!!
2030-2032	5●	3○ 2 ⊗
Предметы определяются с учетом программы предметов FIG на текущий год.		

Программа для юниорок, выступающих по программе «кандидат в мастера спорта» (далее – программа КМС, 14-15 лет), состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов.

- упражнение с одним типом предметов (5);
- упражнение с одним типом предметов (5).

Таблица № 2

Год	с одним типом предметов	с одним типом предметов
2026-2027	5●	5 ⊗
2028-2029	5∪	5○
2030-2031	5●	5 пар!!
Предметы определяются с учетом программы предметов FIG на текущий год.		

Программа для девочек, выступающих по программе «I спортивного разряда» (12-13 лет), состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов:

- упражнение с одним типом предметов (5);
- упражнение с одним типом предметов (5).

Таблица № 3

Год	Год рождения спортсменок	с одним типом предметов	с одним типом предметов
2026	2013-2014	5 ⊗	5 пар!!
2027	2014-2015	5∪	5 ⊗
2028	2015-2016	5○	5∪
2029	2016-2017	5●	5○
2030	2017-2018	5 пар!!	5●

Программа для девочек, выступающих по программе «II спортивного разряда» (11 лет), состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов (см. Таблицу 4):

- упражнение с одним типом предметов (5);
- упражнение с одним типом предметов (5).

Таблица № 4

Год	Год рождения спортсменок	с одним типом предметов	с одним типом предметов
2026	2015	5 	5 пар 
2027	2016	5 	5 
2028	2017	5 	5 

Программа для девочек, выступающих по программе III спортивного разряда (10 лет), состоит из 2 упражнений (см. Таблицу 5):

- упражнение с одним типом предметов (5);
- упражнение без предмета (5).

Таблица № 5

Год	Год рождения спортсменок	с одним типом предметов	упражнение без предмета
2026	2016	5 	5 
2027	2017	5 	5 
2028	2018	5 	5 

Программа для девочек, выступающих по программе «I юношеского спортивного разряда» (9 лет), состоит из 1 упражнения без предмета (5).

Год	Год рождения спортсменок	упражнение без предмета
2026	2017	5 
2027	2018	5 
2028	2019	5 

Количество гимнасток в групповом упражнении

Каждая команда группового упражнения, выступающая по программе МС, КМС, I, II, III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда* может представить 5 или 6 гимнасток. В случае, если представлено

6 гимнасток, все 6 гимнасток должны принять участие по крайней мере в одном упражнении.

*Группы, выступающие по I юношескому спортивному разряду, выполняют упражнение без предмета два раза. В случае, если представлено 6 гимнасток, все гимнастки должны участвовать по крайней мере в одной попытке. В зачет идет сумма двух оценок, полученных за обе попытки.

Структура соревнований в групповых упражнениях

Соревнования № 1 – спортивная дисциплина «групповое упражнение - многоборье» (квалификационные соревнования для финалов в отдельных видах программы). Результаты в Соревновании № 1 определяются по наибольшей сумме баллов, полученной командой за выполнение двух упражнений.

Соревнованиям № 3 – финалы в отдельных видах программы.

К финальным соревнованиям в отдельных видах программы в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова «групповое упражнение» допускаются команды, показавшие наивысшие результаты в Соревнованиях № 1 в каждом упражнении. Результаты определяются по наилучшей оценке в финале каждого группового упражнения.

Программа соревнований, требования к участникам и условия их допуска определяются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

Продолжительность каждого группового упражнения составляет от 2'15" до 2'30".

Примечание:

- для команд, выступающим по программе МС в групповом упражнении, лента должна быть длиной 6 м.
- для команд, выступающим по программе КМС и 1 спортивного разряда в групповом упражнении, лента длиной 5 м (допускается лента 6 м).