



**„ИГРАЙ ГИМНАСТИКА,
БЪДИ ЗДРАВ!“**

ИНИЦИАТИВА НА ОБЩИНА ЯМБОЛ
ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА 10 МИНУТНИ
ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ
СРЕД УЧЕНИЦИТЕ
В БЪЛГАРСКИТЕ УЧИЛИЩА

РЕГЛАМЕНТ

ПЕТИ НАЦИОНАЛЕН УЧЕНИЧЕСКИ ФЕСТИВАЛ ПО УТРИННА ГИМНАСТИКА „ЯМБОЛ `26“

През 2020 година по предложение на г-н Енчо Керязов, зам.-кмет на община Ямбол, е поставено началото на инициативата „Играй гимнастика, бъди здрав“ с цел да се възстанови утринната гимнастика в българските училища, което да спомогне за насърчаване на физическата активност на учениците.

В рамките на инициативата, през 2022 година, се организира и Първият турнир по утринна гимнастика за ученици от V до XII клас, а през 2023 година – за ученици от I до XII клас. Амбицията турнирът да стане традиционен и от регионален да се превърне в национален, от турнир във фестивал, е факт.

От 2024 година инициативата е включена в Националния спортния календар на Министерството на образованието и науката и е подкрепена от Министерството на младежта и спорта и от Българската асоциация спорт за учащи. За поредна година ще се проведе и с методическото съдействие на Националната спортна академия „Васил Левски“, гр. София.

I. ЦЕЛ И ЗАДАЧИ

Организатор на фестивала е Община Ямбол, с методическото съдействие на Националната спортна академия „В. Левски“, гр. София.

Провеждането на фестивала се осъществява с помощта на Министерството на образованието и науката, Министерството на младежта и спорта и Българската асоциация спорт за учащи.

Фестивалът има за цел:

- Да насърчи физическата активност на учениците в общинските, държавните и частните училища;
- Да популяризира и развива утринната гимнастика в училищата и да разшири територията на последователите ѝ;
- Да създаде мрежа за обмен на идеи и полезни практики между спортните водещи, в помощ при съставяне на комплекси от упражнения за утринна гимнастика;
- Да отличи със специални награди отборите и спортните водещи в различните възрастови групи (дивизии).

II. ДАТА, МЯСТО И ЧАС НА ПРОВЕЖДАНЕ:

18.05.2026 г. (понеделник), линеен парк „Тунджа“, гр. Ямбол, 10.00 ч.

III. ПРАВО НА УЧАСТИЕ

Ученици (момчета и момичета) от I до XII клас.

IV. ДОКУМЕНТИ ЗА УЧАСТИЕ

1. Списък на отбора от съответната дивизия.
2. Документ за предсъстезателен физикален медицински преглед, съгласно Наредба № 24 от 5 ноември 2019 г. за условията и реда за организиране и провеждане на тренировъчна и състезателна дейност на децата и учениците извън учебния план, извършен не по-рано от 72 часа преди състезанието.
3. Застрахователна полица „Злополука“, индивидуална или групова, с приложен към нея списък, заверен от застрахователя или директора на училището.
4. Заповед на Директора за определяне на ръководител на отборите.
5. Заявки за участие се приемат до: **30.04.2026 г., 20:00 ч.**, на адрес 8600 гр. Ямбол, ул. „Г. С. Раковски“ № 7, община Ямбол или на е-mail: yambol@yambol.bg, zh.zhelyazkov@yambol.bg
6. Запис на музикалния фон за изпълнение на гимнастическата композиция също се изпращат предварително на посочения е-mail, като той трябва да е във формат .mp3 и наименуван на латиница по следния начин:

Пример: 91OU_D1_3kl или 19SU_D3_8-9kl, където D1 е дивизия 1, D2 – дивизия 2, D3 – дивизия 3 и D4 – дивизия 4, а 91OU е 91 основно училище или 19SU – 19 средно училище.

