

Федерация гимнастики России

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

Для всех юношеских спортивных разрядов оценивание упражнений производится согласно правил соревнований с учетом следующей шкалы сбавок за ошибки:

маленькая – 0,1 балла
 средняя – 0,2 балла
 большая ошибка – 0,3 балла
 очень большая (сбавка за падение) – 0,5 балла

Опорный прыжок
 (III юношеский спортивный разряд)

Примечание:

- Высота горки матов 50 см
- 2 попытки (лучшая оценка в зачет)

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега наскок на мостик, замах руками прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов	10,0	При наскоке на мост замах руками кругом снизу через перед В полете тело и ноги прямые, стопы оттянутые, руки вперед-вверх, на уровне глаз Приземление руки вперед или вверх	Не прямое тело – 0,1 Нет замаха руками – 0,2

Разновысокие брусья
 (III юношеский спортивный разряд)

1. Упражнение выполняется на нижней жерди.
2. Комбинация выполняется в последовательности, предложенной в таблице.
3. Нарушение последовательности – сбавка 0,3.
4. Остановки между элементами, дополнительные замахы – по 0,1.

Примечание:

- Нижняя жердь (н/ж);
- И.п. – исходное положение

И.п. – вис на нижней жерди, хватом сверху

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – вис на нижней жерди, хватом сверху Подъем переворотом в упор	2,5	Выполняется через подтягивание силой в упор на прямых руках	Выполнение отталкиванием – 0,3
2	Из упора отмах до 45° от нижней вертикали	2,5	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук	Ниже 45° – 0,1 без отрыва тела от жерди – 0,2
3	Из упора отмах до 45° от нижней вертикали	2,5		
4	Из упора махом назад до 45° от нижней вертикали – соскок	2,5	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук	Ниже 45° – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Бревно

(III юношеский спортивный разряд)

1. Комбинация выполняется в последовательности, предложенной в таблице.
2. Нарушение последовательности – сбавка 0,3.
3. Оценка упражнения начинается, с момента прихода гимнастки на бревно (произвольно).

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – стоя на бревне поперек, руки в стороны Стойка на одной ноге другая назад на 90° от нижней вертикали (ласточка), руки в стороны Держать 2 сек	2,0	Стойка на прямой опорной ноге, нога назад прямая на уровне горизонтали, стопа натянута Допускается не большой наклон туловища вперед	Сгибание опорной ноги – 0,1 Нога ниже 90° – 0,1 Наклон туловища на уровне горизонтали и ниже – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1
2	Два прыжка вверх на двух, руки в стороны	0,5+0,5	Прыжок вверх без смены ног, приземление на слегка согнутые ноги. В прыжках ноги прямые, стопы оттянуты	Высота прыжков – по 0,1 Сгибание ног после отталкивания – по 0,1
3	Шаг, поднять прямую ногу вперед до 90°, согнуть ногу с касанием носком колена, выпрямить ногу вперед до 90°, руки в стороны («Цапля») То же с другой ноги (по 2 раза с каждой ноги)	0,5+0,5+ 0,5+0,5	Сгибая ногу, колено вперед, носок у колена	Нога ниже 90° – 0,1 Носок ниже колена – 0,1
4	Шаг – приставить, шаг – вынести другую ногу вперед, руки в стороны Шаг – приставить, шаг – вынести другую ногу вперед-приставить, руки в стороны	0,5+0,5	Шаги выполняются на прямых ногах с носка, с приставлением в 3 ^ю позицию	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
5	Присед на двух ногах, руки вперед, два шага в приседе на полупальцах, руки вперед, встать руки вперед	0,5+0,5	Шаги в приседе выполняются с прямой спиной	Не прямое тело – 0,1 Отсутствие полупальцев – по 0,1
6	Два шага на полупальцах, руки в стороны Два шага на полупальцах, руки вниз	0,5+0,5	Шаги выполняются на прямых ногах с носка	Отсутствие полупальцев – 0,1 Неправильное положение рук – по 0,1
7	Соскок: с конца бревна прыжок вверх прогнувшись	2,0	Руки махом вперед-вверх, прыжок вверх прогнувшись с приземлением в полуприсед	Сгибание ног после отталкивания – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения
(III юношеский спортивный разряд)

