

**Требования к произвольной программе кандидатов в мастера спорта по  
спортивной гимнастике  
(Юноши)**

**Требования к гимнастическим снарядам**

1. Классификационные соревнования должны проводиться на снарядах, отвечающих требованиям правил соревнований.
2. Площадка для вольных упражнений\* (мужчины).  
Размер площадки 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией (зона безопасности).
3. Конь для махов: длина 160 см, ширина 35 см, высота (от пола) 115 см. Ручки расположены симметрично, расстояние между внутренними поверхностями ручек 40-45 см, высота ручек 12 см, диаметр ручки 3,4 см, высота обкладки (гимнастических матов) 10 см.
4. Кольца: подвешиваются на тросах, заканчивающихся ремнями длиной 70 см и шириной 4 см, высота подвеса от пола 580 см, расстояние между кольцами 50 см, высота колец над полом 280 см., внутренний диаметр кольца 18 см., диаметр профиля 2,8 см.
5. Прыжковый стол\* (мужчины). Длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для мужчин – 135 см, высота матов 20 см.
  - Место для выполнения опорных прыжков должно иметь зоны: разбега (длина не менее 2500 см, ширина 100 см), снаряда (120 см), приземления (длина 600 см ширина 300 см).
  - Мостик для прыжков. Размеры: длина 120 см, ширина 60 см, высота 20 см.
6. Параллельные брусья. Длина жерди 350, профиль жердей овальный: вертикальная ось 5 см, горизонтальная ось 4 см, высота жердей над полом 200 см, расстояние между стойками в длину 230 см, в ширину 48 см, расстояние между внутренними поверхностями жердей 42-52 см, высота матов 20 см.
7. Перекладина. Длина 240 см, диаметр 2,8 см, высота от пола 280

см, длина матов для приземления 1200 см, ширина 300 см, высота матов для приземления 20 см.

**Примечание ЛИН: Разрешается использование дополнительных матов, как средств безопасности спортсменов. Во время выступлений тренер обязан находиться рядом с гимнастическими снарядами для подстраховки гимнаста или гимнастки (кроме В/У, Бревна и Коня-Махи).**

### **Требования к составлению комбинаций на снарядах и для опорных прыжков**

Оценка D на В/У, Коня-Махи, Кольцах, Брусках и Перекладине состоит из суммы 8 наиболее трудных элементов (7+соскок) и специальных требований к композиции.

Нет специальных требований к соскокам.

Выполнение элементов из таблицы трудности FIG надбавка + 0,5 балла к оценке D (пример: выполнен элемент группы А  $0,1+0,5 = 0,6$  балла; элемент группы В  $0,2+0,5 = 0,7$ ; элемент группы С  $0,3+0,5 = 0,8$ ) Зачитывается выполнение не более 4 элементов из одной структурной группы.

Выполнение элементов из таблицы трудности ЛИН + 0,3 балла к оценке D. Зачитывается выполнение не более 4 элементов из одной структурной группы.

Выполнение одного из элементов 4-х специальных групп на каждом снаряде (кроме опорного прыжка) + 0,5 балла к оценке D

Максимально  $4 \times 0,5 = 2,0$  балла к оценке D

**Примечание ЛИН: Высота прыжкового стола может изменяться со 135 см. до 100 см. без сбавки.**

Оценка D Опорного прыжка выводится согласно трудности таблиц FIG и ЛИН.

**Требования к произвольной программе Мастер спорта по спортивной гимнастике**  
**(Мужчины)**

**Требования к гимнастическим снарядам**

1. Классификационные соревнования должны проводиться на снарядах, отвечающих требованиям правил соревнований.
2. Площадка для вольных упражнений\* (мужчины).
3. Размер площадки 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией (зона безопасности).
4. Конь для махов: длина 160 см, ширина 35 см, высота (от пола) 115 см. Ручки расположены симметрично, расстояние между внутренними поверхностями ручек 40-45 см, высота ручек 12 см, диаметр ручки 3,4 см, высота обкладки (гимнастических матов) 10 см.
5. Кольца: подвешиваются на тросах, заканчивающихся ремнями длиной 70 см и шириной 4 см, высота подвеса от пола 580 см, расстояние между кольцами 50 см, высота колец над полом 280 см., внутренний диаметр кольца 18 см., диаметр профиля 2,8 см.
6. Прыжковый стол\* (мужчины). Длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для мужчин – 135 см, высота матов 20 см.
7. Место для выполнения опорных прыжков должно иметь зоны: разбега (длина не менее 2500 см, ширина 100 см), снаряда (120 см), приземления (длина 600 см ширина 300 см).
8. Мостик для прыжков. Размеры: длина 120 см, ширина 60 см, высота 20 см.
9. Параллельные брусья. Длина жерди 350, профиль жердей овальный: вертикальная ось 5 см, горизонтальная ось 4 см, высота жердей над полом 200 см, расстояние между стойками в длину 230 см, в ширину 48 см, расстояние между внутренними поверхностями жердей 42-52 см, высота матов 20 см.
10. Перекладина. Длина 240 см, диаметр 2,8 см, высота от пола 280

см, длина матов для приземления 1200 см, ширина 300 см, высота матов для приземления 20 см.

**Примечание ЛИН:** Разрешается использование дополнительных матов, как средств безопасности спортсменов. Во время выступлений тренер обязан находиться рядом с гимнастическими снарядами для подстраховки гимнаста или гимнастки (кроме В/У, Бревна и Коня-Махи).

### **Требования к составлению комбинаций на снарядах и для опорных прыжков**

Оценка D на В/У, Коня-Махи, Кольцах, Брусках и Перекладине состоит из суммы 10 наиболее трудных элементов (9+соскок) и специальных требований к композиции.

Нет специальных требований к соскокам.

Выполнение элементов из таблицы трудности FIG надбавка + 0,5 балла к оценке D (пример: выполнен элемент группы А  $0,1+0,5 = 0,6$  балла; элемент группы В  $0,2+0,5 = 0,7$ ; элемент группы С  $0,3+0,5 = 0,8$ ) Зачитывается выполнение не более 5 элементов из одной структурной группы.

Выполнение элементов из таблицы трудности ЛИН + 0,3 балла к оценке D. Зачитывается выполнение не более 5 элементов из одной структурной группы.

Выполнение одного из элементов 4-х специальных групп на каждом снаряде (кроме опорного прыжка) + 0,5 балла к оценке D

Максимально  $4 \times 0,5 = 2,0$  балла к оценке D

**Примечание ЛИН:** Высота прыжкового стола может изменяться со 135 см. до 100 см. без сбавки.

Оценка D Опорного прыжка выводится согласно трудности таблиц FIG и ЛИН.