

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Дневник ГИМНАСТИКИ

Мой ритм. Мой прогресс.



12 НЕДЕЛЬ / 48 ТРЕНИРОВОК

В своём ритме

Этот дневник помогает замечать маленькие шаги вперёд.

Заполняй перед занятием цель и самочувствие. После занятия запиши, что получилось и что попробуешь в следующий раз.

1

1 минута до

Одна понятная задача и готовность к занятию.

2

3 минуты после

Факт, подсказка тренера и следующий шаг.

3

Один раз в неделю

Посмотри на прогресс и запланируй отдых.

РАЗДЕЛ	СТРАНИЦЫ
Мои ориентиры и полезные памятки	03-12
12 недель: план, 4 занятия, итоги	13-84
Соревнования и итоги сезона	85-92
Идеи, заметки и источники	93-95



Это мой дневник

Сезон _____ Начат _____

ИМЯ И ФАМИЛИЯ

КЛУБ / ШКОЛА

ТРЕНЕР

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

ПРОГРАММА / РАЗРЯД

В ГИМНАСТИКЕ МНЕ ОСОБЕННО НРАВИТСЯ

ЕСЛИ ДНЕВНИК ПОТЕРЯЛСЯ

Контакт для возврата (по желанию):

Мои цели на сезон

Выбери три цели вместе с тренером. Опиши видимый результат.

01 ТЕХНИКА И ПРЕДМЕТ

ЧЕМУ ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ

КАК ПОЙМУ, ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ

ПРОВЕРЮ К

02 МУЗЫКА И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

ЧЕМУ ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ

КАК ПОЙМУ, ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ

ПРОВЕРЮ К

03 ПРИВЫЧКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ЧЕМУ ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ

КАК ПОЙМУ, ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ

ПРОВЕРЮ К



Как видеть прогресс

Сравнивай сегодняшнее выполнение со своим предыдущим.

01 **Задача, которую можно проверить**

Например: в одной серии сделать 4 точные ловли из 5 попыток. Число попыток и критерий согласуй с тренером.

02 **Запись факта**

Пиши «3 удачные из 5», «поймала на месте», «услышала акцент». Так легче понять, что именно меняется.

03 **Одна подсказка**

Выбирай короткую рабочую фразу: «посмотри на предмет», «удержи завершение». Запиши ту, которую дал тренер.

04 **Следующий шаг**

Меняй один момент за раз. Новый элемент и домашнее задание выполняй только по плану тренера.

Моя рабочая фраза: _____

Восстановление

Энергия, сон и отдых помогают учиться новому. [2, 3]

СОН: ОРИЕНТИР ПО ВОЗРАСТУ

6-12 лет: 9-12 часов в сутки

13-17 лет: 8-10 часов в сутки

Отдых в расписании

Планируй с тренером дни восстановления. ААР рекомендует детям и подросткам не менее одного дня в неделю без тренировок по конкретному виду спорта.

Еда и вода

Оставляй время на регулярную еду и перерывы для питья. Здесь можно отметить голод или нехватку энергии и обсудить это со взрослым.

Если болит

Останови болезненное действие и сообщи тренеру и взрослому. Повторяющуюся или сохраняющуюся боль нужно обсудить с врачом.

Наблюдения в дневнике помогают разговору с тренером и врачом; индивидуальные ограничения определяет специалист.

Что видят судьи

Ориентир: кодекс FIG 2025-2028, редакция с 01.04.2025. [1]

D

Трудность

Трудности тела DB, включая динамические элементы с вращением R, и трудности предмета DA.

A

Артистизм

Характер, музыкальность и выразительность композиции. Что помогает передать идею упражнения?

E

Исполнение

Качество техники тела и предмета. Что поможет выполнить движение чище и точнее?

Итог = D + A + E - штрафы

Записывай оценки из официального протокола. Состав программы и требования к твоей категории проверяй с тренером по положению конкретных соревнований.



Музыка и движение

Карточка идеи для упражнения и разбора видео.

ПРЕДМЕТ / НАЗВАНИЕ МУЗЫКИ

КАКОЙ ОБРАЗ ИЛИ НАСТРОЕНИЕ Я ПЕРЕДАЮ

МОМЕНТ / ВРЕМЯ	АКЦЕНТ В МУЗЫКЕ	МОЁ ДВИЖЕНИЕ

ОДНА ДЕТАЛЬ, КОТОРУЮ УЛУЧШУ ПОСЛЕ ПРОСМОТРА



Карта сезона

Начинай с любого месяца. Даты стартов уточняй у тренера.

МЕСЯЦ	МОЙ ГЛАВНЫЙ ФОКУС	СТАРТ / СОБЫТИЕ

Можно продолжить на странице заметок. Оставь место в сезоне для отдыха и школьных дел.



2026

Обведи свои старты, сборы и важные даты.

ЯНВАРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ФЕВРАЛЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

МАРТ

П	В	С	Ч	П	С	В
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

АПРЕЛЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

МАЙ

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ИЮНЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ИЮЛЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АВГУСТ

П	В	С	Ч	П	С	В
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

СЕНТЯБРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОКТАБРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

НОЯБРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ДЕКАБРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Календарь без отметок государственных праздников.