1. Составляются произвольно из элементов и связок, предложенных в таблице.
2. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
3. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Примечание:

- И.п. – исходное положение
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – основная стойка Кувырок вперед в группировке в упор присев	1,0	Присед руки вперед, в кувырках захват голеней руками, стопы натянуты, голова на груди	Отсутствие захвата голеней руками – 0,1
2	Кувырок назад в группировке в упор присев	1,0	Захват голеней руками, стопы натянуты, голова на груди	Отсутствие захвата голеней руками – 0,1
3	Стойка на лопатках, руки с опорой локтями под спину («березка») Держать 2 сек	1,0	Тело вертикально с открытыми т/б суставами	Отсутствие открытых т/б – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1
4	Мост-встать из положения стоя	1,0	В мосте ноги и руки прямые, плечи над (или за) кистями рук Допускается выполнение в положении ноги врозь	Отклонение плеч – 0,1 Ноги шире плеч – 0,1
5	Переворот боком с поворотом на 90° («колесо»)	2,0	Колесо – встать, приставляя ногу в 6 ^ю позицию, руки вперед	Не точный поворот – 0,1
6	Стойка на одной ноге, другая назад на 90° от нижней вертикали (ласточка), руки в стороны Держать 2 сек	1,0	Стойка на прямой опорной ноге, нога назад прямая, стопа натянута Допускается не большой наклон туловища вперед	Сгибание опорной ноги – 0,1 Нога ниже 90° – 0,1 Наклон туловища на уровне горизонтали и ниже – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1
7	Наклон вперед из седа ноги вместе Держать 2 сек	1,0	Складка плотная, пальцы рук дальше стоп, ладони на полу	Касание ладонями ног – 0,1 Не плотная складка - 0,1
8	Любой шпагат, руки в стороны	1,0	Бедра ровно, колени прямые, носки оттянуты	Нет касания бедрами пола – 0,1, 0,2, 0,3 Бедра развернуты – 0,1
9	Прыжок вверх прогнувшись с приземлением в «доскок»	1,0	Руки махом вперед-вверх, прыжок вверх с приземлением в полуприсед в «доскок»	Недостаточная высота прыжка – 0,1 Отсутствие фиксации «доскока» – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Федерация гимнастики России

II юношеский спортивный разряд
Обязательная программа на 2025-2028 гг.

Для всех юношеских спортивных разрядов оценивание упражнений производится согласно правил соревнований с учетом следующей шкалы сбавок за ошибки:

маленькая – 0,1 балла
 средняя – 0,2 балла
 большая ошибка – 0,3 балла
 очень большая (сбавка за падение) – 0,5 балла

Опорный прыжок
 (II юношеский спортивный разряд)

Примечание:

- Высота горки матов 80 см
- 2 попытки (лучшая оценка в зачет)

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину	10,0	При наскоке на мост замаха руками кругом снизу через перед Прыжок в стойку и падение на спину прямым телом без сгибания рук	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки

Разновысокие брусья
 (II юношеский спортивный разряд)

1. Упражнение выполняется на нижней жерди.
2. Комбинация выполняется слитно в последовательности, предложенной в таблице.
 Не слитное выполнение элементов комбинации: потеря темпа по 0,1, остановка между элементами по 0,3
4. Нарушение последовательности – сбавка 0,3.
5. При невыполнении пункта 2 сбавка не производится.

Примечание:

- Нижняя жердь (н/ж);

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – стоя лицом к н/ж Подъем переворотом в упор	2,0	Выполняется через подтягивание силой в упор на прямых руках	Выполнение отталкиванием – 0,3
2	Отмах – вис углом, подъем разгибом в упор	+1,0 балл к окончательной оценке	Полное выпрямление тела в вис углом Подъем разгибом на прямые руки	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
3	Из упора отмах 90° от нижней вертикали	2,0	Прямым телом без сгибания рук	Ниже 90° – 0,1-0,2
4	Оборот назад в упоре	3,0	Прямое тело, касаясь бедрами жерди, без сгибания рук	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
5	Вторым оборотом соскок дугой	3,0	Прямое тело, без сгибания рук, касаясь бедрами жерди через положение «лодочка»	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
	Итого:	10,0 баллов		

Бревно

(II юношеский спортивный разряд)

1. Упражнение на бревне составляется произвольно из элементов и связок, предложенных в таблице.
2. Выполнять не менее 2 линий. Выполнение менее 2х линий – сбавка 0,3.
3. Допускаются связующие шаги, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы
4. Допускается использование подставки для наскока в упор.

