

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## ПРАВИЛА 2017 – 2020



## по художественной гимнастике

Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ  
(обновлялись в январе, а затем в декабре 2017 г).  
**Обновлены после 2017 соревнований**

**Обновленная версия действительна с 1 февраля 2018**

Официальным является текст на английском языке

## СОДЕРЖАНИЕ

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

|  |    |
|--|----|
| 1. Соревнования и программа .....  | 3  |
| 2. Судейские Бригады .....   | 5  |
| 3. Площадка (для Индивидуальных и Групповых упражнений) .....                              | 8  |
| 4. Предметы (Индивидуальные и Групповые упражнения) .....                                  | 8  |
| 5. Одежда гимнасток (Индивидуальные и Групповые упражнения) .....                          | 10 |
| 6. Дисциплина .....  | 11 |
| 7. Сбавки, применяемые Судьей-координатором в Индивидуальных и Групповых упражнениях ..... | 12 |

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ТРУДНОСТЬ (D)

|   |    |
|---|----|
| 1. Обзор Трудности .....  | 13 |
| 2. Трудность тела (BD) .....  | 13 |
| 3. Фундаментальные и нефундаментальные технические группы предметов ..... | 15 |
| 4. Комбинации танцевальных шагов (S) .....                                | 23 |
| 5. Динамические элементы с вращением (R) .....                            | 24 |
| 6. Трудность предмета (AD) .....  | 27 |
| 7. Оценка Трудности (D) .....   | 30 |
| 8. Прыжки .....   | 31 |
| 9. Равновесия .....   | 37 |
| 10. Вращения .....  | 42 |

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ИСПОЛНЕНИЕ (E)

|   |    |
|---|----|
| 1. Оценивание Бригадой Судей в Исполнении ..... | 47 |
| 2. Оценка Исполнения (E) .....                  | 47 |
| 3. Бригада Судей (E) .....                      | 47 |
| 4. Артистические компоненты .....               | 47 |
| 5. Артистические ошибки .....                   | 51 |
| 6. Технические ошибки .....                     | 53 |

### ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. Количество гимнасток ..... | 57 |
| 2. Выход на площадку .....    | 57 |

### ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ТРУДНОСТЬ (D)

|   |    |
|---|----|
| 1. Обзор Трудности .....  | 57 |
| 2. Трудность без обмена и с обменом: BD и ED .....                        | 58 |
| 3. Фундаментальные и нефундаментальные технические группы предметов ..... | 60 |
| 4. Комбинации танцевальных шагов (S) .....                                | 61 |
| 5. Динамические элементы с вращением (R) .....                            | 62 |
| 6. Сотрудничество (C) .....   | 63 |
| 7. Оценка Трудности (D) .....   | 65 |

### ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ИСПОЛНЕНИЕ (E)

|   |    |
|---|----|
| 1. Оценивание Исполнения (E) .....            | 66 |
| 2. Оценка Исполнения (E) – 10.00 баллов ..... | 66 |
| 3. Оценки Бригады (E) .....                   | 66 |
| 4. Артистический компонент .....              | 67 |
| 5. Технический компонент .....                | 69 |
| 6. Технические ошибки .....                   | 72 |

|                  |    |
|------------------|----|
| ПРИЛОЖЕНИЯ ..... | 75 |
|------------------|----|

# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## Нормы, применяемые к индивидуальным и групповым упражнениям

### 1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА

#### 1.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В программе художественной гимнастики два вида соревнований: Индивидуальные Соревнования и Соревнования в Групповых Упражнениях.

##### Индивидуальные Соревнования

- |   |                  |
|---|------------------|
| ➤ Квалификационные соревнования с командным рейтингом | Соревнования I   |
| ➤ Соревнования Многоборья – 4 Предмета                | Соревнования II  |
| ➤ Финалы в отдельных видах – 4 Предмета               | Соревнования III |

##### Соревнования в Групповых упражнениях

- |   |                  |
|---|------------------|
| ➤ Многоборье для групп – 2 упражнения (5 / 3+2) | Соревнования I   |
| ➤ Финалы (5 / 3+2)                              | Соревнования III |

Программа предметов ФИЖ на текущий год определяет предметы, требуемые для каждого упражнения (см. Приложение).

Для уточнения деталей, касающихся официальных соревнований ФИЖ, обращайтесь к Техническому Регламенту (Раздел 1 и Раздел 3).

#### 1.2. ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1.2.1. Программа для индивидуальных упражнений Сениорок и Юниорок, как правило, состоит из 4 упражнений (см. в Приложении Программу предметов ФИЖ для Сениорок и Юниорок) –

- Скакалка (кроме Индивидуальной программы Сениорок)
- Обруч
- Мяч
- Булавы
- Лента

1.2.2. Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30".

#### 1.3. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1.3.1. Основная (Многоборье) Программа для групповых упражнений Сениорок (см. Программу предметов ФИЖ для групповых упражнений Сениорок) состоит из 2 упражнений:

- упражнение с одним типом предметов (5)
- упражнение с двумя разными типами предметов (3+2)

1.3.2. Программа ФИЖ для групповых упражнений юниорок обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов (см. в Приложении Программу ФИЖ по предметам для групп юниорок).

1.3.3. Продолжительность каждого упражнения для групп Сениорок и Юниорок от 2'15" до 2'30".

#### 1.4. ХРОНОМЕТРАЖ

Хронометр включают с началом движения гимнастки или первой гимнастки Группы (разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений) и выключают, как только гимнастка или последняя гимнастка Группы полностью прекращает движение.

- **Сбавка Судьи-хронометриста:** 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду.
- **Сбавка Судьи по Артистике:** 0.30 балла за музыкальное вступление без движения в течение более 4 секунд.

#### 1.5. МУЗЫКА

1.5.1. Звуковой сигнал может быть подан до начала музыки.

1.5.2. Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются короткие произвольные паузы, продиктованные композицией.

1.5.3. Музыка должна иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов не допускается.

1.5.4. Нетипичная для гимнастки музыка категорически запрещена (сирены, звук мотора автомобиля и т.п.).

- **Сбавка Судьи-координатора D1** = 0,50 за музыку, не соответствующую нормам.

1.5.5. Музыка может исполняться на одном или нескольких инструментах, **а также голосом, используемым как музыкальный инструмент**. Разрешены все инструменты при условии, что они выражают музыку со всеми характерными особенностями, необходимыми для сопровождения упражнения по художественной гимнастике – ясно и структурно четко.

1.5.6. Только одно упражнение может быть выполнено под музыку с голосом и словами в соревнованиях по Групповым упражнениям и два упражнения – в индивидуальной программе, в соответствии с этическими нормами. Национальные Федерации должны указывать, в каком именно упражнении используется музыка с голосом и словами, и записывать это в официальной музыкальной форме, которая подается при регистрации через он-лайн систему ФИЖ. Технические Делегаты должны проверить музыкальные формы.

- **Сбавка Судьи-координатора (D1)** = 1.00 балл за каждое упражнение, превышающее ограничение

1.5.7. Гимнастке/группе разрешается повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны страны-организатора соревнований, подтвержденной Верховным жюри (например: отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры)

1.5.7.1. Воспроизведение не соответствующей упражнению музыки и т. П. – в случае воспроизведения «неправильной» музыки гимнастка/Группа должна немедленно прекратить выполнять упражнение, как только они поймут, что музыка не соответствует их упражнению. В подобных случаях гимнастка/Группа должна покинуть ковер и вновь выйти на ковер (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную музыку.

1.5.7.2. Протесты после окончания упражнения не принимаются.

1.5.8. Для каждого упражнения должен использоваться отдельный CD. Каждая музыкальная композиция должна быть записана на высококачественный CD или подана через Интернет в соотв. с Рабочим Планом и Директивами официальных соревнований или чемпионатов ФИЖ. Если местный Оргкомитет требует загрузки музыки в цифровом виде, то все участвующие Федерации оставляют за собой право использовать на соревнованиях компакт-диски.

На каждом CD должна быть записана следующая информация:

- фамилия гимнастки,
- страна (3 заглавные буквы, используемые ФИЖ для обозначения страны, которую представляет гимнастка),
- символ предмета,
- фамилия автора(ов) и название музыкального произведения(ий),
- продолжительность музыки.

## 2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ

### 2.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – официальные Чемпионаты и другие соревнования

#### 2.1.1. Верховное жюри

(см. Технический Регламент, Раздел 1 и Раздел 3)

#### 2.1.2. Состав судейских бригад для индивидуальных и групповых упражнений:

Каждое Жюри для соревнований ФИЖ – Чемпионатов мира, Олимпийских игр (в Индивидуальных и в Групповых упражнениях) состоит из 2 групп Судей:

Трудность (**бригада D**) и Исполнение (**бригада E**)

Судьи в трудности (**D**) и исполнении (**E**) отбираются путем жеребьевки и назначаются Техническим Комитетом ФИЖ в соответствии с действующим Техническим Регламентом и Правилами судейства.

Рефери судьи для официальных Чемпионатов ФИЖ: Исполнение (технические ошибки): 2 судей располагаются отдельно друг от друга и независимо друг от друга оценивают технические ошибки и применяют сбавки.

#### 2.1.2.1. Состав судейских бригад

**Бригада Судей, оценивающих трудность (D) для Индивидуальных и Групповых упражнений** – 4 судей делятся на 2 подгруппы:

- первая подгруппа (**D**) – 2 судей **D1** и **D2**
- вторая подгруппа (**D**) – 2 судей **D3** и **D4**

**Бригада Судей, оценивающих исполнение (E) для Индивидуальных и Групповых упражнений** – 6 судей делятся на 2 подгруппы:

- первая подгруппа (**E**) – 2 судей (**E1** и **E2**) – оценивают Артистические ошибки
- вторая подгруппа (**E**) – 4 судей (**E3, E4, E5, E6**) – оценивают Технические ошибки

Возможны модификации Судейских бригад на международных, национальных и локальных соревнованиях (4 Судьи Трудности **D** и 4 Судьи Исполнения **E**).

#### 2.1.2.2. Функции Бригады D

а) **Первая подгруппа бригады D** (судьи D1 и D2) записывает содержание упражнения символами:

- **для Индивидуальных упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Трудности тела (**BD**), количество и ценность Комбинаций танцевальных шагов (**S**)
- **для Групповых упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Трудности тела (**BD**), количество и ценность Трудностей Обменов (**ED**) и Комбинаций танцевальных шагов (**S**)

**Судьи D1 и D2** оценивают все упражнение независимо и затем вместе определяют частичную составляющую оценки **D** (одну общую оценку). Судьи D1 и D2 вносят частичную составляющую оценки в компьютер.

б) **Вторая подгруппа бригады D** (судьи D3 и D4) записывает содержание упражнения символами:

- **для Индивидуальных упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением (**R**); количество и техническую ценность Трудности предмета (**AD**)
- **для Групповых упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением (**R**) и количество и техническую ценность Сотрудничеств (**C**)

**Судьи D3 и D4** оценивают все упражнения независимо и затем вместе определяют частичную составляющую оценки **D** (одну общую оценку). Судьи D3 и D4 вносят частичную составляющую оценки **D** в компьютер.

В каждой подгруппе судей краткие дискуссии при необходимости допускаются. В случае разногласий между судьями требуется решающее вмешательство Технического Делегата / Супервайзера.

- c) **Окончательная оценка D** получается путем сложения двух частичных оценок **D**.
- d) **Судья D1 в Бригаде судей D является Судьей-координатором**. Он применяет сбавки за покидание пределов площадки, нарушение временного лимита и другие сбавки, в соответствии с таблицей для Судьи-координатора. Верховное Жюри должно утвердить сбавки, примененные Судьей-координатором.

**Функции Бригады D** после соревнований (в Индивидуальных и Групповых упражнениях):

- при необходимости предоставить запись упражнения символами **в Верховное Жюри по предметам в конце соревнований**
- по просьбе Президента Верховного Жюри предоставить полный список неясностей и оспариваемых моментов, с номером, именем гимнастки, предметом и ее Федерацией

2.1.2.3. **Функции Бригады E (для Индивидуальных и Групповых упражнений)**: Бригада **E** должна внимательно следить за упражнениями, оценивать ошибки и точно применять соответствующие сбавки.

- a) Первая подгруппа Бригады **E (2 судей E1 и E2)** – оценивают Артистические компоненты независимо друг от друга, а затем совместно определяют сбавки за артистизм (одна общая оценка). Дискуссии в Бригаде при необходимости допускаются. В случае разногласий между судьями E1 и E2 требуется решающее вмешательство Технического Делегата / Супервайзера.
- b) Вторая подгруппа Бригады **E (4 судьи E3, E4, E5, E6)** – оценивает Технические ошибки и применяет сбавки, определяя общую сбавку независимо и без консультаций с другими судьями (среднее арифметическое из 2 центральных оценок)
- c) **Артистические и Технические сбавки** вводятся отдельно для определения окончательной оценки Исполнения. Общая сбавка **E** представляет собой сумму двух частичных сбавок **E**.
- d) **Окончательная оценка E** представляет собой Сумму сбавок за Артистические и Технические ошибки Исполнения, которую вычитают из 10.00 баллов.

2.1.3 **Функции Судей-хронометристов, Судей на линии и секретарей для Индивидуальных и Групповых упражнений**

Судьи-хронометристы и Судьи на линии отбираются путем жеребьевки из судей Бреве, их функционирование должно быть записано в судейскую книжку:

**Судьи-хронометристы (1 или 2)**

- контролируют продолжительность упражнения (см. п.1.2, 1.3)
- подают Судье-координатору (D1) подписанные протоколы о нарушениях и сбавках
- фиксируют размер нарушения по хронометражу (в большую и меньшую стороны) при отсутствии компьютерного тайминга

## Судьи на линии (2)

- фиксируют пересечение линии площадки одной или двумя ногами, любой частью тела или предметом (см. п.3 – 4)
- поднимают флаг при пересечении линии площадки телом или предметом
- поднимают флаг, если Индивидуальная гимнастка или гимнастка Группы закидывает упражнение за пределы площадки или выходит за пределы площадки во время упражнения
- подают Судье-координатору (D1) правильные подписанные протоколы о нарушениях и сбавках.

Судьи на линии располагаются на противоположных углах ковра и отвечают за две линии и угол по правой стороне от них.

## Функции секретарей

Секретари обычно назначаются Оргкомитетом и обязаны владеть компьютером и знать Правила судейства. Они подчиняются Президенту Верховного Жюри и отвечают за правильность внесения всех данных в компьютер, порядок выхода команд и гимнасток, за красный / зеленый свет, правильное отображение окончательных оценок на табло.

- 2.1.4. Подробнее о Жюри, их структуре и функциях – см. Технический Регламент, Раздел 1, параграф 7, а также Правила для судей.