2027

Обведи свои старты, сборы и важные даты.

ЯНВАРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

МАРТ

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АПРЕЛЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

П	В	С	Ч	П	С	В
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ИЮНЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ИЮЛЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

П	В	С	Ч	П	С	В
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

СЕНТЯБРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОКТАБРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

НОЯБРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ДЕКАБРЬ

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Календарь без отметок государственных праздников.



Мои предметы

Проверь состояние инвентаря перед занятием вместе с тренером.

ПРЕДМЕТ	ЧТО ПРОВЕРЯЮ	МОЯ ОТМЕТКА
Обруч	Поверхность и форма	
Мяч	Поверхность и упругость	
Булавы	Целостность и соединения	
Лента	Полотно, палочка, крепление	
Скакалка*	Шнур, узлы, длина	
Другое	По моей программе	

* Если включена в твою программу. Размеры и требования к предметам уточняй по возрастной категории и положению старта.

ПОДПИСАТЬ / ОБНОВИТЬ / ВЗЯТЬ ЗАПАСНОЕ



Неделя 01

Даты _____ Замечаю точность.

ОДНА ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА НЕДЕЛИ

ДЕНЬ	ПЛАН / ВРЕМЯ	ФОКУС ИЛИ ОТДЫХ
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

ДЕНЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ШКОЛА / ЛИЧНЫЕ ПЛАНЫ

Четыре подробных листа дальше - для выбранных тренировок. Дополнительные записи можно вести в заметках.



Тренировка 01

Дата _____ Время _____ Минут _____

ПРЕДМЕТ / ВИД РАБОТЫ _____

ДО: сон ____ ч Энергия: 1 2 3 4 5

Обведи: 1 - мало сил; 5 - много сил.

СЕГОДНЯ ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ

ЭЛЕМЕНТ / ЗАДАЧА	УДАЧНЫЕ / ВСЕГО	ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

МОЯ МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДА

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ / ЗАДАНИЕ ТРЕНЕРА

ПОСЛЕ: усилие 0-10 ____ Дискомфорт: нет / есть

0 - без усилия; 10 - предельное. Если болит, скажи тренеру.



Тренировка 02

Дата _____ Время _____ Минут _____

ПРЕДМЕТ / ВИД РАБОТЫ _____

ДО: сон ____ ч Энергия: 1 2 3 4 5

Обведи: 1 - мало сил; 5 - много сил.

СЕГОДНЯ ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ

ЭЛЕМЕНТ / ЗАДАЧА	УДАЧНЫЕ / ВСЕГО	ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

МОЯ МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДА

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ / ЗАДАНИЕ ТРЕНЕРА

ПОСЛЕ: усилие 0-10 ____ Дискомфорт: нет / есть

0 - без усилия; 10 - предельное. Если болит, скажи тренеру.



Тренировка 03

Дата _____ Время _____ Минут _____

ПРЕДМЕТ / ВИД РАБОТЫ _____

ДО: сон ____ ч Энергия: 1 2 3 4 5

Обведи: 1 - мало сил; 5 - много сил.

СЕГОДНЯ ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ

ЭЛЕМЕНТ / ЗАДАЧА	УДАЧНЫЕ / ВСЕГО	ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

МОЯ МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДА

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ / ЗАДАНИЕ ТРЕНЕРА

ПОСЛЕ: усилие 0-10 ____ Дискомфорт: нет / есть

0 - без усилия; 10 - предельное. Если болит, скажи тренеру.



Тренировка 04

Дата _____ Время _____ Минут _____

ПРЕДМЕТ / ВИД РАБОТЫ _____

ДО: сон ____ ч Энергия: 1 2 3 4 5

Обведи: 1 - мало сил; 5 - много сил.

СЕГОДНЯ ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ

ЭЛЕМЕНТ / ЗАДАЧА	УДАЧНЫЕ / ВСЕГО	ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

МОЯ МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДА

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ / ЗАДАНИЕ ТРЕНЕРА

ПОСЛЕ: усилие 0-10 ____ Дискомфорт: нет / есть

0 - без усилия; 10 - предельное. Если болит, скажи тренеру.



Что стало лучше

Вернись к задаче недели и найди конкретный пример прогресса.

ПОЛУЧИЛОСЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ

ЧТО ПОМОГЛО: ПОДСКАЗКА, ПРИВЫЧКА, ОЩУЩЕНИЕ

ЧТО БЫЛО ТРУДНО И О ЧЁМ СПРОШУ ТРЕНЕРА

МОЙ ФОКУС НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ

Энергия в целом: 1 2 3 4 5 Отдых по плану: да / нет

1 - мало сил; 5 - много сил. Обсуди наблюдения с тренером.



Мои соревнования

Календарь стартов. Заполни по подтверждённому расписанию.

ДАТА	НАЗВАНИЕ / ГОРОД	ПРОГРАММА / СТАТУС

Отмечай: запланировано / подтверждено / перенесено.

Перед выходом

Личный список на старт: отметить нужное и дополни своим.