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – стоя у бревна продольно Наскок в упор, перемахом одной, сед ноги врозь поперек бревна	0,5 0,5	Выполняется на прямых руках с натянутыми ногами, перемах прямой ногой	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
2	Угол ноги врозь вне поперек бревна (2 сек)	1,5	Ноги выше уровня горизонтали	Ноги ниже горизонтали – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1
3	Лежа на животе, соединить ноги	0,5	Колени не касаются бревна	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
4	Упор присев на носках, сед на носках руки вперед, встать (выпрямиться) на полную стопу, руки в стороны	0,5	Спина прямая	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
5	Шаг «галоп» одной, шаг на одну другая назад, вынос вперед другой, Шаг «галоп» другой, шаг на одну другая назад, руки в стороны	0,5+0,5	Соединяя ноги в верхней точке подскока	Нет соединение ног – по 0,1
6	Два прыжка вверх со сменой ног через «демплие», руки на поясе	0,5+0,5	Прыжок вверх со сменой ног и приземлением на слегка согнутые ноги «демплие». В прыжках ноги прямые, стопы оттянуты	Высота прыжков – по 0,1 Стопы не оттянуты – 0,1
7	Из упора стоя согнувшись, кувырок вперед, в положение лежа на спине ноги вверх Встать перекатом через «пистолет», руки вперед	2,0	Через положение лежа на спине согнувшись, локти плотно прижаты к ушам «Пистолет» опорная нога на полной стопе или на полупальце, прямая нога и руки параллельно бревну	Кувырок падением на спину – 0,1 Ранняя поставка ноги в «пистолете» – 0,1
8	Поворот на 180° на двух ногах, руки произвольно	1,5	На прямых ногах, на высоких полупальцах во время и в конце поворота	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 Опускание на всю стопу в повороте – 0,2 Поворот на полной стопе – 0,3
9	Сосокок: рондат	1,0	В стойке на руках соединить ноги, приземление в полуприсед, руки вперед	Позднее соединение ног – 0,1 Отсутствие отталкивания – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения
(II юношеский спортивный разряд)

1. Составляется произвольно из элементов и связок, предложенных в таблице.
2. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
3. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Примечание:

- И.п. – исходное положение
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбаки, балл
1	И.п. – основная стойка Подскок с двух на одну – переворот боком с поворотом на 90° («колесо»)	1,0	Колесо – встать, приставляя ногу в 6 ^ю позицию, руки вперед	Не приставляя ногу – 0,1
2	Стойка на руках, кувырок вперед согнувшись с прямыми руками, встать с прямыми ногами, руки вверх	1,5	Кувырок с обозначением стойки на руках, без сгибания рук и ног	Раннее сгибание тела в т/б – 0,1-0,2
3	Кувырок назад с прямыми руками и ногами в упор стоя согнувшись	1,5	Без сгибания рук и ног	Сгибания рук – 0,1-0,2 Сгибание ног – 0,1-0,2
4	Два шага «полюки» (подскок-«галоп»-шаг-подскок на другой-«галоп»- шаг), прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5 0,5	Руки в стороны, ноги в верхней точке «полюки» вместе в 3 ^й позиции. На «козлике» руки в стороны	Нет соединения ног – по 0,1; Колени ниже 90° – 0,1
5	Шпагат любой Держать 2 сек	0,5	Бедра ровно, колени выпрямлены, носки оттянуты	Нет касания бедрами пола – 0,1, 0,2, 0,3 Бедра развернуты – 0,1
6	Стойка на одной ноге, другая назад на 90° от нижней вертикали (ласточка), руки в стороны, фиксация 2 сек Перевод ноги через сторону вперед на 90°, фиксация 2 сек	1,0	Стойка на прямой опорной ноге, нога назад прямая, стопа натянута Допускается не большой наклон туловища вперед Перевод на прямой опорной ноге прямой ногой	Сгибание опорной ноги – 0,1 Нога ниже 90° – 0,1 Наклон туловища на уровне горизонтали и ниже – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1
7	Медленный переворот назад	2,0	Переворот назад из стойки на одной, вторая 45°, с обозначением стойки на руках с разведением ног, вставание на одной приставляя вторую	Нога ниже 45° – 0,1 Не обозначение стойки на руках – 0,1
8	Прыжок в шпагат с двух на две, руки в стороны	1,0	Приземление в плие, руки в стороны	Неправильная работа рук – 0,1 Отсутствие плие – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Федерация гимнастики России