## 2.2. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК

Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований (*Индивидуальные Квалификационные соревнования с командным рейтингом, Многоборье, Финалы в отдельных видах многоборья, Соревнования для Групповых упражнений, Финалы в отдельных видах по Групповым упражнениям*).

**Окончательная оценка определяется путем сложения оценки D и оценки E**

Подсчет окончательной оценки для Юниорок (Индивидуальные и Групповые упражнения) – см. Приложение.

### 2.3 ПРОТЕСТЫ (См. Технический регламент, Раздел 1)

### 2.4. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ

2.4.1. Каждой судейской бригаде помогает Судья-координатор (см. п. 2.1.2.2.).

2.4.2. Турнир, с 50% или более судей, представляющих страну-организатора, не засчитывается для оценки работы судей.

2.4.3. Состав Бригады судей – 4 судьи **Трудности D** + минимум 4 судьи **Исполнения E**

### 2.5. ИНСТРУКТАЖ И СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ

- Перед каждым официальным Чемпионатом ФИЖ Технический Комитет должен провести совещание, чтобы проинформировать участвующих судей об организации судейства.
- Перед всеми другими Чемпионатами или турнирами такое же совещание должен провести Оргкомитет.
- Все судьи обязаны присутствовать на совещаниях на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

Для всех других уточнений, касающихся Судей и судейства соревнований см. Технический Регламент, Раздел 1, пр. 7, Раздел 3 Общих Правил для судей и Специфические Правила для судей.

### 3. ПЛОЩАДКА (для Индивидуальных и Групповых упражнений)

3.1. Обязательно наличие ковра размером 13 X 13 м (**внешняя сторона линии**). Обязательно соответствие рабочего покрытия стандартам ФИЖ (см. Технический Регламент, Раздел 1)

3.2. **Выход за пределы установленной регламентом площадки с касанием любой частью тела или предметом ковра за пределами площадки** или самопроизвольное возвращение предмета наказываются сбавкой.

- **Сбавка Судьи на линии:** 0.30 каждый раз, когда индивидуальная или любая групповая гимнастка, либо предмет, совершают ошибку (**две булавы вместе, когда они одновременно касаются ковра за пределами площадки, наказываются один раз как один предмет**)
- **Нет сбавки** в следующих случаях:
  - выхода предмета за площадку после окончания упражнения и музыки
  - при потере предмета в последний момент на последнем движении упражнения
  - если предмет выходит за пределы площадки без касания пола
  - если предмет/гимнастка касаются линии
  - **Если сломанный или непригодный предмет удаляется из пределов площадки**

3.3 Все упражнения должны выполняться в пределах обозначенной поверхности ковра.

- Сбавка в соответствии с п. 3.2. применяется для гимнасток за окончание упражнения вне площадки
- **Любая Трудность, начатая за пределами площадки, не будет оценена (во время упражнения или в конце упражнения)**
- **Если Трудность начинается в пределах площадки и заканчивается за пределами площадки, то такая Трудность будет оценена**

### 4. ПРЕДМЕТЫ (Индивидуальные и Групповые упражнения)

#### 4.1. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ

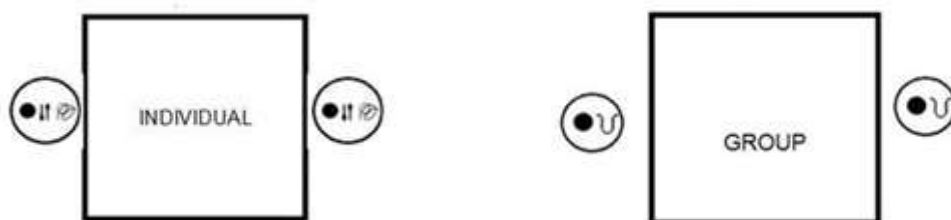


- 4.1.1. Все предметы, используемые Индивидуальными гимнастками или гимнастками Группы, должны иметь логотип производителя и отметку “FIG approved logo” в определенном для данного предмета месте (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- 4.1.2. Нормативы и характеристики для каждого предмета перечислены в *Нормах ФИЖ для гимнастических предметов*.
- 4.1.3. Предметы, используемые в Групповом упражнении, должны быть одинаковыми (вес, размер и форма), они могут различаться только цветом.
- 4.1.4. По требованию Высшего Жюри, все предметы должны быть проверены до входа гимнастки/группы в зал соревнований либо контроль может быть произведен после окончания упражнения.
- 4.1.5. За любое использование предмета, не соответствующего нормам:
- **Сбавка Судьи-Координатора: 0.50 балла**

## 4.2. РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ РЯДОМ С ПЛОЩАДКОЙ – ЗАПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

- 4.2.1. Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов (*в соответствии с программой предметов в Индивидуальных и Групповых упражнениях на каждый год*).
- 4.2.2. Оргкомитет должен разместить комплект одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых Индивидуальным гимнасткам или Группе в соревнованиях) вдоль двух из четырех сторон ковра для использования любой гимнасткой (не используя линии входа и выхода на ковер). Длина запасной скакалки – минимум 2 м.

Пример:



- 4.2.3. Гимнастка может использовать только тот запасной предмет, который был размещен рядом с площадкой до начала упражнения.
- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50 балла** за использование запасного предмета, не размещенного ранее за линией.
- 4.2.4. Гимнастка может использовать максимум запасных предметов, размещенных Оргкомитетом за линией – например, 2 обруча (со сбавками). Оба обруча могут быть использованы в одном упражнении (см. рис. выше).
- 4.2.5. **Непригодный предмет (например, узел на ленте)**
- 4.2.5.1. Если перед тем, как начинать упражнение, гимнастка определяет, что ее предмет не пригоден для начала упражнения (например, узел на ленте), она может взять запасной предмет.
- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50 балла** за слишком длительные приготовления предметов, что задерживает соревнования.
- 4.2.5.2. Если во время упражнения предмет становится непригодным, то гимнастка может взять запасной предмет.
- 4.2.6. Если предмет падает и **выходит** за пределы площадки, то использование запасного предмета разрешается **с соответствующими сбавками (см. п. 3.2)**.

- 4.2.7. Если при падении предмет падает и выходит за пределы площадки и его возвращает гимнастке ее тренер или другой член делегации, то производится сбавка:
- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50** балла за неразрешенный возврат предмета.
- 4.2.8. **Не разрешается использование запасного предмета, если предмет при падении не выходит за пределы площадки:**
- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50** балла за недозволенное использование запасного предмета.
- 4.3. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА**
- 4.3.1. Если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка, гимнастке или Группе не разрешается начинать упражнение заново.
- 4.3.2. Гимнастка или Группа наказываются не за сломанный или зацепившийся за потолок предмет, а только за последующие технические ошибки.
- 4.3.3. В этом случае гимнастка или Группа могут:
- прекратить выполнение упражнения,
  - продолжить упражнение, взяв запасной предмет и выбросив неисправный предмет за пределы площадки (без сбавки).
- 4.3.4. **Не разрешается продолжать упражнение со сломанным предметом ни гимнастке, ни Группе.**
- если гимнастка или Группа прекращают выполнение упражнения, то упражнение не оценивается;
  - если гимнастка или Группа продолжают выполнять упражнение со сломанным предметом, то упражнение не оценивается.
- 4.3.5. Если предмет ломается в конце упражнения (на последнем движении) и гимнастка или Группа заканчивают свое упражнение со сломанным предметом или без предмета, то дается сбавка, как и в случае «Потеря предмета в конце упражнения» (нет контакта).
- **Сбавка Судьи Исполнения (E): 1.00** балл.

## **5. ОДЕЖДА ГИМНАСТОК (ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)**

### **5.1. ТРЕБОВАНИЯ К КУПАЛЬНИКУ**

- Купальник должен быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди).
- Вырез на спине и груди (декольте) – не более чем до середины грудной кости и не ниже, чем до конца лопаток
- Купальник может быть с рукавами или без (танцевальные купальники с тонкими бретельками не разрешаются)
- Вырез на ногах не должен заходить за паховую складку (максимум). Нижнее белье не должно быть видимым из-под купальника
- Купальник должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела. Однако разрешены декоративные аппликации или детали, если они не представляют риск для безопасности гимнасток.
- Купальники гимнасток Группы должны быть из одного материала, одинаковыми по форме, дизайну и цвету. Однако, если купальники выкроены из одной и той же ткани с рисунком, то допускаются небольшие отличия.

- 5.1.1. Разрешается надевать:
- длинные, до щиколоток, колготки на или под купальник;
  - длинный (до щиколоток) цельный купальник, прилегающий к телу и ногам;
  - длина и цвет (цвета) ткани колготок должны быть одинаковыми на обеих ногах (эффект «арлекина» не разрешается). Разным может быть только рисунок (покрой или орнамент);
  - прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника;
  - дизайн (покрой и орнамент) юбки – произвольный, но **эффект балетной «пачки» не допускается;**
  - гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках;
  - прическа, так же как и декоративная косметика, должна быть аккуратной и скромной.
- 5.1.2. Не разрешаются любого вида ювелирные украшения и пирсинг, которые могут представлять риск для безопасности гимнасток.
- 5.1.3. Все купальники будут проверены перед входом гимнастки в зал соревнований. Если спортивная форма индивидуальной гимнастки или гимнастки Группы не соответствует требованиям, то будет применена сбавка Судьи-координатора:
- **Сбавка Судьи-координатора 0,30** один раз (для индивидуальных гимнасток и для Группы) за несоответствие купальника нормам –
- 5.1.4. Не соответствующая официальным нормам эмблема / реклама или их отсутствие -
- **Сбавка Судьи-координатора 0.30** балла
- 5.1.5. Бинт (бандаж) или другой перевязочный материал не может быть цветным, он должен быть телесного цвета.
- **Сбавка Судьи-координатора 0.30** балла, если это правило не выполняется.

## 6. ДИСЦИПЛИНА

### 6.1. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

- 6.1.1. Индивидуальные гимнастки и гимнастки Группы должны являться на место соревнований только после их вызова или через микрофон, или Судьей-Координатором, или когда загорается зеленый сигнал.
- **Сбавка Судьи-координатора** за слишком ранний (до вызова) или поздний (медленный, в течение 30 сек после вызова) выход гимнастки или группы: 0.50 балла.
- 6.1.2. Разминки в зале соревнований запрещены.
- **Сбавка Судьи-координатора** за разминку гимнасток в зале соревнований: 0.50 балла.
- 6.1.3. За несоответствие выбранного предмета стартовому порядку – упражнение будет оценено в конце потока, а гимнастка будет оштрафована:
- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50** балла.
- 6.1.4. Не допускаются переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы -
- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50** балла.
- 6.1.5. Индивидуальные гимнастки и Группы должны выходить на соревновательную площадку бодро в ритме марша, без музыкального сопровождения, и занимать стартовую позицию без задержки.
- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50** балла.

## 6.2 ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ

6.2.1. Во время выполнения упражнения тренеру гимнастки или группы (или любому другому члену делегации) не разрешается никаким образом общаться с гимнасткой, Группой или судьями.

- Сбавка Судьи-Координатора: 0.50 балла.

## 7. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И СУДЬЕЙ-КООРДИНАТОРОМ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки

|    |   |      |
|----|---|------|
| 1  | За каждую лишнюю или недостающую секунду продолжительности упражнения   | 0.05 |
| 2  | За музыку, не соответствующую правилам  | 0.50 |
| 3  | За каждую лишнюю музыку со словами  | 1.00 |
| 4  | За каждый выход за пределы установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета, одной или обеих стоп, какой-либо части тела; выход предмета за площадку и самопроизвольное его возвращение | 0.30 |
| 5  | За любое использование предмета, не соответствующего нормам (Индивидуальное и Групповое упражнения)   | 0.50 |
| 6  | За каждый лишний, сверх разрешенного количества, запасной предмет   | 0.50 |
| 7  | За задержку в подготовке упражнения, которая задерживает соревнования   | 0.50 |
| 8  | За неразрешенный возврат предмета   | 0.50 |
| 9  | За использование запасного предмета, если упавший предмет остается на площадке  | 0.50 |
| 10 | За не соответствующую регламенту спортивную форму индивидуальной гимнастки и гимнасток Группы (один раз за упражнение)  | 0.30 |
| 11 | За не соответствующую официальным нормам эмблему или рекламу  | 0.30 |
| 12 | За не соответствующий регламенту бинт (бандаж) или другой перевязочный материал   | 0.30 |
| 13 | За слишком ранний или поздний выход гимнастки/ гимнасток на площадку  | 0.50 |
| 14 | За разминку гимнастки/ гимнасток в зале соревнований  | 0.50 |
| 15 | За переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы   | 0.50 |
| 16 | За не соответствующий правилам выход Группы на ковер  | 0.50 |
| 17 | За переговоры тренера с гимнасткой/ гимнастками, судьями во время выполнения упражнения   | 0.50 |
| 18 | За неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку; сбавка вычитается один раз из окончательной оценки за упражнение, выполненное в неправильном порядке                               | 0.50 |
| 19 | За уход гимнастки из состава команды (Группы)   | 0.30 |
| 20 | За использование «новой гимнастки», если гимнастка вынуждена уйти из состава Группы по уважительной причине   | 0.50 |

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТРУДНОСТЬ (D)

### 1. ОБЗОР ТРУДНОСТИ

- 1.1. Гимнастка должна выполнять только элементы, которые она может выполнить безопасно и с высокой степенью эстетической и технической квалификации.
- 1.2. Элемент, не признаваемый бригадой **D**, не имеет ценности.
- 1.3. Очень плохо исполненные элементы не будут признаны бригадой **D** и получают сбавку от бригады **E**.
- 1.4. Существует **четыре компонента трудности**: Трудность тела (**BD**), Комбинации танцевальных шагов (**S**), Динамические элементы с вращением (**R**) и Трудность предмета (**AD**).
- 1.5. Порядок исполнения Трудности – свободный; но Трудности должны быть организованы и выполнены логично, плавно переходящие в промежуточные движения и элементы, и создающие композицию с идеей, что есть больше, чем серии Трудностей.
- 1.6. Судьи в Трудности идентифицируют и регистрируют Трудности в порядке их исполнения:
  - Судьи **D1, D2** оценивают количество и **ценность BD**, **количество и ценность S**, и записывают их с помощью символов
  - Судьи **D3, D4** оценивают количество и значение **R** и **AD** и записывают их с помощью символов.