***** В деня на фестивала е задължително да се носи копие на запис на музикалния фон за изпълнение на гимнастическата композиция на CD или флаш памет!!!**

V. СПЕЦИАЛНИ НАГРАДИ

- Купа за най-атрактивно изпълнение в съответната дивизия
- Купа за най-добро синхронно изпълнение в съответната дивизия
- Купа за най-добра техника и гимнастически стил в съответната дивизия
- Плакет за най-добър спортен водещ (капитан на отбора) за всяка дивизия.

Дивизии

Дивизия 1 – ученици от I до IV клас.

Дивизия 2 – ученици от V до VII клас.

Дивизия 3 – ученици от VIII до X клас.

Дивизия 4 – ученици от XI и XII клас.

VI. СЕКРЕТАРИАТ НА ТУРНИРА

Желязко Желязков - главен експерт „Младежки дейности, спорт и туризъм“ в Община Ямбол.
Гл. ас. Милена Търничкова, доктор - преподавател в катедра „Гимнастика“ на Националната спортна академия „Васил Левски“.

Подаване на заявки за участие и получаване на допълнителна информация за турнира:

e-mail: zh.zhelyazkov@yambol.bg, yambol@yambol.bg, **тел.** 0895 599 812; 046 681 410.

*** Краен срок за подаване на заявките за участие: 30.04.2026 г., 20:00 ч.**

VII. ЖУРИ

Журито се състои от един председател и членове по покана на организаторите на фестивала.

VIII. ТЕХНИЧЕСКИ РЕГЛАМЕНТ

1. Възрастови групи:

Дивизия 1 – ученици (момичета и/или момчета) от I до IV клас, вкл. сборна група от съответния клас/етап

Дивизия 2 – ученици (момичета и/или момчета) от V до VII клас, вкл. сборна група от съответния клас/етап

Дивизия 3 – ученици (момичета и/или момчета) от VIII до X клас, вкл. сборна група от съответния клас/етап

Дивизия 4 – ученици (момичета и/или момчета) от XI и от XII клас, вкл. сборна група от съответния клас/етап

2. Отбори

Отборът се състои от 8-10 ученици (само момичета, само момчета или смесени).

Отборите от Дивизии 2, 3 и 4 трябва да имат и един спортен водещ (капитан).

Отборите от дивизия 1 **НЯМАТ СПОРТЕН ВОДЕЩ.**

Всяко училище може да участва с максимум два отбора в съответната възрастова група (дивизия).

*** ЗАБЕЛЕЖКА:**

1. В отборите **нямат право** да участват ученици, които тренират някакъв вид гимнастика (спортна, художествена, акробатика и аеробика), тъй като имат предварителна професионална подготовка. Тези ученици също така **не могат** да бъдат спортни водещи (капитани) на отбор.

2. Училища, в които има паралелки със спортен профил, могат да участват в състезанието по утринна гимнастика с ученици от всякакъв вид спорт с изключение на видовете гимнастика. Тези училища могат да сформират отбор с ученици, трениращи гимнастически дисциплини и да участват в състезанието като демонстрационен отбор без право на класиране.

3. Структура, съдържание и представяне на гимнастически съчетания

Отборите трябва да изпълнят последователно и без прекъсване гимнастически комплекс от общоразвиващи упражнения (КОРУ) под музикален съпровод, т. нар. „съчетание“.

- За **дивизия 1** учениците трябва да изпълнят гимнастическо съчетание, което започва с 8 задължителни общоразвиващи упражнения с по-проста структура, описани в **приложение 1**, и завърши с допълнителни волни движения в рамките на 6-8 музикални осморки

- За **дивизия 2** учениците трябва да изпълнят гимнастическо съчетание, което започва с 6 задължителни общоразвиващи упражнения с по-сложна структура, описани в **приложение 2**, и завърши с допълнителни волни движения в рамките на 8-10 музикални осморки

- За **дивизия 3** учениците трябва да изпълнят гимнастическо съчетание, което започва с 8 задължителни общоразвиващи упражнения със сложна структура, описани в **приложение 3**, и завърши с допълнителни волни движения в рамките на 8-10 музикални осморки

