

Спортивные соревнования
по художественной
гимнастике

Ступень к успеху



#командаступени

15 2026 г.
МАРТА

ДВОРЕЦ СПОРТА «ВИДНОЕ»
Разряды до 2 взрослого

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет

АНО «СК«Ступени»

НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ
СОРЕВНОВАНИЙ ВОЗЛАГАЕТСЯ
НА ГЛАВНУЮ СУДЕЙСКУЮ КОЛЛЕГИЮ.



К участию в соревнованиях допускаются:

**ГИМНАСТКИ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ
ИЗ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ, СЕКЦИЙ, КРУЖКОВ,
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ.**

Состав команды:

**НЕОГРАНИЧЕННОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИЦ,
1 ТРЕНЕР, 1 СУДЬЯ (ДЛЯ КОМАНДЫ
ОТ 3-Х ЧЕЛОВЕК СУДЬЯ ОБЯЗАТЕЛЕН).**

Гимнастка обязана иметь при себе:

**ОРИГИНАЛЫ СВИДЕТЕЛЬСТВА
О РОЖДЕНИИ/ПАСПОРТА, СТРАХОВОГО
ПОЛИСА И ЗАЧЕТНОЙ КНИЖКИ.**

Заявка должна иметь:

**ВИЗУ ВРАЧА НА КАЖДОГО УЧАСТНИКА
О ДОПУСКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Дата
проведения:

**15 МАРТА
2026 Г.**

Место
проведения:

**ДВОРЕЦ СПОРТА
«ВИДНОЕ»**

(Московская область, г. Видное,
ул.Олимпийская, д.4).



Соревнования проводятся по действующим правилам
и нормативным требованиям и нормам ЕВСК.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

КАТЕГОРИЯ	ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА	ГРУППА А	ГРУППА В	ГРУППА С	ГРУППА ОФП	ГРУППА СФП
ЮН. ГИМНАСТ	2020 г.р. и младше	БП	БП		ОФП	СФП
3 ЮН. РАЗРЯД	2019 г.р.	БП + 1 ВИД (СКАКАЛКА)	БП	БП	ОФП	СФП
2 ЮН. РАЗРЯД	2018 г.р.	БП + 3 ВИДА (СКАКАЛКА, ОБРУЧ, МЯЧ)	БП + 1 ВИД	БП	ОФП	СФП
1 ЮН. РАЗРЯД	2017 г.р.	БП + 3 ВИДА (СКАКАЛКА, ОБРУЧ, МЯЧ)	БП + 1 ВИД	БП	ОФП	СФП
3 СП. РАЗРЯД	2016 г.р.	4 ВИДА	2 ВИДА	БП	ОФП	СФП
2 СП. РАЗРЯД	2015 г.р.	4 ВИДА	2 ВИДА	БП	ОФП	СФП
1 СП. РАЗРЯД	2014-2012 г.р.	2 ВИДА	1 ВИД		ОФП	СФП
КМС	2012-2011 г.р.	2 ВИДА НА ВЫБОР	1 ВИД НА ВЫБОР			
МС	2010 г.р. и старше	2 ВИДА НА ВЫБОР	1 ВИД НА ВЫБОР			

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗРЯД

ЮН. ГИМНАСТ	3 ЮН. РАЗРЯД	2 ЮН. РАЗРЯД	1 ЮН. РАЗРЯД	3 СП. РАЗРЯД	2 СП. РАЗРЯД	1 СП. РАЗРЯД	КМС	МС
-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-----	----

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

БП (1 ВЫХОД)	БП (1 ВЫХОД)	БП (1 ВЫХОД)	БП (1 ВЫХОД)	БП + 1 ВИД	БП + 1 ВИД	2 ВИДА (5 ОБРУЧЕЙ, 5 ПАР БУЛАВ)	2 ВИДА (5 ЛЕНТ, 2 ОБРУЧА/ЗМЯЧА)	2 ВИДА (5 ЛЕНТ, 2 ОБРУЧА/ЗМЯЧА)
--------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

ДВОЙКИ, ТРОЙКИ

ЖЕНЩИНЫ	ЮНИОРКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
2010 И СТАРШЕ	2010-2012	2014-2013	2016-2015	2018-2017
2 ВИДА	2 ВИДА	1 ВИД	БП	БП

ПРОГРАММА ОФП:

ДЛЯ УЧАСТНИЦ 2020 Г.Р. И МЛАДШЕ:

1. «Складочка»
2. «Бабочка с наклоном вперед»
3. «Лягушечка»
4. Поперечный шпагат
5. «Лодочка»
6. «Колечко»
7. «Корзиночка»
8. «Мост» из положения лежа
9. Равновесие в «Пассе»
10. Прыжок «Чупа-Чупс»

ДЛЯ УЧАСТНИЦ 2019-2018 Г.Р.

1. «Складочка»
2. «Уголок»
3. «Шпагат» на правую ногу
4. «Шпагат» на левую ногу
5. «Шпагат» поперечный
6. «Лодочка»
7. «Мост» лежа/стоя
8. «Березка»
9. Поворот в «Пассе»
10. Равновесие с ногой вперед
11. Прыжок «Чупа-Чупс»

ДЛЯ УЧАСТНИЦ 2017-2016 Г.Р.