#### 1.7. Требования к Трудности:

| Компоненты трудности, связанные с техническими элементами предметов | Трудность тела   | Комбинация танцевальных шагов | Динамические элементы с вращением   | Трудность предмета     |
|---|--|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| Символ  | <b>BD</b><br>Минимум 3;<br>Засчитываются 9<br>с наивысшей<br>ценностью | <b>S</b><br>Минимум 1         | <b>R</b><br>Минимум 1<br>Максимум 5 | <b>AD</b><br>Минимум 1 |
| Группы Трудности тела   | Прыжки – мин.1<br>Равновесия – мин.1<br>Вращения – мин.1               |                               |                                     |                        |

### 2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (BD)

#### 2.1 Определение

- 2.1.1 Элементы **BD** содержатся в Таблицах Трудностей Правил судейства ( $\wedge$ ,  $\top$ ,  $\circ$ ).
  - В случае текстуальных расхождений между описанием Трудности и рисунком в Таблице Трудности тела преимущество имеет текст.
  - После проведения очередного Чемпионата мира в эти таблицы могут добавляться новые утвержденные Трудности тела.

#### 2.1.2. Группы Трудностей тела:

- Прыжки  $\wedge$
- Равновесия  $\top$
- Вращения  $\circ$

2.1.3 **Засчитываются 9 Трудностей тела с наивысшей ценностью, выполненные правильно.**

2.1.4 Каждая Трудность тела засчитывается только 1 раз. Если Трудность повторяется, то она не засчитывается (сбавки нет).

2.1.5. Возможно выполнение серии прыжков или поворотов.

Серии:

- идентичное повторение 2 или более прыжков или поворотов
- каждый прыжок или поворот в серии засчитывается как 1 Трудность прыжка или поворота
- **каждый прыжок или поворот в серии оценивается отдельно**

2.1.6 Новые Трудности тела:

- Тренеры приглашаются к представлению новых Трудностей, которые ранее не выполнялись или не фигурировали в Таблицах Трудностей тела.
- Эти элементы должны быть представлены в Технический Комитет ФИЖ по почте, электронной почте или письмом в течение года.
- Новые элементы **BD** следует подавать не позднее, чем за 2 месяца до начала официальных соревнований ФИЖ.
- Запрос на рассмотрение такого элемента следует сопроводить описанием на Английском и Французском языках, рисунками и **загружаемым видео**.
- Новые трудности тела **BD** следует исполнить во время тренировок на подиуме до начала соревнований – Технический Комитет должен иметь возможность предварительно определить их ценность.
- Для того, чтобы новый элемент **BD** был включен в Правила судейства как новая Трудность тела, его нужно выполнить **в первый раз без ошибки** на официальном соревновании ФИЖ:
  - Чемпионаты мира
  - Олимпийские игры
  - Юношеские Олимпийские игры
- Письменное решение о принятии элемента поступит в скором времени в соответствующую Федерацию, судьям на судейских совещаниях (инструктажах) или на судейское совещание перед соответствующими соревнованиями.

## **2.2. Требование: трудность тела BD засчитывается, если она выполняется:**

2.2.1. В соответствии с техническими требованиями Таблицы Трудностей

2.2.2. Минимум с 1 Фундаментальным техническим элементом, специфичным для каждого предмета и / или Нефундаментальным техническим элементом предмета.

- **Примечание:** если Технический элемент предмета выполнен одинаково во время **BD**, то Трудность не засчитывается (**сбавки нет**).
- **Примечание:** во время поворотов фуэте или «Циркуль»: другая Фундаментальная техническая группа предмета или элемент из Нефундаментальной технической группы предмета требуется для каждого двух Фуэте / Циркуль.

2.2.3. Без одной и более из следующих серьезных технических ошибок:

- серьезное отклонение от базовых характеристик, свойственных каждой группе Трудностей Тела.
- **потеря равновесия с опорой на одну или обе руки либо с опорой на предмет**
- **полная потеря равновесия с падением**
- техническая ошибка предмета (0.30 и более)

| <b>Разъяснения</b>  |  |
|---|--|
| <b>ВД</b> в связи с броском или перекатом предмета на полу: | Если предмет бросается или перекачивается по полу в начале, во время или к концу трудности   |
| <b>ВД</b> в связи с ловлей предмета:                        | Если предмет ловится в начале, во время или к концу трудности  |
| Примечание по сериям прыжков:                               | Возможно выполнение броска предмета на 1-м прыжке и ловля на 3-м прыжке. 2-й прыжок во время полета предмета считается трудностью (без технического элемента предмета) |

2.2.4. Повтор одной и той же формы не засчитывается, за исключением серий (п. 2.1.5)

| <b>Разъяснения</b> |  |
|--------------------|--|
| Одни и те же формы | Элементы считаются <u>одинаковыми</u> , если они содержатся в одной ячейке Таблицы Трудностей Правил судейства   |
| Разные формы       | Элементы считаются <u>разными</u> , если они содержатся в двух разных ячейках Таблицы Трудностей Правил Судейства, включая элементы той же семьи, но в разных ячейках  |
| Примечание         | Возможно выполнение волн тела или пред-акробатических элементов, связанных с трудностями тела с целью повысить выразительность тела и увеличить амплитуду движений; эти волны и пред-акробатика не имеют дополнительной ценности в Трудностях тела |

### 2.3. Ценность ВД

2.3.1. Определяется представленной формой тела:

Трудность тела будет оценена, если она выполнена с фиксированной и определяемой формой; это означает правильное положение туловища, ног и всех соответствующих частей тела, например, положение шпагата - 180°, наклон туловища назад с касанием, закрытое положение кольца, подбивного прыжка и т.п.


- Если форма хорошо узнаваема, с небольшим отклонением одной или более частей тела в 10° или менее, то Трудность тела засчитывается со сбавкой -0.10 в Техническом Исполнении за каждое неправильное положение тела
- Если форма хорошо узнаваема, с небольшим отклонением одной или более частей тела в 11°-20°, то Трудность Тела засчитывается со сбавкой -0.30 в Техническом Исполнении за каждое неправильное положение тела
- Если форма плохо узнаваема, с большим отклонением одной или более частей тела более 20°, то Трудность Тела не засчитывается со сбавкой -0.50 в Техническом Исполнении за каждое неправильное положение тела


См. Технические Директивы: Приложение

2.3.2. Если **ВД** выполняется с большей амплитудой, чем указано в Таблице Трудностей, то ценность **ВД** не меняется.

## 3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ

### 3.1. Определение

3.1.1. Каждый предмет (  ) имеет 4 Фундаментальные технические группы. Каждая группа описана в соответствующей ячейке в Таблице 3.3.

3.1.2. Каждый предмет (  ) имеет Нефундаментальные технические группы. Каждая группа описана в соответствующей ячейке в Таблицах 3.3 и 3.4.

3.1.3. Фундаментальные группы предметов могут выполняться во время Трудностей Тела, Комбинаций танцевальных шагов, критериев Динамических элементов с вращением, Трудностей предмета и Соединений.

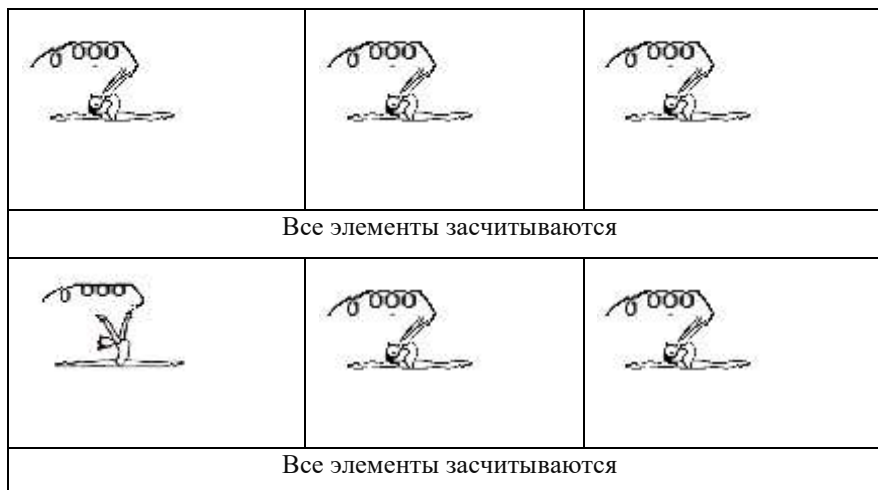
### 3.2. Требования

3.2.1. Технические элементы предмета не ограничиваются, но они не могут выполняться одинаково во время Трудностей Тела **VD** (за исключением серий прыжков и поворотов).

| Разъяснения   |                       |
|---|-----------------------|
| Выполнение разных элементов предметов:  | В разных плоскостях   |
|   | В разных направлениях |
|   | На разных уровнях     |
|   | С разной амплитудой   |
|   | Разными частями тела  |
| <b>Примечание:</b> идентичные элементы предметов, выполненные в двух разных Трудностях тела ( <i>одной или разных Групп Трудностей тела</i> ), не считаются разными элементами предметов. |                       |

3.2.2. Идентичные элементы предметов во время выполнения **VD** не будут засчитаны (см. п. 2.2.2), за исключением серий:







- разрешается повторять идентичную работу предметом во время серии прыжков / поворотов, и **каждый прыжок или поворот в серии оценивается отдельно.**
- Если один или более прыжков в серии выполнены с меньшей ценностью, то ценность выполненных форм прыжков будет засчитана даже с идентичной работой предмета.





### 3.3 Сводная Таблица Фундаментальных и Нефундаментальных технических групп для всех предметов




#### 3.3.1 Скакалка

| Фундаментальная техническая группа предмета  | Нефундаментальная техническая группа предмета   |
|--|---|
|  Проход полностью или частью тела через раскрытую скакалку, удерживаемую за 2 конца (или сложенную в 2 или более), вращающуюся вперед, назад, или в сторону, также с двойным вращением скакалки   |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Вращение (мин.1), скакалка сложена вдвое (в одной руке или в двух руках)</li> <li>Вращение (мин.3), скакалка сложена втрое/вчетверо.</li> <li>Свободное вращение (мин.1) вокруг части тела</li> <li>Вращение (мин.1) открытой, натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец</li> <li>Мельница (открытой натянутой скакалкой, удерживаемой за середину, также сложенной вдвое или более См. булавки п. 3.3.4.</li> </ul> |
|  Проход через скакалку во время мелких прыжков/подскоков <ul style="list-style-type: none"> <li>Серия (мин.3): скакалка вращается вперед, назад, в сторону.</li> <li>С двойным вращением скакалки или в сложенную скакалку (мин.1 подскок)</li> </ul> |   |
|  Ловля скакалки каждой рукой за разные концы <b>без помощи другой части тела</b>  |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Закручивание (раскручивание) вокруг части тела</li> <li>Спираль сложенной вдвое скакалкой</li> </ul>   |
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>Отпускание и ловля одного конца скакалки с вращением или без него (пример: “Эшаппе”)</li> <li>Вращение свободного конца скакалки, <b>скакалка удерживается за один конец</b> (спираль)</li> </ul>             |   |

#### Разъяснения:

*Примечание: скакалка может быть сложена в 2, 3 или 4 раза 1 – 2 руками, но базовая техника – это когда несложенная скакалка удерживается двумя руками за концы во время прыжка или подпрыгивания. Прыжки должны выполняться во всех направлениях – вперед, назад, с поворотами и т.п.*

*Такие элементы, как обматывание, отскок и движения мельницы, а также движения со сложенной или завязанной скакалкой, которые нетипичны для данного предмета, не должны превалировать в композиции.*

|  |  |
|--|--|
| <b>Примечание:</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>минимум 2 большие части тела (напр. голова + тело, руки + тело, тело + ноги) должны пройти через скакалку</li> <li>проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или наоборот</li> </ul>  |
| <b>Примечание:</b> эшаппе – движение с 2 действиями  | <ul style="list-style-type: none"> <li>отпустить один конец скакалки</li> <li>поймать рукой или другой частью тела один конец скакалки после полуоборота скакалки</li> <li>Трудность тела засчитывается, если во время нее отпущена или поймана скакалка (но не оба этих действия)</li> </ul>  |
| <b>Примечание</b><br>Спираль имеет разные варианты –  | <ul style="list-style-type: none"> <li>отпускание наподобие “Эшаппе” с 2 или более последующими спиральными вращениями одного конца скакалки, а затем ловля рукой или другой частью тела одного конца</li> <li>открытая и прямая скакалка удерживается за один конец, от предыдущего движения (движения открытой скакалкой, ловли, от ковра и т.п.) переходит в 2 или более спиральных вращения одного конца, а затем следует ловля рукой или другой частью тела</li> <li>Трудность тела засчитывается, если во время нее отпущена или поймана скакалка, или происходят 2 и более спиральных вращения</li> </ul> |
| <b>Примечание:</b><br>Закручивание –                  | Во время Трудности возможно выполнение закручивание или раскручивание – эти действия рассматриваются как разные элементы работы предмета   |

### 3.3.2 Обруч



| Фундаментальная техническая группа предмета   | Нефундаментальная техническая группа предмета |
|---|---|
| Проход полностью или частью тела через обруч  | рашение (мин.1) вокруг оси на полу            |
| Перекат обруча мин. через 2 большие части тела  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Вращение (мин.1) обруча вокруг кисти</li> <li>Свободное вращение обруча (мин.1) вокруг части тела</li> </ul>                     | Перекат обруча по полу                        |
| Вращения обруча вокруг его оси: <ul style="list-style-type: none"> <li>Одно свободное вращение между пальцами</li> <li>Одно свободное вращение на части тела</li> </ul> |   |

#### Разъяснения:

Технические движения обруча (с броском и без него) должны выполняться в разных плоскостях, направлениях и вокруг разных осей

Примечания:



- Мин.2 большие части тела (напр. голова + туловище, руки + туловище, туловище + ноги) должны пройти через обруч
- Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или наоборот

### 3.3.3 Мяч



| Фундаментальная тех. группа предмета  | Нефундаментальная тех. группа предмета  |
|---|---|
| Отбивы: <ul style="list-style-type: none"> <li>Серии (мин.3) небольших отбива (ниже уровня колена)</li> <li>Один высокий отбив (на уровне колена или выше)</li> <li>Видимый отбив от пола или части тела</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Движение с выкрутом мяча</li> <li>Вращение кисти (кистей) вокруг мяча</li> <li>Серия (мин.3) сопровождаемых маленьких перекатов</li> <li>Свободное вращение (вращения) мяча на части тела</li> </ul> |
| Перекат мяча min. 2 больших сегмента тела   |   |
| Восьмерки мячом с круговыми движениями рук(и)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Перекал мяча на полу</li> <li>Перекал тела по мячу на полу</li> </ul>  |
| Ловля мяча одной рукой  |   |

#### Разъяснения

Удержание мяча двумя руками нетипично для этого предмета и не должно превалировать в композиции.

Выполнение всех технических групп с удержанием мяча рукой корректно только с пальцами, сомкнутыми естественным образом, когда мяч не касается предплечья. Захваченный в охапку мяч будет считаться статикой.