- За **дивизия 4** учениците трябва да изпълнят гимнастическо съчетание, което започва с 8 задължителни общоразвиващи упражнения със сложна структура, описани в **приложение 3**, и завърши с допълнителни волни движения в рамките на 10-12 музикални осморки

** Упражненията в задължителните общоразвиващи комплекси имат различна трудност, съобразена с възрастовите особености на учениците от различните дивизии. Те са подредени по определен ред и служат за разгръване на основните мускулни групи и тонизиране на тялото.*

4. Представяне на задължителните общоразвиващи упражнения

- В първата дивизия (1-4 клас) отборите трябва да изпълнят упражненията от приложение 1 последователно и без прекъсване като едно гимнастическо съчетание. Всяко упражнение (от 1 до 8) от приложението трябва да се повтори 1-2 пъти.

ПРИМЕР: упражнение 1 се изпълнява 1-2 пъти, след него упр. 2 (1-2 пъти) и т.н. до упр. 8

- За дивизии 2, 3 и 4 отборът се извежда от капитан (спортен водещ) и се построява в строй по избор.

Спортният водещ застава пред отбора и под музикален съпровод показва първото упражнение, след което всички ученици от неговия отбор го изпълняват 2 пъти. Следва показване на второто, третото и т.н. упражнения, като се демонстрират всички упражнения от съответния комплекс. Музиката се избира от съответния отбор.

За тези дивизии (2, 3 и 4) **НЕ Е** позволено по време на представянето на задължителните упражнения да се сменя строежът.

ПРИМЕР:

СПОРТНИЯТ ВОДЕЦ ПОКАЗВА 1-во упражнение



ОТБОРА ИЗПЪЛНЯВА 1-во упражнение
2 пъти

СПОРТНИЯТ ВОДЕЦ ПОКАЗВА 2-ро упражнение



ОТБОРА ИЗПЪЛНЯВА 2-ро упражнение
2 пъти

5. Указание за съдържанието на волните движения

След представяне на задължителните движения учениците трябва да включат в своето съчетание определен брой волни движения (виж т. VIII.3.). Те могат да бъдат най-разнообразни гимнастически движения, фигурни придвижвания с различни стъпки, танцувални движения и акробатични упражнения. Също така в края на композицията се позволява изпълнението на партньорство и/или пирамида.

ПРИМЕР ЗА ПАРТНЬОРСТВО:



ПРИМЕР ЗА ПИРАМИДА:



6. Критерии за оценяване

- ОТБОРНО

Всички движения трябва да бъдат изпълнени точно и с правилна телесна стойка, стегнати и обтегнати ръце и крака, добра амплитуда и гимнастически стил.

Всички ученици в отбора трябва да изпълняват едновременно като един показаните от спортния водещ движения, които трябва да са еднакви с описаните.

Музиката трябва да е подходяща за ритъма, темпа и амплитудата на движенията. Да бъде броима и с добро качество на звучене.

Отборът трябва да умее да следва музикалния темп и ритъм със своите движения. Да изпълнява движенията в такт с музиката.

Учениците трябва да представят своето гимнастическо съчетание с ентузиазъм и ведро настроение (лекота и усмивка). При изпълнението на движенията не трябва да се вижда напрежение, скованост, затруднение и колебание.

Избраните строеве за представяне на всички движения трябва да имат правилна форма.

За по-артистичен външен вид се позволява използването на лек грим за момичетата и по-артистични прически, но като цяло визията на учениците трябва да бъде спретната.

- СПОРТНИЯТ ВОДЕЩ (Капитанът на отбора) трябва да демонстрира всички упражнения от комплекса с отлична техника.

Да бъде атлетичен и музикален, за да може да води отбора в ритъма и такта на музиката.

Да притежава увереност и ентузиазъм, с които да завладява съотборниците си и публиката.

Регламентът е приет на заседание на Общинската експертна комисия за физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност – гр. Ямбол, по предложение на гл. ас. Милена Търничкова, доктор – преподавател в катедра „Гимнастика“ на Националната спортна академия „Васил Левски“.