1. «Складочка»
2. «Уголок»
3. «Шпагат» на правую ногу
4. «Шпагат» на левую ногу
5. «Шпагат» поперечный
6. «Колечко»
7. «Мост» лежа/стоя
8. Кувырок назад
9. Поворот в «Пассе»
10. Равновесие с ногой в сторону (с помощью руки, на полной стопе)
11. Прыжок «касясь» толчком с двух ног

ДЛЯ УЧАСТНИЦ 2015 Г.Р. И СТАРШЕ

1. «Складочка»
2. «Шпагат» на правую ногу
3. «Шпагат» на левую ногу
4. «Шпагат» поперечный
5. «Колечко»
6. Мост лежа/стоя
7. Кувырок назад
8. Поворот в «Пассе»
9. Равновесие с ногой в сторону (с помощью руки, на полной стопе)
10. Прыжок «касясь» толчком с двух ног
11. «Колесо»
12. Прыжки через скакалку (вперед) 10 раз

ПРОГРАММА СФП:

ДЛЯ УЧАСТНИЦ 2018 Г.Р. И МЛАДШЕ:

1. Спираль скакалки, сложенной вдвое
2. Прыжки через скакалку вперед
3. Перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо с выкрутом
4. Вращение обруча на талии
5. Вращение обруча сбоку в равновесии «Пассе»
6. Броски обруча с переворачиванием на пол оборота перед собой
7. Отбив мяча перед собой двумя руками
8. Перекат мяча по двум рукам перед собой
9. Бросок мяча двумя руками
10. Равновесие в «Пассе» с обволакиванием мяча перед собой

ДЛЯ УЧАСТНИЦ 2017-2016 Г.Р.

1. Вращение скакалки восьмеркой в вертикальной плоскости перед собой одной рукой
2. Ловля одного конца развернутой скакалки
3. Прыжки через скакалку вперед на месте с одной ноги на другую
4. Вращение обруча в лицевой плоскости перед собой на кисти
5. Бумеранг обруча
6. Вертушка обруча на руке
7. Бросок обруча в горизонтальной плоскости (тарелочка)
8. Отбив мяча одной рукой о пол 3 раза
9. Перекат мяча по рукам и спине (две руки вперед)
10. Равновесие «Аттитюд» с обволакиванием мяча

ДЛЯ УЧАСТНИЦ 2015-2014 Г.Р.

1. Двойной прыжок через скакалку
2. «Эшапе» со скакалкой из-за спины в равновесии «Пассе»
3. Вертушка обруча на руке
4. Вертушка обруча на шее в равновесии «Аттитюд»
5. Бросок обруча в горизонтальной плоскости (тарелочка) + ловля ногами на полу
6. Вертушка обруча на животе лежа на полу
7. Перекат обруча по руке и спине с переходом в волну одной рукой
8. Отбив мяча об пол 10 секунд
9. Равновесие с ногой в сторону с помощью руки с обволакиванием мяча перед собой
10. Бросок стоя + ловля мяча на полу ногами или в корзиночке



ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ
ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО СОКРАТИТЬ
ПРОГРАММУ СОРЕВНОВАНИЙ.

СТАРТОВЫЙ ВЗНОС

5000 руб.	индивидуальная программа, категория А
4500 руб.	индивидуальная программа, категория В,С
3500 руб.	с каждой гимнастки в групповом упражнении;
3500 руб.	с каждой гимнастки в дуэте и трио
4000 руб.	программа ОФП, СФП
7000 руб.	если гимнастка участвует и в ОФП, и в СФП
7500 руб.	если гимнастка участвует и в групповом, и в личной программе
7500 руб.	если гимнастка участвует в индивидуальной программе и программе ОФП



- В случае неявки гимнастки на соревнования стартовый взнос не возвращается.
- Возможно забрать подарок у организаторов турнира.
- Судья для команды от 3-х человек ОБЯЗАТЕЛЕН.
- Команда без судьи не допускается.



СТУПЕНИ
спортивный клуб

СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА

«Ступени»

Большой красивый зал

Зрительный зал
с трибунами на 3000 мест

Атмосфера настоящего
спортивного праздника

Объективное судейство

Выполнение разрядов (все наши соревнования
включены в календарный план муниципалитета)

Поддержка Администрации
и Торгово-промышленной палаты

Турнир без проигравших (все участники
награждаются медалями и ценными подарками)

Дополнительные подарки от спонсоров

Кофе-брейки и обеды для судей
и тренеров соревнований

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются
до 8 марта 2026 года

на электронную почту stupenisport@mail.ru,
тел. +7 (928) 265-69-49 Светлана Юрьевна.

Окончательные заявки подаются в оргкомитет в день приезда.
Количество участниц ограничено.

Прием заявок может быть приостановлен ранее указанной даты.

#командаступени ждет вас в гости 