Примечание:



- Действия отбива или ловля после отбива должны выполняться во время **ВД**

Примечание:












- Должна быть выполнена после среднего или высокого броска (не после малого броска или отталкивания).

Примечание:












- Перекалы могут быть маленькими, средними, большими

| Фундаментальная техническая группа предмета   | Нефундаментальная техническая группа предмета  |
|---|--|
|  Мельницы: не менее 4 небольших кругов булавами с задержкой по времени, с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз             |  Серии (мин.3) малых кругов одной булавой   |
|  Ассиметричные движения 2 булав  |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Свободное вращение 1 или 2 булав (булавы соединены или не соединены между собой) на части тела или вокруг части тела, или вокруг другой булавы</li> <li>Постукивание (мин.1)</li> <li>Малые круги обеими булавами, удерживаемыми одной рукой (мин.1)</li> </ul> |
|  Малые броски 2 булав вместе одновременно (булавы не соединены между собой) или последовательно с вращением каждой из них на 360° и ловлей |  |
|  Малые круги обеими булавами, одновременно или последовательно, по одной булаве в каждой руке (мин.1)                                      |  Перекаты 1 или 2 Булав по части тела или по полу   |
| Разъяснение   |  |
| <i>Типичная техническая характеристика – это движение обеими булавами одновременно, поэтому другие способы удержания Булав – например, удержание булавы за корпус или соединение 2 булав вместе, не должны доминировать</i> |  |
| <i>Постукивания, перекаты, вращения, отбивы, соскальзывания также не должны преобладать в композиции</i>  |  |
| <b>Примечание:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Должны выполняться с разными движениями каждой булавы по форме, или амплитуде, или по рабочим плоскостям, или направлению.</li> <li>Малые круги с задержкой по времени или выполненные в разных плоскостях не считаются асимметричным движением предмета, потому что они имеют одинаковую форму и одинаковую амплитуду</li> </ul>                 |
| <b>Примечание:</b>   | <b>VD засчитывается, если бросок или ловля (не обязательно оба действия вместе) выполнены во время этой VD</b>   |


## 3.3.5 Лента





| Фундаментальная техническая группа предмета  | Нефундаментальная техническая группа предмета  |
|--|--|
|  Проход через рисунок или над рисунком ленты  |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Вращательное движение палочки ленты вокруг кисти</li> <li>Закручивание (раскручивание)</li> <li>Движения ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка ленты удерживается различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время движений тела или Трудностей тела с вращением (не во время «Турляна»)</li> <li>Средний круг лентой</li> </ul> |
|  Спирали (4-5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу   |  |
|  Змейки (4-5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу      |  пережат палочки ленты по части тела  |
|  “Эшаппе”: вращение палочки во время полета, малая или средняя высота                       |  “Бумеранг”: бросок ленты по воздуху или на полу, с удержанием конца ленты и ловлей.  |
| Разъяснения  |  |
| <i>Все элементы, нетипичные по технике для ленты (закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отталкивания, складывания ленты) не должны преобладать в композиции.</i> |  |





|   |  |
|---|--|
| <p><b>Примечание:</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок палочки по воздуху/полу, конец ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела, возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для Бумеранга по воздуху), ловля</li> <li>• <b>BD</b> засчитывается, если во время <b>BD</b> выполнены или бросок или ловля (оба эти действия не требуются)</li> <li>• Лента, как правило, должна быть поймана за конец палочки. Однако, разрешено намеренно ловить ленту за участок материи длиной примерно 50 см от крепления, при условии, что такая ловля оправдана следующим движением или финальной позицией.</li> <li>• Ценность <b>AD</b> за «Бумеранг» составляет 0.30 балла один раз, не зависимо от количества критериев при броске и/или ловле.</li> </ul> |
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BD</b> засчитывается, если во время <b>BD</b> выполнены или бросок, или ловля (оба эти действия не требуются)</li> </ul>   |

### 3.4. Сводная таблица Нефундаментальных технических групп, действительных для всех предметов



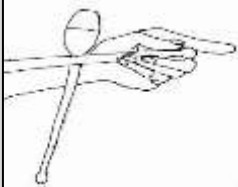

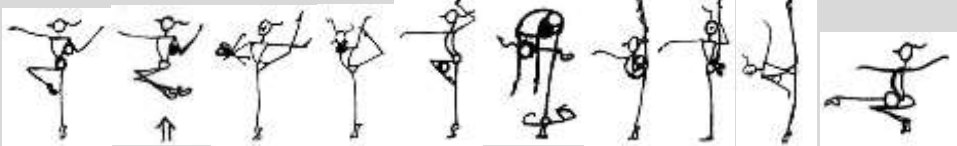
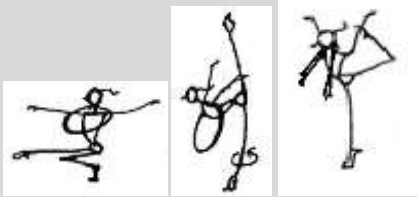
|   |  |
|---|--|
|  | <p>Работа с предметом (предмет в движении):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большие круги предметом</li> <li>• Движения «Восьмерки» (не для мяча)</li> <li>• Отбивы (не для мяча) предмета от различных частей тела или от пола</li> <li>• «Отталкивание» предмета различными частями тела</li> <li>• Скольжение предмета по любой части тела</li> <li>• Передача предмета вокруг любой части тела или под ногами (ногой)</li> <li>• Проход над предметом целиком или частью тела <b>без передачи предмета из одной руки или части тела в другую руку или часть тела</b></li> </ul> |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>Разъяснение:</b>   |  |
| <p><b>Примечание:</b></p>  <p>«Отталкивание» предмета различными частями тела</p> | <p>Действие или отталкивания или ловли (не оба выпуск + ловля) должны быть выполнены во время Трудности тела, для того чтобы <b>BD</b> была засчитана.</p> |




|   |   |
|---|---|
|  | <p>Нестабильный баланс предмета на любой части тела</p> |
|---|---|



|   |   |
|---|---|
| <b>Разъяснение</b>  |   |
| <p><b>Примечание:</b><br/>булавы</p>  | <p>Если одна из булав находится в положении нестабильного баланса, а вторая совершает техническое движение, то это считается нестабильным балансом</p>  |
|  | <p>Предмет удерживается без помощи руки / рук:</p> <p>1) На ограниченной поверхности части тела <b>или (только во время вращения) на другой булаве</b></p> <p><b>Исключение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Открытая ладонь считается небольшой поверхностью только во время вращения <b>на одной ноге (релеве - Поворот или на полной стопе – примеры: Ренше, Циркуль)</b></li> <li>• <b>Баланс одной булавы на другой булаве считается нестабильным во время Трудности Тела с вращением</b></li> </ul> <p>2) С риском потери предмета с вращением или без вращения тела</p> |
| <p>1) Примеры</p>   |   |
| <p>2) Примеры</p>   |   |
|  | <p>Предмет сжат при сложном взаимодействии между телом-предметом с риском потери во время вращения тела</p>   |

|             |   |
|-------------|---|
|             |   |
|             | <p>Предмет "повешен" (свободно в воздухе) в сложном взаимодействии тело-предмет с риском с туловищем и с риском потери во время вращения тела</p>   |
|             |   |
| Примечание: | Одинаковые и разные положения нестабильного баланса   |
|             | <p>Открытая или сложенная вдвое скакалка в положении за спиной или в подвешенном положении на части тела во время выполнения ВД с вращением считается как разные положения нестабильно баланса.</p>   |
| Разные      |   |
| Одинаковые  |   |
|             | <p>Разные нестабильные положения с мячом, удерживаемым на открытой ладони во время Трудности Вращения: рука должна четко наблюдаться спереди, в стороне, вверху и т.д. или же должно заметно изменяться нестабильное положение из одной руки в другую во время вращения</p> |
| Разные      | <p>заметная смена положения из одной руки в другую</p>  |
| Одинаковые  | <p>Во время Трудности Вращения мяч удерживается спереди в левой руке, а позднее – спереди в правой руке – это считается <u>одинаковым</u> положением нестабильного баланса.</p>   |
|             | <p>Разные позиции нестабильного баланса, когда одна булава удерживается другой булавой с помощью внутренней/наружной стороны руки во время Трудности Вращения: необходимо сменить положение руки (вверх, вниз, в сторону и т.п.)</p>  |
| Разные      |   |

|   |   |
|---|---|
| <p>Одинаковые</p>  | <p>Во время Трудностей Вращения, когда одна булава удерживается с помощью другой булав на внутренней или наружной стороне руки, то такие нестабильные балансы булавами считаются <u>одинаковыми</u></p>     |
|                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Не засчитывается как положение нестабильного баланса:</b> предмет не может быть зажат <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Руками / кистями</u></li> <li>○ <b>Зажат без риска потери</b>, чтобы расцениваться как положение «нестабильного баланса»</li> </ul> </li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Подвешенное» положение предмета на большой поверхности тела <b>без риска потери</b> не считается как элемент «нестабильного баланса»</li> </ul>  |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <p>→</p>                  | <p>Маленькие броски / ловля (для булав с вращением на 360° или без него).<br/>Маленький бросок двух булав, соединенных вместе (с вращением на 360° или без него)</p>                          |
| <p><b>Разъяснения</b></p> |   |
| <p>Примечание:<br/>→</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Малый бросок должен быть близко к телу</i></li> <li>• <i>Бросок или ловля должны быть выполнены во время исполнения Трудности тела</i></li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|                         | <p>Высокий или средний бросок (для 2 булав )</p>                                    |
| <p><b>Разъяснения</b></p>  |  |
| <p>Примечание:<br/></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний бросок – один, два роста гимнастки</i></li> <li>• <i>Высокий бросок – более чем два роста гимнастки</i></li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Ловля предмета (для 2 булав )</p> |
|---|---|

**Примечание:** элемент предметом может делать действительной только одну **ВД**, даже если элемент предметом содержит два действия.

### 3.5. Статичность предмета

3.5.1. Предмет должен находиться в движении или в положении нестабильного баланса, а не просто быть зажатым / удерживаемым долгое время.

3.5.2. Статичным является предмет, удерживаемый / зажатый долгое время:

- "Удержание предмета" означает, что предмет крепко удерживается одной/двумя руками и/или одной/несколькими частями тела (не находится в нестабильном положении).
- Удержание предмета долгое время означает **дольше 4 секунд**

#### 4. Комбинации танцевальных шагов (S)

##### 4.1. Требования к выполнению S:

4.1.1. С минимум 1 Фундаментальным техническим элементом предмета

4.1.2. Продолжительность Танцевальных шагов **S – 8 секунд** с начала первого танцевального движения. Шаги должны быть все время четкими и видимыми.

4.1.3. Танцевальные шаги должны выполняться **в соответствии с ритмом, темпом, характером музыки и акцентами.**

4.1.4. С не менее 2 вариантами движений:

- Разные модальности шагов (шаг, прыжок, подпрыгивание, бег и т.д.)
- Ритм
- Направления: лицо обращено в разные стороны, тело движется в разных направлениях
- Уровни

4.2. Во время исполнения Танцевальных шагов **S** возможно:

- Выполнение **BD** ценностью 0.10 (за исключением Циркуля)  
**Например**, прыжок кабриоль, равновесие пассе и т.п.
- Выполнение **AD (максимум 1)** без преакробатического(их) элемента(ов) или Циркуля(ей)
- Включать броски (малые, средние, высокие) в танец, если они вписываются в замысел или если это помогает увеличить амплитуду и **разнообразие** движений

4.3. Невозможно выполнение следующих элементов:

- **R** не может выполняться во время танцевальных шагов **S**
- Преакробатический(ие) элемент(ы), Циркуль(и)
- Более 1 **AD**
- Выполнение **S** полностью на полу

| <b>Разъяснения:<br/>Руководство для создания Комбинаций танцевальных шагов:</b>  |
|--|
| <i>Последовательные, связанные между собой танцевальные шаги, а именно:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Любые классические Танцевальные шаги</li><li>• Любые бальные Танцевальные шаги</li><li>• Любые фольклорные Танцевальные шаги</li><li>• Любые современные Танцевальные шаги</li></ul> |
| <i>Логично и плавно соединенные, связанные без необоснованных остановок и длительных подготовительных движений</i>   |
| <i>Различные по уровням, направлениям, скорости и модальности, а не простые перемещения по площадке (как ходьба, шаги, пробежки) с работой предмета</i>  |
| <i>Созданные с различными ритмическими рисунками с предметом на протяжении всей Комбинации (разные плоскости/ оси, направления и уровни)</i>   |
| <i>С частичным или полным перемещением</i>   |

4.4. Комбинации танцевальных шагов не засчитываются при следующих условиях:

- Менее 8 секунд Танцевальных шагов
- Серьезное изменение базовой техники работы с предметом (техническая ошибка - 0.30 или более).
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки, или на предмет
- Полная потеря равновесия с падением
- Отсутствие связи между характером и эмоциональным фоном музыки и движениями тела/предмета
- Отсутствие в каждой Комбинации танцевальных шагов минимум 2 разных вариантов движений, модальностей шагов, ритма, направлений или уровней
- Отсутствие минимум 1 Фундаментального технического элемента предмета
- Вся комбинация танцевальных шагов выполнена на полу
- С акробатическим(и) элементом(ами) и/или Циркулем(ями)
- Более 1 **AD**

4.5. **Ценность: 0.30** за каждую **S**

## 5. Динамические элементы с вращением (R)

### 5.1. Требования

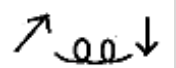
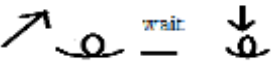

5.1.1. **R: минимум 1, максимум 5 (в хронологическом порядке)**

5.1.2. Базовые требования для **R: R засчитывается только тогда, когда выполнены все три базовых требования (см. ниже).**

| Символ | Базовая ценность | Движения                        | Описание  |
|--------|------------------|---------------------------------|---|
| R      | 0.20             | Бросок предмета                 | Высокий или средний бросок  |
|        |                  | Минимум 2 базовых вращения тела | <b>2 базовых полных вращения тела, выполненных:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° каждый раз</li> <li>• без остановки</li> <li>• вокруг любой оси</li> <li>• с переходом или без перехода на пол</li> <li>• с или без смены оси вращения тела</li> </ul> Первое базовое вращение может выполняться во время броска или во время полета предмета |
|        |                  | Ловля предмета                  | Ловля непосредственно в конце базового вращения или в соответствии с критериями.  |

5.1.3. Базовая ценность (**R**) может быть повышена с помощью дополнительных критериев. Эти критерии могут выполняться во время броска предмета, во время вращения тела под броском, и во время ловли.