**1 юношеский спортивный разряд
Обязательная программа на 2025-2028 гг.**

Для всех юношеских спортивных разрядов оценивание упражнений производится согласно правил соревнований с учетом следующей шкалы сбавок за ошибки:

маленькая – 0,1 балла
средняя – 0,2 балла
большая ошибка – 0,3 балла
очень большая (сбавка за падение) – 0,5 балла

Опорный прыжок
(I юношеский спортивный разряд)

Примечание:

- *Высота горки матов 110 см*
- *2 попытки (лучшая оценка в зачет)*

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10,0	Видимая фаза полета во всех фазах	Переступания в стойке – по 0,3 за каждый шаг

Разновысокие брусья

(I юношеский спортивный разряд)

1. Упражнение выполняется на нижней жерди.
2. Комбинация выполняется слитно (кроме п.3), в последовательности, предложенной в таблице. Остановка между элементами по 0,3.
3. Нарушение последовательности – сбавка 0,3.
4. Пункт 4 выполняется на выбор.

Примечание:

- *Нижняя жердь (н/ж);*
- *т/б суставы – тазобедренные суставы*

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – стоя лицом к н/ж С прыжка вис углом, подъем разгибом в упор	2,0	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах	Угол в т/б – 0,1 Угол в плечах – 0,1
2	Отмах 90° от нижней вертикали	1,0	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук	Отмах ниже 90° – 0,1-0,2
3	Вис углом, подъем двумя в упор сидя сзади	2,0	Полное выпрямление тела в плечевых и т/б суставах в висе Прямые ноги в продеве и руки на подъеме двумя Обозначить положение упора сидя сзади	Угол в т/б – 0,1 Угол в плечах – 0,1 При выполнении продева: касание стопами жерди – 0,1 удар стопами по жерди – 0,3
4	Из упора сидя сзади силой согнувшись «продев» ног в вис	+1,0 балл к окончательной оценке	Ноги и руки прямые	При выполнении продева: касание стопами жерди – 0,1 удар стопами по жерди – 0,3
	Переставляя руку в хват снизу, поворот в упор	-	Поворот выполняется на прямой руке	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
5	Вис углом, подъем разгибом в упор	2,0	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах Подъем разгибом с прямыми руками	Угол в т/б – 0,1 Угол в плечах – 0,1 Потеря темпа после п.р. – 0,1 Остановка – 0,3
6	Отмах 90° от нижней вертикали	1,0	Отмах прямым телом без сгибания рук	Отмах ниже 90° – 0,1-0,2
7	Оборот назад в упоре	1,0	Прямое тело, касаясь бедрами жерди, без сгибания рук	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
8	Оборотом назад соскок дугой	1,0	Выполнять через положение «лодочки» прямыми руками с последующим соскоком	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
Итого:		10,0 баллов		

Бревно
(I юношеский спортивный разряд)

1. Упражнение на бревне составляется произвольно из элементов и связок, предложенных в таблице.
2. Выполнять не менее 2 линий. Выполнение менее 2х линий – сбавка 0,3.
3. Допускаются связующие шаги, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы.
4. Допускается использование подставки для наскока в упор.

