

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

**Требования к гимнастическим снарядам**

1. Классификационные соревнования должны проводиться на снарядах, отвечающих требованиям правил соревнований.

2. Площадка для вольных упражнений\* (девушки, женщины).

Размер площадки 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией (зона безопасности).

3. Прыжковый стол\* (женщины). Длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для женщин – 125 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.

4. Разновысокие брусья. Длина жердей 240 см, диаметр профиля 4 см, высота над полом: верхней жерди 250 см, нижней - 170 см, расстояние между внутренними поверхностями жердей 130-180 см, высота матов 20 см.

5. Бревно. Длина 500 см, ширина верхней и нижней поверхности 10 см, толщина горизонтальной оси 13 см, вертикальной оси 16 см, высота от пола 125 см, высота матов 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).**

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

Оценка D на Брусьях разной высоты, Бревне и В/У 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 125 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  
(Женщины)**

**Требования к гимнастическим снарядам**

1. Классификационные соревнования должны проводиться на снарядах, отвечающих требованиям правил соревнований.
2. Площадка для вольных упражнений\* (девушки, женщины).
3. Размер площадки 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией (зона безопасности).
4. Прыжковый стол\* (женщины). Длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для женщин – 125 см., высота матов 20 см.
5. 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).
6. Мостик для прыжков. Размеры: длина 120 см, ширина 60 см, высота 20 см.
7. Разновысокие брусья. Длина жердей 240 см, диаметр профиля 4 см, высота над полом: верхней жерди 250 см, нижней - 170 см, расстояние между внутренними поверхностями жердей 130-180 см, высота матов 20 см.
8. Бревно. Длина 500 см, ширина верхней и нижней поверхности 10 см, толщина горизонтальной оси 13 см, вертикальной оси 16 см, высота от пола 125 см, высота матов 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).

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

Оценка D на Брусьях разной высоты, Бревне и В/У 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 125 см. до 100 см. без сбавки.**

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