5.1.4. Ценность (**R**) определяется количеством выполненных вращений и правильно исполненных критериев. Если последнее вращение выполнено после ловли, то это вращение и соответствующие ему критерии (возможно, уровень или ось) не засчитываются. **Прочие критерии, которые выполнены правильно при ловле, засчитываются, даже если последнее вращение не засчитано.**


| Разъяснение:<br>Ловля в конце вращения  | Действительно                                |
|---|--|
|                                  | Да (R)                                       |
|                                  | Нет (прерывание между 2 базовыми вращениями) |
| <br>Ловля после окончания музыки | Нет  |






5.1.5. Все выполненные **R** должны быть разными, независимо от количества вращений



5.1.6. Каждое вращение (преакробатический элемент, Шене, **Циркуль** и т.д.) может быть выполнено либо изолировано, либо в сериях, максимум 1 раз. Повторение любого из этих вращений (изолировано или в серии) в другом **R** не засчитывается.

## 5.2. Сводная Таблица дополнительных критериев для R

| Во время полета предмета  |   |
|---|---|
| Символ  | Дополнительный критерий R + 0.10 каждый раз   |
| R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> и т.д.  | Дополнительное вращение тела вокруг любой оси при полете предмета   |
|  | Смена оси вращения тела <b>или</b> смена уровня при вращении (в каждом <b>R</b> действителен только один критерий: смена оси, либо смена уровня (один из двух)) |


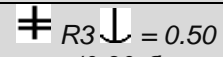
| Во время броска предмета  |  | Во время ловли предмета                               |  |
|---|--|---|--|
| Символы   |  | Общие критерии R для всех предметов + 0.10 каждый раз |  |
|  | Вне зрительного контроля   |   |  |
|  | Без помощи рук (не засчитывается при непосредственной ловле во вращение рукой (O)); при смешанной ловле (U, II)  |   |  |
|  | Ловля <b>во время</b> вращения: засчитывается только при выполнении вместе с  |   |  |
|  | Под ногой / ногами   |   |  |

| Символы   | Специфические критерии бросков  | Символы   | Специфические критерии ловли   |
|---|---|---|--|
|    | Проход через предмет во время броска (U, O)   |    | Проход через предмет во время ловли (U, O)   |
|   | Бросок после отбива от пола / бросок после переката на полу                                       |   | Непосредственный повторный бросок /отбив без любых остановок, от разных частей тела или от пола – все предметы   |
|   |   |  | Ловля скакалки обеими руками за оба конца без помощи другой части тела   |
|  | Бросок открытой натянутой (удерживаемой за один конец или середину) U                             |  | Ловля открытой и натянутой скакалки, удерживаемой за один конец, с продолжающимся движением скакалки после ловли |
|  | Бросок с вращением вокруг своей оси (O) или с вращением в горизонтальной плоскости (булава(ы) II) |  | Непосредственная ловля с перекатом предмета по телу  |
|  | Бросок 2 несоединенных булав (II): одновременно, ассиметрично, «каскадом» (двойным или тройным)*  |  | Ловля мяча (●) одной рукой   |
|  | Бросок в наклонной плоскости O  |  | Непосредственная ловля O во вращении (см. ≠)   |
|   |   |  | Смешанная ловля U, II (см. ≠)  |

Булавы ()

- **Ассиметричные броски** могут выполняться одной или двумя руками одновременно. Движения двух булав в полете должны быть разной формы и амплитуды (одна летит выше другой), и в разных плоскостях и направлениях.
- **“Каскадные” броски** (двойные или тройные). Обе булавы должны быть в воздухе во время части каскадного броска.

- \* **Примечание: непосредственный повторный бросок / отбив без остановки (✓) – все предметы:**
- Повторный бросок / отбив – это главная составляющая **R** (часть начального броска для **R**); в этом случае необходимо поймать повторный бросок / отбив, чтобы **R** было засчитано.
  - Критерии, выполненные во время повторного броска / отбива, засчитываются
  - Критерии для ловли предмета после повторного броска / отбива не оцениваются как часть **R**, так как в большинстве случаев высота повторного броска / отбива не равна высоте начального броска. Ловля после повторного броска может быть использована в качестве части Трудности предмета (**AD**)

| <b>Разъяснения и примеры: запись элементов R</b>   |
|--|
| <br>$R2 \checkmark \overline{1} = 0.40$ |
| <i>Бросок и 2 вращения (0.20), ловля во время второго вращения (0.10) вне зрительного контроля (0.10)</i>                |
| <br>$R3 \checkmark \downarrow = 0.50$   |
| <i>Бросок без помощи рук (0.10) и 3 вращения (0.20 базовое + 0.10 дополнительное), ловля мяча одной рукой (0.10)</i>     |

### 5.3. Выбор движений тела в R

#### 5.3.1. Могут использоваться Трудности Тела:

- С вращением ценностью 0.10 во время любой фазы **R**, как вращения  
**Пример:** одиночный «Циркуль» вперед может использоваться как элемент с вращением тела вокруг горизонтальной оси. Если выполняются 2 или 3 последовательных «Циркуля» во время **R**, их нужно выполнить с 1 шагом между вращениями.
- С вращением ценностью более 0.10 (пример: прыжки и вращения на 180° и более во время броска **или** ловли): эти вращения засчитываются в количество вращений в **R** и как **BD**
- С Трудностью тела во время броска, если 2 базовых вращения начинаются сразу же после **BD** без промежуточных шагов.
- С Трудностью тела во время броска, если это выполнено в соответствии с требованиями к **R** (п. 5.1.)

**Примечание:** серия из 2–3 прыжков с вращением и броском во время первого прыжка и ловлей во время второго/третьего прыжка не считается **R**.

### 5.4. Преакробатические элементы

#### 5.4.1. Только следующие группы преакробатических элементов разрешены:

- Кувырки вперед-назад без фиксированной позиции и без полета (неправильная техника: сбавка Судьи Исполнения)
- Перекаты/перевороты вперед-назад, колеса без остановки в позиции и без полета (неправильная техника: сбавка Судьи Исполнения)
- «Рыбка»: переворот на полу на одном плече с проходом выпрямленного тела через вертикаль.



**«Прыжок-Нырок»:** прыжок с наклоном туловища вперед с последующим одним кувырком.

- «Прыжок-Нырок» может выполняться в **R**, если непосредственно за ним следует ещё одно вращение.
- «Смена уровня»  $\neq$  засчитывается в «Прыжке-Нырке» во время **R**: «Прыжок-Нырок» с ещё одним последующим кувырком/вращением =  $R2$ .  $\neq$

#### 5.4.2. Перевороты и колеса засчитываются как разные преакробатические элементы:

- вперед, назад, в сторону
- на предплечья, на грудь или на спину

- со сменой ног или без смены ног
- исходное положение и положение при приземлении: на полу или стоя

5.4.3. Следующие элементы разрешены, но не считаются преакробатическими:

- Задняя опора на плечи;
- Передний или боковой шпагат на полу без остановки в позиции;
- Опора на одну или две кисти или на предплечья без касания пола другими частями тела; без переворота/колеса и без остановки в вертикальном положении.

5.4.4. Все группы разрешенных преакробатических элементов и элементов, не считающихся акробатическими, могут быть включены в упражнение при условии, что они являются проходящими без остановки в позиции, за исключением небольшой паузы для того, чтобы поймать предмет во время исполнения элемента.

5.4.5. Тот же самый элемент с вращением (преакробатический элемент, Шене, Циркуль и т.п.) может быть использован один раз в **R** и один раз в **AD**.

## 6. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (AD)

### 6.1. Определение:

- Сложная синхронизация между телом и предметом, состоящая из минимум 1 Базы + минимум 2 критерия, либо 2 Баз + минимум 1 критерий.
- или -
- Интересная новая синхронизация (не выполняемая на регулярной основе как стандартное движение предмета в художественной гимнастике), состоящая из минимум 1 Базы + минимум 2 критерия, либо 2 Баз + минимум 1 критерий

6.1.1. Может выполняться:

- изолировано
- во время **BD**: база предмета делает **BD** действительной
- во время **S** — максимум 1 **AD** (без преакробатического(их) элемента(ов) или Циркуля(ей))

6.1.2. Каждая **AD** должны быть различной; идентичное повторение не засчитывается (нет сбавки)

### 6.2. Требования

6.2.1. В каждом Индивидуальном упражнении должна быть минимум 1 **AD**.

6.2.2. Элементы **AD** действительны при соблюдении требований по базе и критериям.

6.2.3. Элементы **AD** недействительны в следующих случаях:

- Базы и критерии не исполнены в соответствии с требованиями
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки
- Серьезное изменение базовой техники предмета (техническая сбавка 0.30 и более)
- Повторение преакробатических элементов

### 6.3. Ценность:

6.3.1. Каждая база является Фундаментальным или Нефундаментальным техническим элементом предмета (см. п. 3.3 и п. 3.4) и имеет ценность 0.00. Базы и критерии должны исполняться в соответствии с требованиями, перечисленными в технических разъяснениях.

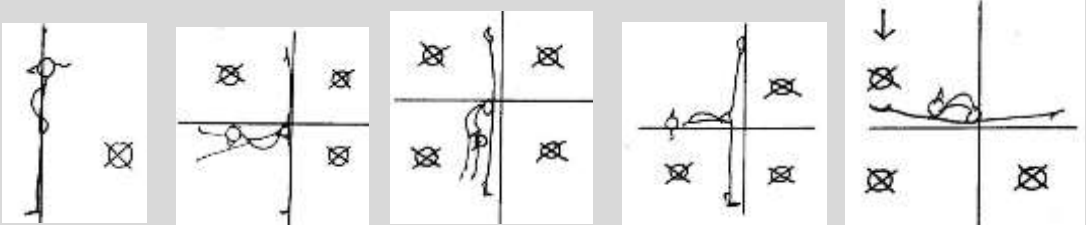
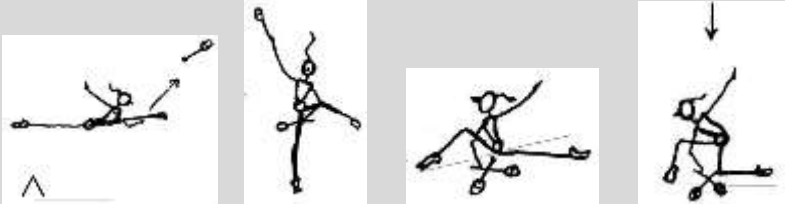
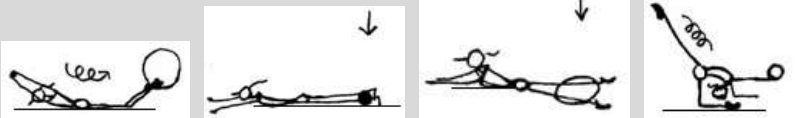
6.3.2. База в координации с минимум 2 критериями, перечисленными ниже, (см. п 6.4.) имеет ценность **0.20, 0.30, 0.40**

| Описание Базы   | Ценность |
|---|----------|
| База предмета (Фундаментальная или Нефундаментальная группа предмета)   | 0.20     |
| Специфические базы предметов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекат по минимум 2 большим частям тела</li> <li>• Малый бросок и ловля 2 несоединенных булав</li> <li>• Высокий бросок</li> <li>• Передача без помощи рук не менее чем двумя разными частями тела (не руками)</li> </ul> | 0.30     |
| Ловля или отбив от пола или от части тела после высокого броска ↓   | 0.40     |

#### 6.4. Критерии:

| Символ | Критерий   |
|--------|--|
| ≠      | Без помощи рук (не засчитывается при непосредственной ловле во вращение рукой (○); при смешанной ловле (∩, ∥))   |
| ⊗      | Без зрительного контроля   |
| ○      | С вращением на 180° и более  |
| BD     | Прыжок, Равновесие или Вращение (Трудность тела)   |
| ←      | Скакалка во время прыжка (открытая либо сложенная) или обруч вращаются назад во время прыжка(ов). Скакалка – руки скрещиваются во время прыжков / подскоков  |
| ⊘      | Под ногой / ногами   |
| 3→     | Исполнение сериями по три без прерываний: большие перекаты ○ и ●; малые броски ∥ (булавы несоединенные)  |
| ∞      | Двойное (и более) вращение предмета во время прыжков и подпрыгиваний   |
| ≡      | Положение на полу (также действительно с опорой на колени)   |
| ∠      | Непосредственный повторный бросок / отбив от разных частей тела или от пола  |
| ∩      | Бросок открытой и натянутой ∩ (удерживаемой за один конец или середину скакалки). Ловля открытой и натянутой скакалки, удерживаемой за один конец, с продолжающимся движением скакалки после ловли |
| ⊖      | Бросок с вращением вокруг своей оси ○ или вращение в горизонтальной плоскости (булава(ы))  |
| ↔      | Малый / средний ассиметричный бросок 2 булав   |
| ↓      | Ловля сразу без остановки в перекаат предмета по телу  |
| ○      | Непосредственная ловля ○ во вращение (см. ≠)   |
| ∩      | Смешанная ловля ∩, ∥ (см. ≠)   |

### 6.4.1. Объяснения и примеры

| Символ | Критерии   |
|--------|--|
| ≠      | <p>Без помощи рук-<br/>Предмет должен получить самостоятельное техническое движение, которое можно ему придать с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Движения (импульс) другой части тела</li> <li>• Начального движения рукой (руками), но после этого предмет должен совершить полностью самостоятельное движение без помощи рук.</li> </ul>             |
| ⊗      | <p>Вне зрительного контроля: Примеры</p>  <p style="text-align: right;">прыжок</p>   |
| ≠      | <p>Бросок, ловля и работа предметом в сложном взаимодействии между телом и предметом, выполняемая под ногами. <b>Примеры:</b></p>  <p><b>Примеры (продолжение):</b> вращение мяча на кончике пальца под ногой, либо мельницы булавами при вращательном движении телом под ногой и т.п.</p> |
| ≡      | <p>Бросок, ловля, большой перекат предмета по телу в сложном взаимодействии тело-предмет с риском потери предмета в положении на полу (также действительно с опорой на колено). <b>Примеры:</b></p>    |

### 6.5. Новые оригинальные элементы предметов : ○

- Тренеры приглашаются к представлению новых Трудностей, которые ранее не выполнялись и не представлены в Таблицах Трудностей. Оригинальные элементы имеют наибольшую ценность среди элементов **AD - 0.40**.
- Все оригинальные элементы предметов следует подавать в ХГ Технический Комитет ФИЖ.
- Соответствующая Национальная Федерация должна представить видеозапись оригинального элемента **с загрузкой видео для** ФИЖ (только элемент и еще одно видео всей композиции с соревнований, в которой данный оригинальный элемент присутствует) и текст с описанием элемента на 2 языках (английском и французском) с рисунком элемента.