- ☐ Документы по положению соревнований
- ☐ Купальник, полочешки, запасной комплект
- ☐ Предметы и запасной инвентарь по правилам
- ☐ Музыка: файл и резервная копия
- ☐ Расчёска, резинки, заколки
- ☐ Вода, привычная еда, перекус
- ☐ Форма для разминки, тёплая одежда
- ☐ Время прибытия и разминки уточнено

МОЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ФРАЗА

ПЕРВЫЙ АКЦЕНТ В УПРАЖНЕНИИ

ДОБАВЛЮ В СВОЙ СПИСОК



Разбор старта 01

Дата _____ Город _____

НАЗВАНИЕ / КАТЕГОРИЯ / ПРЕДМЕТ

D	A	E	ШТРАФЫ	ИТОГ

Перенеси данные из протокола. Место _____ Видео _____

ДВА МОМЕНТА, КОТОРЫМИ Я ДОВОЛЬНА

МОМЕНТ НА ВИДЕО И КОММЕНТАРИЙ ТРЕНЕРА

ОДНА ЗАДАЧА К СЛЕДУЮЩЕМУ СТАРТУ



Разбор старта 02

Дата _____ Город _____

НАЗВАНИЕ / КАТЕГОРИЯ / ПРЕДМЕТ

D	A	E	ШТРАФЫ	ИТОГ

Перенеси данные из протокола. Место _____ Видео _____

ДВА МОМЕНТА, КОТОРЫМИ Я ДОВОЛЬНА

МОМЕНТ НА ВИДЕО И КОММЕНТАРИЙ ТРЕНЕРА

ОДНА ЗАДАЧА К СЛЕДУЮЩЕМУ СТАРТУ



Разбор старта 03

Дата _____ Город _____

НАЗВАНИЕ / КАТЕГОРИЯ / ПРЕДМЕТ

D	A	E	ШТРАФЫ	ИТОГ

Перенеси данные из протокола. Место _____ Видео _____

ДВА МОМЕНТА, КОТОРЫМИ Я ДОВОЛЬНА

МОМЕНТ НА ВИДЕО И КОММЕНТАРИЙ ТРЕНЕРА

ОДНА ЗАДАЧА К СЛЕДУЮЩЕМУ СТАРТУ



Разбор старта 04

Дата _____ Город _____

НАЗВАНИЕ / КАТЕГОРИЯ / ПРЕДМЕТ

D	A	E	ШТРАФЫ	ИТОГ

Перенеси данные из протокола. Место _____ Видео _____

ДВА МОМЕНТА, КОТОРЫМИ Я ДОВОЛЬНА

МОМЕНТ НА ВИДЕО И КОММЕНТАРИЙ ТРЕНЕРА

ОДНА ЗАДАЧА К СЛЕДУЮЩЕМУ СТАРТУ



Мои новые умения

Отмечай освоенное вместе с тренером. Критерий должен быть понятным.

УМЕНИЕ / ЭЛЕМЕНТ	КАК ПРОВЕРЯЕМ	ДАТА / РЕЗУЛЬТАТ

Можно фиксировать технику, выразительность, работу с предметом и самостоятельную подготовку к занятию.



Мой сезон в деталях

Посмотри на свои первые записи. Сколько всего уже изменилось!

ТРИ ВЕЩИ, КОТОРЫМ Я НАУЧИЛАСЬ

САМЫЙ ТЁПЛЫЙ МОМЕНТ СЕЗОНА

СПАСИБО СЕБЕ И ТЕМ, КТО РЯДОМ

ЧТО Я ВОЗЬМУ В СЛЕДУЮЩИЙ СЕЗОН



Идеи и заметки

Здесь можно писать, рисовать и собирать свои идеи.

ЦентрМаг

Место для мечты

Здесь можно писать, рисовать и собирать свои идеи.

ЦентрМаг

Полезные источники

Справочная информация проверена 6 сентября 2026 года.

[1] World Gymnastics / FIG

Rhythmic Gymnastics Code of Points 2025-2028; редакция, действующая с 1 апреля 2025. См. Individual exercises: Generalities, § 3, 5; Difficulty, § 1.

gymnastics.sport/site/rules/

[2] CDC: About Sleep

Возрастные ориентиры продолжительности сна для детей и подростков.

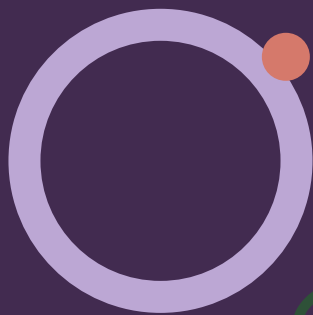
cdc.gov/sleep/about/

[3] American Academy of Pediatrics

Tips to Prevent Sports Injuries in Children & Teens: отдых, питьё, перерывы и прекращение болезненного действия.

healthychildren.org (статья AAP)

Это авторский рабочий дневник, а не официальное издание FIG. Программу, допуски и требования к конкретному старту уточняйте у тренера и организатора.



Каждый шаг
имеет значение.

Замечай. Пробуй. Расти.