Примечание:

- И.п. – исходное положение
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – стойка в начале бревна продольно Наскок в упор, силой согнувшись ноги врозь угол ноги врозь вне (держать 2 сек)	1,0	Руки прямые, ноги выше уровня горизонтали	Ноги ниже горизонтали – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1
2	Медленный переворот (любой)	1,5	Переворот из стойки на одной, вторая 45°, с обозначением стойки на руках с разведением ног, вставая на одну и приставляя вторую	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
3	Переворот боком («колесо»)	1,5	Колесо – встать, руки вперед	Не точный поворот – 0,1
4	Стойка на одной ноге, другая назад на 90° (ласточка), руки в стороны (2 сек)	0,5	Стойка на прямой опорной ноге, нога назад прямая, стопа натянута Допускается не большой наклон туловища вперед	Сильный наклон туловища – 0,1 Сгибание опорной ноги – 0,1 Нога ниже 90° – 0,1 Отсутствие фиксации – 0,1
5	Прыжок в шпагат с двух на две	1,0	В положении шпагат руки в стороны Закончить прыжок на слегка согнутые ноги	Недостаточное разведение ног в шпагат – 0,1, 0,2, 0,3
6	Поворот на 180° на двух ногах, руки произвольно	0,5	На прямых ногах, на высоких полупальцах во время и в конце поворота	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 Опускание на всю стопу в повороте – 0,2 Поворот на полной стопе – 0,3

Бревно
(I юношеский спортивный разряд)

7	Поворот на 180° в приседе на двух ногах, руки произвольно	0,5	На высоких полупальцах во время и в конце поворота	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 Опускание на всю стопу в повороте – 0,2 Поворот на полной стопе – 0,3
8	Два шага в приседе на полупальцах, руки вперед	0,5+0,5	Шаги в приседе выполняются с прямой спиной на высоких полупальцах	Недостаточная высота полупальцев – 0,1
9	Шаг «галоп» одной, шаг вынос вперед другой, Шаг «галоп» другой шаг на одну другая назад	0,5+0,5	Соединяя ноги в верхней точке подскока Без остановки между галопами	Нет соединения ног – по 0,1 Остановка между «галопами» – 0,1
10	Сальто назад в группировке в соскок	1,5	При выполнении группировки касаться голеней руками	Отсутствие касания голеней руками – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения
(I юношеский спортивный разряд)

1. Составляются произвольно из элементов, предложенных в таблице.
2. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
3. Без музыкального сопровождения – 1,0 балл

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – произвольно Рондат, фляк в отскок вверх приземление в полуприсед	1,0+1,0+0,5	Отскок вверх - руки вверх	Сбавки согласно правил соревнований по шкале сбавок за ошибки
2	Темповой переворот вперед на две ноги, отскок вверх, руки вверх, в «галоп» руки в стороны	1,0+0,5	Ноги соединяются до стойки, встать руки вверх, тело слегка прогнуто, ноги прямые Отскок вверх приземляясь на одну «галоп»	Позднее соединение ног – 0,1 Ранний уход в «галоп» – 0,1
3	Кувырок назад с прямыми руками в упор лежа, «курбетом» продеть прямые ноги в сед	0,5 0,5	Кувырок выполняется в слегка закрытом положении тела («лодочка») без сгибания рук, плечи над кистями	Угол в тазу – 0,1
4	Переворот назад с продевом в шпагат, дополнительно показать второй шпагат (2 шпагата)	0,5+0,5 0,5	Шпагаты обозначить Руки и нога в продеве прямые Бедра ровно, колени прямые, носки оттянуты	Касание ковра в продеве – 0,1, 0,2 Нет касания бедрами пола – 0,1, 0,2, 0,3 Бедра развернуты – 0,1
5	Поворот на 180° на одной ноге в «пассе», колени вперед	1,0	Опорная нога прямая; Носок согнутой ноги касается колена опорной ноги	Носок ниже колена – 0,1 Не на носке – 0,1
6	Галоп, «ассамбле» (наскок на две ноги), руки в стороны, прыжок вверх с поворотом на 360° на две ноги, руки вверх	0,5 1,0	В галопе ноги верху вместе в 3 ^й позиции. Мах в наскоке не ниже 45°, приземление в полуприсед	Мах ниже 45° – 0,1 Недоворот: 45° – 0,1 90° – 0,2 более 90° – 0,3
7	Прыжок в шпагат с двух на две, прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), обозначить «арабеск»	0,5 0,5	В положении шпагат руки в стороны. «Сиссон» приземление на слегка согнутой ноге, другая назад 45° («арабеск»)	Недостаточное разведение ног в шпагате – 0,1, 0,2, 0,3
	Итого:	10,0 баллов		