**7. Оценка Трудности (D):** Судьи **D** оценивают Трудности, определяют частичную оценку, применяют сбавки

**7.1. Подгруппа 1 (D1 и D2)**

| Трудность   | Минимум / Максимум  | Сбавка 0.30  |
|---|---|--|
| Трудности Тела в порядке их исполнения  | Минимум 3,<br><b>9 VD с наивысшей ценностью засчитываются</b> | Менее 1 Трудности каждой группы тела (^, T, o),<br>Сбавка за каждую отсутствующую Трудность<br><br>Выполнено менее 3 Трудностей тела |
| <b>Примечание:</b> если <b>VD</b> повторяется или технический элемент предмета выполняется идентичным образом во время <b>VD</b> , то Трудность не засчитывается ( <b>без сбавки</b> ). |   |  |
| Турляк – Равновесие   | Максимум 1  | Более 1  |
| Комбинации танцевальных шагов   | Минимум 1   | Отсутствие минимум 1   |

**7.2. Подгруппа 2 (D3 и D4)**

| Трудность                        | Минимум / Максимум | Сбавка 0.30           |
|----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Динамический элемент с вращением | Минимум 1          | Отсутствует минимум 1 |
| Трудность предмета               | Минимум 1          | Отсутствует минимум 1 |

## 8. ПРЫЖКИ

### 8.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1.1. Все Трудности прыжков должны иметь **следующие базовые характеристики:**

- **Определенная и фиксированная** форма в полете
- **Высота** должна быть достаточной для соответствующей формы

8.1.2 Прыжок **без достаточной высоты для того, чтобы зафиксировать хорошо видимую форму**, не будет засчитан как Трудность и будут применены сбавки в Исполнении.

8.1.3 Прыжки, не скоординированные с минимум 1 Фундаментальным техническим элементом, специфичным для каждого предмета и/или с элементом из Нефундаментальных технических групп предметов, не будут считаться Трудностями прыжка.

8.1.4 Повтор прыжков одной и той же формы не засчитывается, за исключением серий (см. п.8.1.5). Одна и та же форма: отталкивание 1 или 2 ногами (если иного не указано в таблице); количество вращений в полете.

8.1.5 Серии прыжков состоят из 2 или более **последовательных одинаковых прыжков**, выполняемых с промежуточным шагом или без него (в зависимости от типа прыжка). Каждый прыжок в серии засчитывается как одна Трудность (см. Таблицу п. 8.2.). **Каждый прыжок оценивается отдельно.**  
**См. стр.16, п.3.2.2.**

8.1.6 **«Прыжок-Нырок»** - прыжок в шпагат с туловищем, наклоненным вперед, сразу заканчивающийся кувырком, не считается Трудностью **Прыжка**, но считается преакробатическим элементом.



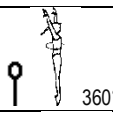

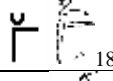
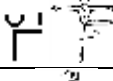
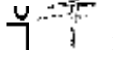
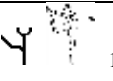

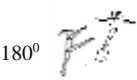


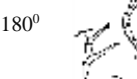

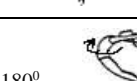
8.1.7 Во всех Трудностях прыжков в кольцо стопа или другая часть ноги должны быть близко к голове (закрытое положение «кольцо» – **требуется касание**).

8.1.8 Во всех Трудностях прыжков с наклоном туловища назад голова должна находиться близко к части ноги (**требуется касание**).

8.1.9 Вращение всего тела **во время полета** оценивается после того, как опорная нога/ноги оторвется от пола, до касания пола ногой/ногами.

8.1.10 Прыжки, скомбинированные с более чем 1 главным действием (например, прыжок подбивной в кольцо), с отталкиванием 1 или 2 ногами, должны выполняться так, чтобы создавать в полете цельный и четко видимый образ определенной фиксированной формы, а не 2 разных образа и формы. **Форма засчитывается без значительного движения «Качели».**










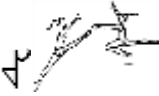



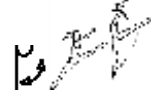



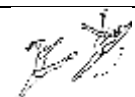






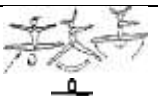

## 8.2. Таблица Трудности прыжков ( ^ )

| Типы прыжков  | Ценность   |  |      |      |      |      |
|---|--|--|------|------|------|------|
|   | 0,10   | 0,20   | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 |
| 1. Прыжок, согнув ноги  |  360° |  |      |      |      |      |
| 2. Прыжок со сменой согнутых ног                              |  360° |  |      |      |      |      |
| 3. Прыжок с выпрямленными ногами                              |  360° |  |      |      |      |      |
| 4. Прыжок пассе (свободная нога согнута вперед или в сторону) |  360° |  |      |      |      |      |
| 5. Прыжок, свободная нога горизонтально вперед                |  180° |  |      |      |      |      |
| 6. Прыжок, свободная нога горизонтально в сторону             |  180° |  |      |      |      |      |
| 7. Прыжок арабеск, свободная нога горизонтально назад         |  180° |  |      |      |      |      |
| 8. Прыжок, свободная нога горизонтально в положении «Аттитюд» |  180° |  |      |      |      |      |
| 9. Кабриоль вперед  |      | 180°   |      |      |      |      |
| 10. Кабриоль в сторону  |     |  |      |      |      |      |
| 11. Кабриоль назад или с поворотом (180° или более)           |     | 180°  |      |      |      |      |
| 12. Прыжок прогнувшись или с поворотом (180° или более)       |     | 180°  |      |      |      |      |



|  | 0.10 | 0.20                        | 0.30               | 0.40     | 0.50 | 0.60 |
|--|------|-----------------------------|--------------------|----------|------|------|
| 13. Ножницы со сменой ног вперед горизонтально; также выше горизонтали, толчковая нога высоко вверх, вся стопа выше головы, или ножницы со сменой ног горизонтально назад или в кольцо |      | <br>(вся стопа выше головы) |                    |          |      |      |
| 14. Прыжок «щука»  |      |                             |                    |          |      |      |
| 15. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом (180° или более) или с поворотом и наклоном туловища вперед  |      | <br>180°                    | <br>180°           |          |      |      |
| 16. Казак, нога высоко вперед, вся стопа выше головы, или с поворотом (180° или более)   |      | <br>180°                    | <br>180°           |          |      |      |
| 17. Казак, нога высоко в сторону, вся стопа выше головы, или с помощью (Жукова) и / или с поворотом (180° или более)   |      | <br>180°                    | <br>180°           |          |      |      |
| 18. Кольцо одной ногой, отталкивание 1 или 2 ногами, или с поворотом (180° или более)  |      | <br>180°                    | <br>180° <b>zk</b> |          |      |      |
| 19. Кольцо двумя ногами  |      |                             |                    |          |      |      |
| 20. Прыжок в шпагат, или в кольцо, или с наклоном туловища назад, или с отталкиванием и приземлением на одну и ту же ногу (Зарипова)   |      |                             |                    |          |      |      |
|  |      |                             |                    | <br>(Zr) |      |      |

| Типы прыжков   | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50   | 0,60 |
|--|------|------|------|------|--|------|
| 21. Прыжок в шпагат, отталкивание двумя ногами, или в кольцо, или с прогибом назад                       |      |      |      |      |  |      |
| 22. 2 и более последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги                                  |      |      |      |      | <p>2 —<br/>Одна Трудность</p> <p>3 —<br/>(0.70) Одна Трудность</p> |      |
| 23. Прыжок в шпагат с поворотом  |      |      |      | 180° | 180°   | 180° |
| 24. Прыжок в шпагат со сменой ног (смена выпрямленной ногой)   |      |      |      |      |  |      |
| 25. Прыжок в шпагат со сменой ног, смена, сгибая ногу  |      |      |      |      |  |      |
| 26. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной ногой  |      |      |      |      |  |      |
| 27. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание двумя ногами   |      |      |      |      |  |      |
| 28. Прыжок в боковой шпагат со сменой ног (смена согнутой ногой или смена выпрямленной ногой)            |      |      |      |      |  |      |
| 29. Прыжок подбивной, отталкивание 1 – 2 ногами, в кольцо или с поворотом, или с наклоном туловища назад |      |      |      |      |  |      |
|  |      | 180° | 180° |      |  |      |

| Типы прыжков   | 0,10 | 0,20  | 0,30   | 0,40  | 0,50  | 0,60  |
|--|------|---|--|---|---|---|
| 30. Подбивной прыжок со сменой согнутой или выпрямленной ноги  |      |  |   |    |   |   |
| 31. Фуэте (приземление на толчковую ногу), или в кольцо одной или двумя ногами   |      |  | <br> |   |   |   |
| 32. Фуэте - прыжок в шпагат, в кольцо или с наклоном туловища назад  |      |   |    |    |    |   |
| 33. Фуэте – подбивной прыжок, или в кольцо, или с наклоном туловища назад  |      |  |    |    |   |   |
| 34. «Револютад» – проход выпрямленной ноги над другой ногой  |      |   |    |   |   |   |
| 35. Entrelace – перекидной прыжок  |      |   |    |    |   |   |
| 36. Entrelace – перекидной прыжок в шпагат   |      |   |  |    |    |    |
| 37. Прыжок подбивной с поворотом («Жете ан турнан»)  |      |   |   |   |   |   |
| 38. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»)   |      |   |  |  |  |  |
| 39. Прыжок в шпагат с поворотом со сменой ног («Жете ан турнан»)   |      |   |  |   |   |  |
| 40. Баттерфляй (свободная нога проходит положение, близкое к горизонтальному, толчковая нога проходит через горизонталь. Во время полета тело близко к горизонтали или немного ниже) |      |   |  |   |  |   |

## 9. РАВНОВЕСИЯ

### 9.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

9.1.1. Существует 3 типа Трудностей равновесия:

- A. Равновесия на стопе: релеве или на полной стопе
- B. Равновесия на других частях тела
- C. Динамические равновесия

9.1.2. Основные характеристики:

A. **Равновесия на стопе**

a. Исполняются на полупальцах (релеве) или на полной стопе

b. Имеют определенную и четко фиксируемую форму с положением «остановка»

- форма фиксируется **минимум 1 сек.**
- минимум 1 Технический элемент предмета выполняется в соответствии с определением в Таблицах 3.3 и 3.4.
- если форма хорошо узнаваема и элемент предмета выполнен правильно, но положение остановки недостаточно хорошо зафиксировано, то равновесие засчитывается со сбавкой в техническом исполнении

B. **Равновесия на других частях тела**

a. Исполняются на разных частях тела

b. Имеют определенную и четко фиксируемую форму с положением «остановка»

C. **Динамические равновесия**

a. Исполняются мягкими плавными движениями от одной формы к другой

b. Имеют определенную форму. Все соответствующие части тела находятся в правильном положении в один и тот же момент времени

9.1.3. Все Трудности равновесия должны выполняться с 1 **Фундаментальным или Нефундаментальным элементом предмета**. Равновесия, не скоординированные с минимум 1 Фундаментальным техническим элементом, специфичным для каждого предмета и/или с элементом Нефундаментальной технической группы предмета, **не засчитываются** как Трудности.

9.1.4. Технические элементы предметов (Фундаментальные или Нефундаментальные) следует считать с **момента фиксации формы равновесия с положением «остановка» минимум 1 секунда**

9.1.5. Опорная нога (**выпрямленная или согнутая**) не меняет ценности Трудности равновесия.

9.1.6. Во всех Трудностях равновесия в кольцо стопа или другая часть ноги должны быть близко к голове (закрытое положение «кольцо» – **требуется касание**).

9.1.7. Во всех Трудностях равновесия с наклоном туловища назад голова должна находиться близко к части ноги (**требуется касание**).

9.1.8. В упражнении возможно выполнение **одной** Трудности с турляном на релеве или на полной стопе на 180° и более. Ценность: 0,10 за полную стопу и 0,20 за релеве + ценность Трудности

9.1.9. Турлян должен выполняться только после того, как начальное положение Трудности будет зафиксировано, **и с максимум ¼ оборота при каждом импульсе**. Вращение, которое возникает от одного общего импульса, приводит к аннулированию ценности Трудности (турлян не считается

вращением тела). Во время выполнения Трудностей с турляном тело не должно «колебаться» (т.е. без движения тела и плеч вверх-вниз). Такая неправильная техника исполнения приводит к аннулированию ценности турляна + сбавка за Исполнение.

9.1.10. Выполнение турляна на колене, на руках и в положении «казак» запрещено.

9.1.11. Повторы равновесий одной и той же формы с турляном или без него не засчитываются.

9.1.12. Равновесие фуэте – это одна Трудность равновесия, состоящая минимум из 3 одинаковых или разных форм, выполняемых на релеве с опорой на пятку между формами, с помощью рук или без помощи рук, минимум с 1 поворотом на 90° или 180°. Каждая форма равновесия должна быть продемонстрирована с четким акцентом (четкой позицией). Один Фундаментальный или Нефундаментальный технический элемент предмета требуется исполнить в любой фазе во время выполнения этой Трудности.

9.1.13. Возможно повторение одной и той же формы в рамках одного равновесия фуэте, но нельзя выполнять какие-либо из этих форм изолировано или в другом равновесии фуэте.

9.1.14. Равновесия могут выполняться на полной стопе или на релеве. Для полной стопы: ценность снижается на -0.10, а к символу прибавляется стрелка (↓).




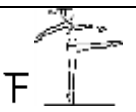




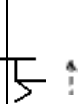
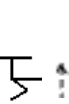
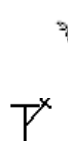

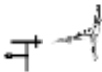


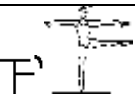
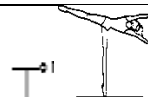
**Примеры:** на релеве  =0.30  
на полной стопе  =0.20


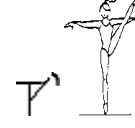



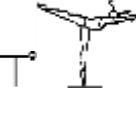

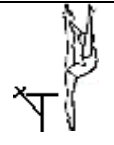

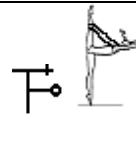
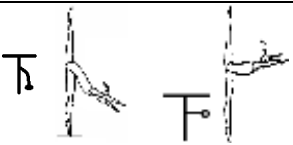






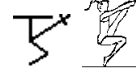
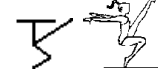


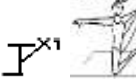
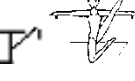
9.1.15. Динамические равновесия (за исключением Равновесия «Фуэте») могут исполняться либо на релеве либо на полной стопе без изменения ценности или символа.

















9.1.16. Равновесия с изменением уровня гимнастики (опорная нога постепенно сгибается и / или выпрямляется).

- необходимо зафиксировать вертикальное положение тела и горизонтальное положение свободной ноги.
- переход от одной формы (опорная нога выпрямлена) к другой форме (опорная нога согнута), или наоборот, должен быть видимо постепенным, и гимнастка должна сохранять позицию релеве от начала до конца.

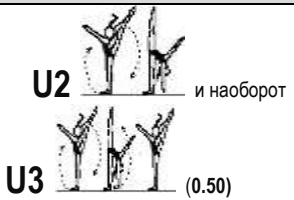
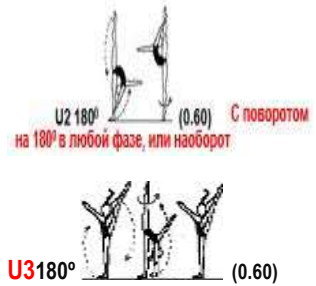
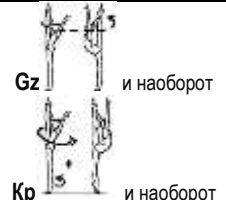
### 9.2. Таблица Трудностей равновесия (Т)

| Типы равновесий  | Равновесия на стопе  |  |   | Ценность  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|---|---|
|  | 0,10   | 0,20   | 0,30  | 0,40  | 0,50  |   |   |
| 1. Свободная нога назад ниже горизонтали, наклон туловища назад  |   |  |   |   |   |   |   |
| 2. Пассе вперед или в сторону (горизонтальная позиция) или с наклоном верхней части спины и плеч назад             | <br> |  |   |   |   |   |   |
| 3. Вперед: свободная нога горизонтально (выпрямленная или согнутая) или тело назад в горизонтальном положении      |  |    |    |   |   |   |   |
|  |  |    |   |   |   |   |   |
| 4. С изменением уровня гимнастики, опорная нога постепенно сгибается и / или возвращается в выпрямленное положение |  |  |    |    |   |   |   |
|  |  |  |  |  |   |   |   |
| 5. Шагат с помощью руки или без помощи, либо туловище назад в горизонтальное положение или ниже                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. В сторону: свободная нога горизонтально или туловище в сторону в горизонтальном положении                       |  |  |  |   |   |   |   |

|   | 0.10  | 0.20   | 0.30  | 0.40  |   | 0.50  |
|---|---|--|---|---|---|---|
| 7. Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище в сторону в горизонтальное положение   |   |  |  |  |  |  |
| 8. Арабеск: свободная нога горизонтально или туловище вперед, либо назад в горизонтальном положении или ниже, шпагат с помощью руки либо без помощи |   |    |  |  |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |
| 9. Кольцо с помощью руки или без помощи, либо шпагат с туловищем в горизонтальном положении   |   |  |  |  |  |   |
| 10. Аттитюд, также с наклоном туловища назад  |   |    |   |  |   |   |
| 11. Казак – свободная нога горизонтально: все направления   |    |  |   |   |   |   |
| 12. Казак – свободная нога вперед или в сторону (стопа выше головы) с помощью или без помощи  |   |   |   |   |   |   |
| <b>Равновесия на других частях тела</b>   |   |  |   |   |   |   |
| 13. Свободную ногу вперед, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи   |  |  |   |   |   |   |
| 14. Свободную ногу в сторону, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи  |  |  |   |   |   |   |

|   | 0.10  | 0.20   | 0.30  | 0.40 | 0.50   |
|---|---|--|---|------|--|
| 15. Свободную ногу назад в шпагат, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи   |    |   |   |      |  |
| 16. Кольцо с помощью руки или без помощи  |    |   |   |      |  |
| 17. Равновесие, лежа на полу с приподнятым туловищем (ноги могут быть разведены на ширину плеч)   |    |  |   |      |  |
| 18. Равновесие с опорой на грудь; с помощью руки или без помощи (Кабаева)   | <b>Kb</b>    |   |   |      |  |
| <b>Динамические равновесия</b>  |   |  |   |      |  |
| 19. Переход из положения в опоре на животе к опоре на груди   |   |  |   |      |  |
| 20. Динамические равновесия с полной волной телом во всех направлениях в положении стоя (вперед, в сторону, назад) или с переходом к полу / от пола | <br><br><br> |   |   |      |  |
| 21. Фуэте: мин. 3 одинаковых или разных формы с ногой в горизонтальном положении мин. в 2 формах; нога выше горизонтали мин. в 2 формах             |   |  | <b>ƒ</b> нога горизонтально мин. 2 формы + мин. 1 поворот |      | <b>ƒ</b> нога выше горизонтали мин. 2 формы + мин. 1 поворот |
| 22. Динамические равновесия с опорой на предплечья с движениями ногами или без них (трудности считаются одинаковыми)                                | <br>движение назад в стойку на предплечьях<br><br>                                       |  |   |      |  |



|  | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40  | 0.50   |
|--|------|------|------|---|--|
| 23. Динамические равновесия с 2 или 3 формами; а также с поворотом (Утяшева)   |      |      |      |  <p>U2 и наоборот</p> <p>U3 (0.50)</p>     |  <p>U2 180° (0.60) С поворотом на 180° в любой фазе, или наоборот</p> <p>U3 180° (0.60)</p> |
| 24. Динамическое равновесие: передний шпагат с помощью, переход свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью руки (Гизикова) или передний шпагат с помощью, полуповорот тела в задний шпагат с помощью руки (Капранова) |      |      |      |  <p>Gz и наоборот</p> <p>Kp и наоборот</p> |  |

## 10. ВРАЩЕНИЯ

### 10.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

#### 10.1.1. Есть 2 типа вращений:

- А. Вращения на стопе: на «релеве» (Повороты) или на полной стопе
- В. Вращения на других частях тела

Все Трудности Вращений должны иметь следующие **базовые характеристики**:

- Минимальное базовое вращение на  $360^{\circ}$  с **фиксированной и хорошо определяемой формой** (за исключением Трудностей Вращения №6, №9, №17: база  $180^{\circ}$ )
- Иметь фиксированную и хорошо определенную форму во время всего вращения до его завершения.

**Примечание:** *хорошо определенная форма означает, что правильная форма, принятая гимнасткой, удерживается фиксированной во время всего минимального базового вращения; незначительные отклонения в форме – это ошибка в Исполнении. Если форма не распознается или не удерживается, то Трудность не засчитывается.*

10.1.2. Вращение будет оцениваться в соответствии с числом выполненных оборотов. В случае прерывания вращения (подпрыгивание), только вращение, выполненные до подпрыгивания, будут засчитаны.

10.1.3. Вращения должны быть согласованы с **минимум 1** Фундаментальным техническим элементом для каждого предмета и/или элемента из Нефундаментальной технической группы в любой части вращения для того, чтобы быть засчитанными.

10.1.4. В серии одинаковых Поворотов (2 или более) они выполняются один за другим без перерывов и только с опорой на пятку. Каждый Поворот в серии засчитывается как одна Трудность. **Каждый Поворот оценивается отдельно** (за исключением комбинации одинаковых Фуэте, которые считаются одной Трудностью).

**Пример:**

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Засчитывается   | Засчитывается   | Засчитывается   |
|  |  |  |
| Засчитывается   | Не засчитывается  | Засчитывается   |

10.1.5. Разные Вращения - это Вращения с различными формами, независимо от количества оборотов (вращений); это правило действительно также для Поворотов Фуэте.

10.1.6. Опорная нога (**согнутая или выпрямленная**) не меняет ценности Трудности.

10.1.7. **Форма** должна быть зафиксирована до окончания минимального базового вращения.

10.1.8. Для всех Трудностей Вращения в кольцо или с наклоном туловища назад голова должна быть ближе к любой части ноги (закрытое положение, требуется касание)

### 10.1.9. Поворот с изменением формы

- Засчитываются как 1 Трудность
- **Каждая форма выполняется на релеве**
- Каждая форма, включенная в Поворот, должна содержать минимальное базовое вращение
- Переход от одной формы к другой должен выполняться **без опоры на пятку** и как можно более прямым непосредственным образом
- С минимум 1 Фундаментальным техническим элементом, специфичным для каждого предмета и/или Нефундаментальным техническим элементом во время **любого** компонента Трудности Поворота

### 10.1.10. Фуэте

- Засчитывается как 1 Трудность
- 2 или более одинаковых или различных форм, соединяются с опусканием на пятку
- Различные формы могут быть выполнены:
  - а) изолировано
  - б) комбинировано (последовательно или попеременно) в пределах одного того же фуэте, но ни одна из этих форм не может быть повторена в другом фуэте.
- Во время каждых двух фуэте требуется исполнить другой Фундаментальный технический элемент или Нефундаментальный элемент предмета.

### 10.1.11. Циркуль

- Считается как 1 Трудность
  - 2 или более одинаковые формы, соединенные с опорой на пятку или без нее (0.10 балла за каждый дополнительный поворот сверх базы в 360°)
- Во время каждых двух Циркулей требуется исполнить другой Фундаментальный технический элемент или Нефундаментальный элемент предмета.

### 10.1.12. Повороты с изменением уровня гимнастики (постепенным сгибанием опорной ноги и/или возвращением в выпрямленное положение).

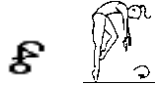

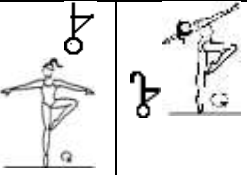

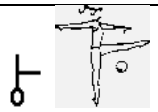



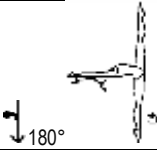
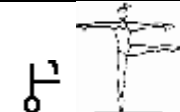

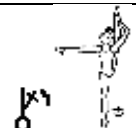
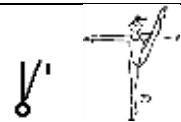
- Первая форма определяет базовую ценность
- Необходимо удерживать вертикальное положение тела и горизонтальное положение свободной ноги.
- Переход от одной формы - "опорная нога выпрямлена" к другой форме - "опорная нога согнута" (и / или наоборот) должен быть медленным, видимым и постепенным, и в течение всего поворота гимнастка должна удерживать положение релеве.
- В этом случае необходимо добавить стрелку (стрелки), задающие направление изменения уровня гимнастики (справа от символа):
  - опорная нога постепенно сгибается: ↓ +0.10
  - опорная нога снова выпрямляется: ↑ +0.10
  - опорная нога постепенно сгибается и затем возвращается в выпрямленное положение: ↓↑ +0.10, +0.10


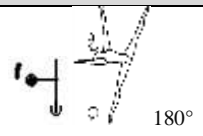
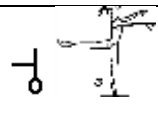
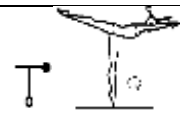

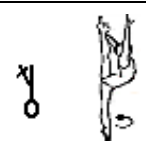


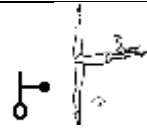

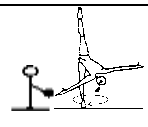
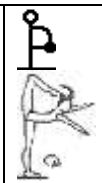
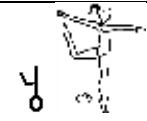
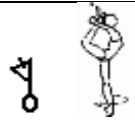


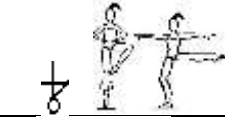

## 10.2. Критерии увеличения ценности вращения

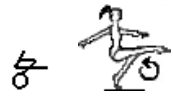


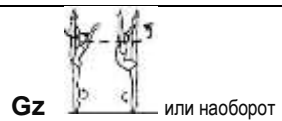
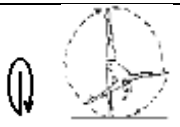



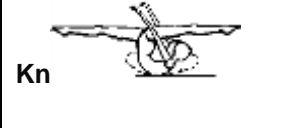
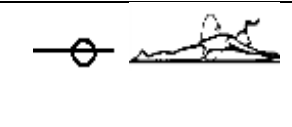
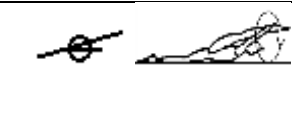
10.2.1. Для дополнительных вращений в Поворотах с базовой ценностью 0,10 или вращений на полной стопе или на другой части тела: +0,10 за каждый дополнительный оборот свыше базовых 360°

10.2.2. Для дополнительных вращений на релеве: +0,20 за каждый дополнительный оборот свыше базовых 360° (база 180° для п.6, п.9, п.17)

### 10.3. Таблица Трудности вращений (♫)

| Типы вращений   | Ценность  |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
|   | 0.10  | 0.20   | 0.30  | 0.40  | 0.50  |
|   | Вращения на ноге  |  |   |   |   |
| 1. Свободная нога вперед, наклон туловища вперед                                      |  |  |   |   |   |
| 2. Свободная нога назад, наклон туловища назад  |  |  |   |   |   |
| 3. "Пассе" (вперед или в сторону); или с наклоном верхней части спины и плеч назад    |  |  |   |   |   |
| 4. Спиральный поворот ("toppeau"), частичная волна на одной ноге                      |   |  |    |   |   |
| 5. Вперед: свободная нога в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая)      |   |    |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| 6. Передний шпагат с помощью или без помощи, либо туловище в горизонтальном положении |   |  |  |  |  |
| 7. В сторону: свободная нога или туловище в горизонтальном положении                  |   |  |  |   |   |
| 8. Боковой шпагат с помощью или без помощи  |   |  |  |  |   |

| Типы вращений  | 0.10  | 0.20  | 0.30   | 0.40  | 0.50  |
|--|---|---|--|---|---|
| 9. Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении  |   |   |  |    |    |
| 10. Арабеск: свободная нога в горизонтальном положении или туловище горизонтально, или с наклоном назад                      |   |    |   |    |   |
| 11. Шпагат с помощью или без помощи  |   |   |   |    |   |
| 12. Шпагат с помощью или без помощи, туловище горизонтально, кольцо  |   |   |  |    |   |
| 13. Penche – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, или в кольцо, поворот на полной стопе      |   |   |  |     |   |
| 14. Аттитюд или кольцо с помощью руки или с наклоном туловища назад  |   |  |  |   |   |
| 15. Фуэте: пасе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; также горизонтальное положение вперед, назад, «Аттитюд» |   |   |  |   |   |

|   | 0.10  | 0.20   | 0.30   | 0.40  | 0.50  |
|---|---|--|--|---|---|
| 16. Казак   |    |  |  |   |   |
| 17. Передний шпагат; наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя или с пола                      |   |  |  |   |  |
|   |   |  |  |   |  |
| 18. Передний шпагат с помощью, свободная нога переводится назад в положение шпагата с помощью руки (Гизикова) |   |  |  |  |   |
| 19. «Циркуль» - наклон туловища вперед / в сторону; а также назад   |    |  |   |   |   |
| <b>Вращения на других частях тела</b>   |   |  |  |   |   |
| 20. Поворот на животе, ноги почти в кольцо или в шпагат, без опоры на руку (Канаева) или на спину (Раленкова) |   |   |  |   |   |
| 21. Поворот в шпагат с помощью руки, без прерываний, наклон вперед или назад                                  |  |  |  |   |   |

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

### 1. Оценивание Бригадой Судей в Исполнении

- 1.1. Судейство Бригадой в Исполнении требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.
- 1.2. Гимнастки должны включать в свои упражнения только те элементы, которые они могут исполнить абсолютно безопасно и с высокой степенью артистического и технического мастерства. Все отклонения от подобных ожиданий ведут к сбавкам Бригады Судей **Е**.
- 1.3. Бригада **Е** не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи **Е** должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.
- 1.4. Судьи Бригад **Е** и **Д** должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от исполнения данного элемента и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте судьи также должны знать, что возможно и чего вполне разумно ожидать, и что представляет собой исключение либо что-то особенное.
- 1.5. Все отклонения от корректного исполнения считаются Артистическими и Техническими ошибками и должны быть соответственно оценены судьями. Размер сбавки за небольшие, средние и серьезные ошибки обусловлен степенью отклонения от корректного исполнения. Нижеследующие сбавки будут применены за Артистические и Технические отклонения от ожидаемого совершенства. Эти сбавки должны быть применены вне зависимости от Трудности элемента или упражнения.
  - **Малая ошибка 0,10:** небольшое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения
  - **Средняя ошибка 0,20–0,30:** любое заметное и значимое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения
  - **Большая ошибка 0,50 и более:** серьезное и значительное отклонение от артистически и технически совершенного исполнения

### 2. Оценка Е: 10.00 баллов

Оценка **Е** включает сбавки за:

- Артистические ошибки
- Технические ошибки

### 3. Бригада Судей Е

6 судей **Е** делятся на 2 подгруппы:

- 1-я подгруппа (**Е**) – 2 судей, которые оценивают Артистические ошибки в упражнении
- 2-я подгруппа (**Е**) – 4 судей, которые оценивают Технические ошибки в упражнении Сбавки за Артистические и Технические ошибки складываются и затем вычитаются из 10.00 баллов – так получается окончательная оценка **Е**.

## 4 АРТИСТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ

### 4.1. ЕДИНСТВО КОМПОЗИЦИИ

#### 4.1.1. Основная идея: характер

- а) Композиция должна быть построена так, чтобы создать цельный художественный образ и выразить основную идею от начала до конца посредством движений тела и предмета.
- б) **Характер музыки должен быть подобран в соответствии с возрастом, зрелостью, техническим уровнем, артистическими качествами гимнастки и нормами этики.**

- c) Композиция не должна быть серией Трудностей тела или элементов предметом без связи с характером музыки.
- d) Стиль движений выражает характер музыки и основную идею:
  - i. Стиль и тип движений должны отражать характер или идею композиции (приведены лишь некоторые из примеров):
    - a. Движения рук
    - b. Стилизованные соединяющие шаги
    - c. Волны телом
    - d. Связующие элементы предметом, подчёркивающие ритм и характер
  - ii. Характер движений должен быть выражен:
    - a. Во время исполнения Комбинаций Танцевальных шагов: шаги должны иметь стиль, специфичный в соответствии с музыкой, а не просто быть ходьбой, подскоками, бегом в такт музыке.
    - b. Во время связующих элементов между или во время Трудностей (приведены лишь некоторые из примеров):
      - Подготовительные движения к Трудностям Тела или броскам
      - Во время Трудностей Тела
      - Переходы между Трудностями
      - Во время броска/во время ловли
      - Во время элементов вращения
      - Смена уровней
      - Стиль элементов предметом
- e) Изменения характера музыки должны быть отражены в изменениях характера движений; эти изменения должны гармонично сочетаться.
- f) Части композиции или вся композиция, которая является серией движений или соединительных элементов без какого-либо характера, наказывается сбавкой, так как в ней отсутствует единство.

| <b>Разъяснения и предложения</b>  |
|---|
| <b>Создание основной идеи или «истории»</b>   |
| <b>1. Развитие идеи (темы, истории)</b>   |
| <b>История имеет чёткие начало, середину и конец</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первая фаза: введение идеи или характера, начало истории</li> <li>• Средняя фаза: основное развитие упражнения, включая смены ритма</li> <li>• Заключительная часть: музыкальная интенсивность должна нарастать, упражнение должно заканчиваться чётким заметным финалом, подчёркивающим завершение композиции (быстро или медленно)</li> </ul>                                  |
| <b>2. Структура элементов для наибольшего эффекта и максимального воздействия</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Трудности <b>BD, R и AD</b> должны координироваться с музыкальными акцентами (сильными, чёткими, наиболее подходящими для данного элемента по энергетике и насыщенности, например: крещендо)</li> <li>• Наиболее оригинальные/уникальные элементы должны быть синхронизированы с наиболее интересными акцентами или фразами в музыке либо с динамическими изменениями</li> </ul> |

#### 4.1.2. **Соединения**

- a) Композиция должна быть составлена из технических, эстетических, связующих элементов, причем одно движение должно логично и плавно перетекать в следующее без ненужных остановок и продолжительных подготовительных движений.
- b) Использование разных уровней и направлений движений тела, направления и плоскости движений предметов, должны быть четко связаны между собой единой идеей.
- c) За связки между движениями, нарушающими единство композиции, предусмотрены сбавки каждый раз (приведены лишь некоторые примеры):



- переходы между движениями нелогичны, резки и неоправданно продолжительны, **включая смены направлений или уровней между Трудностями**
- продолжительные подготовительные движения перед Трудностями тела (т.е. «ходьба» в качестве подготовительных шагов, которые не соответствуют идее или характеру композиции)
- остановки между движениями без необходимости, **что не соответствует ритму или характеру музыки**

## 4.2. МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ

### 4.2.1. Ритм

- Движения должны быть точно скоординированы с музыкальными акцентами, музыкальными фразами, темпом музыки, тело и предмет должны подчеркивать течение музыки.
- Движения, выполненные вне акцентов и музыкальных фраз, либо не связанные с темпом музыки, наказываются сбавками каждый раз.

#### Примеры:

- Когда движение видимо выполняется до или после акцентов музыки
- Когда чёткий акцент в музыке «пропущен» и не подчёркнут движением
- Когда движения непреднамеренно выполняются за музыкальными фразами
- Когда при смене темпа гимнастка не выполнила целиком медленное движение и не смогла отразить изменение темпа музыки (выпадение из ритма)

| <b>Разъяснение</b>   |
|--|
| <b>Цели музыки и движения:</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Создание <b>разнообразия движений</b> во избежание монотонности и повторений</li> <li>❖ Использование музыки разными способам, даже если темп и ритм остаются теми же <b>самыми</b></li> </ul>  |
| <p>Тренеры и судьи должны изучать и понимать основы музыкальной структуры и ритмических рисунков для того, чтобы уметь создавать и оценивать движения в музыке.</p>  |
| <p>Ниже приведены важнейшие понятия, необходимые для связки движений с музыкой/ритмическими структурами и позиционирования отдельных движений, особых акцентов или ритмических фигур для создания особых артистических эффектов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальная фраза: часть мелодии, последовательность нот, образующая узнаваемое сочетание</li> <li>• Мелодия: ритмически организованная последовательность отдельных нот, соотносящихся между собой так, что создается особая фраза или идея</li> <li>• Основной ритм</li> <li>• Метрономная скорость</li> </ul> |
| <p>Возможные примеры разных музыкальных приемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Синкопа: временное смещение регулярных ритмических акцентов в музыке, образуемое преимущественно ударением на слабую долю (намеренный перенос ударения на использование слабой доли). К примеру, гимнастка входит в равновесие на слабой доле и использует сильную долю, оставаясь в этом положении без использования тела для постановки акцента, таким образом, создавая намеренный эффект.</li> <li>• Контратемпо</li> <li>• Триола</li> </ul>  |

#### 4.2.2. **Динамические изменения**

- a) Энергия, мощь, скорость, интенсивность движений должны соответствовать динамическим смещениям и метрономным изменениям в музыке.
- b) Гимнастка **демонстрирует** динамические изменения с помощью контрастов в энергии, мощи, скорости и интенсивности движений тела и предмета, в соответствии с изменениями в музыке.

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Динамические изменения в музыке</b>   | → | <b>Динамические изменения в движениях</b>     |
| Изменения в громкости, темпе и/или стиле |   | Изменения в скорости, стиле или интенсивности |

- c) Если в музыке нет заметных динамических изменений, гимнастка вносит свои собственные изменения, заметно меняя темп, стиль или интенсивность движений тела и/или предмета.
- d) Упражнения с монотонными энергией, мощью, скоростью и интенсивностью (без контрастов или изменений скорости, стиля, интенсивности относительно музыкальных изменений) теряют динамизм и наказываются сбавками.

#### 4.3. **ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА**

- a) Должны присутствовать синтез силы, красоты и элегантности движений.
- b) Участие всех частей тела в процессе (голова, плечи, туловище, кисти, руки, ноги, включая выражение лица), что создает:
  - пластику движения и передает характер
  - передаёт чувства или отношение к музыке выражением лица
  - усиливает акценты
  - создаёт утонченность и деликатность через движения разными частями тела
  - увеличивает амплитуду
- c) Отсутствие вышеперечисленных аспектов выразительности движений тела наказывается сбавками за недостаточное использование частей тела, включая лицо.
- d) В композиции должны присутствовать минимум 2 разных волны тела, частичные (руки или половина туловища) или полные, что увеличивает выразительность движений тела.
- e) Отсутствие 2 разных волн тела (частичных или полных) наказывается сбавкой за недостаточное использование частей тела

#### 4.4. **РАЗНООБРАЗИЕ**

- a) **Направлений и траекторий** (вперед, назад, по дуге и т.д.) создает разные элементы и позволяет полностью использовать всю поверхность ковра.
- b) **Уровней и модальностей** перемещений (гимнастка в полете, стоя, на полу; бегущая, прыгающая, шагающая и т.п.).
- c) **Элементов предметов:**
  - **Требование:** Технические элементы предметов должны выполняться с разной техникой:
    - В разных плоскостях
    - В разных направлениях
    - Разными частями тела

**Сбавка: 0.20 за отсутствие разнообразия**

**Примеры:**

- Если все броски обруча рукой выполнены в наклонной плоскости
- Если все отбивы мяча от пола выполняются рукой
- Если при ловле булавы, одна булава всегда прижимает другую к полу
- **Требование: минимум 1 элемент из каждой Фундаментальной Технической группы предмета в каждом упражнении**
- **Сбавка: 0.30 за каждый отсутствующий элемент**

| 5. Артистические ошибки  | 0.10  | 0.20 | 0.30   | 0.40 | 0.50   | 0.60 | 0.70  | 0.80 | 0.90 | 1.00  |
|--|---|------|--|------|--|------|---|------|------|---|
| <b>ГЛАВНАЯ ИДЕЯ:<br/>ХАРАКТЕР</b><br><i>Определенный характер движений тела и предмета должен руководить всеми элементами композиции</i> | Определенный характер или идея присутствуют между или во время <b>большинства</b> связующих элементов / движений и в Танцевальных шагах |      | Определенный характер или стиль не полностью раскрыты в Танцевальных шагах; они по большей части являются ходьбой, пробежкой или подскоками под акценты, но не соотносятся со спецификой музыкального стиля.<br><br>Определенный характер присутствует между или во время <b>некоторых</b> связующих элементов и движений. |      | Отсутствует определённый характер движений между Трудностями, которые представлены лишь как серии без стиля движений и связи с музыкой.<br><br>Определенный характер присутствует только во время комбинаций Танцевальных шагов. |      | Танцевальные шаги и связующие движения не имеют определённого характера |      |      |   |
| <b>СОЕДИНЕНИЯ</b><br><i>Логические и плавные переходы от одного движения к другому</i>   | Изолированное прерывание логической связи между движениями, <b>сбавка каждый раз до 1.00</b>  |      |  |      |  |      |   |      |      |   |
|  |   |      | Отсутствие контакта с предметом в начале и конце (ошибка композиции)<br><br>Неоправданная стартовая позиция  |      |  |      |   |      |      |   |
| <b>РИТМ</b><br><i>Гармония между движениями и музыкальными акцентами, фразами, темпом</i>  | Изолированное прерывание, <b>сбавка каждый раз до 1.00</b>  |      |  |      |  |      |   |      |      | Все упражнение не связано с <b>ритмом</b> (музыкальный фон) |
|  |   |      | Музыкальное вступление более 4 секунд без движений   |      | Отсутствие гармонии между музыкой и движениями в конце упражнения  |      |   |      |      |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b><br><i>Энергия, мощь, скорость, интенсивность движений соответствуют изменениям динамики в музыке</i> |  |  | Движения гимнастики не соответствуют <b>динамическим изменениям</b> в музыке ИЛИ движения гимнастики не создают динамических изменений, когда их недостаточно в самой музыке |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА</b>   | Недостаточное участие всех сегментов тела или лица |  | Сегментарные, жесткие движения на протяжении всего упражнения  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Отсутствие минимум 2 разных волн тела (частичных или полных)   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>РАЗНООБРАЗИЕ</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Направления и траектории</b>  |  | Недостаточное разнообразие в использовании направлений и траекторий  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Движения выполняются на одном месте ковра в течение долгого времени  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Не используется вся поверхность ковра  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Уровни и перемещения</b>  |  | Недостаточное разнообразие в использовании уровней и модальностей перемещения                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Элементы предметов</b>  |  | Отсутствие разнообразия в использовании плоскостей, направлений, <b>технических приемов</b> элементов предметами | За каждый отсутствующий <b>Фундаментальный элемент</b> предметом   |  |  |  |  |  |  |  |

| 6.Технические ошибки и сбавки за каждый элемент                                   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Сбавка  | Малые 0.10   | Средние 0.30   | Большие 0.50 или более  |
| <b>Движения тела</b>  |  |  |   |
| <b>Общие положения</b>  | Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в формах прыжков, равновесий и вращений  |  |   |
|   | Перемещения без броска: корректировка <b>положения тела</b>  |  |   |
| <b>Базовая техника</b>  | <b>Неправильное положение части тела во время движения (сбавка каждый раз), включая неправильное положение стоп и/или коленей, согнутые локти, поднятые плечи.</b> | <b>Ассиметричное положение плеч и/или туловища во время выполнения Трудности тела</b>    |   |
|   | Потеря равновесия: дополнительное движение без перемещения   | Потеря равновесия: дополнительное движение с перемещением                                | Потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки или на предмет<br><br>Полная потеря равновесия с падением: <b>0.70</b> |
| <b>Прыжки</b><br>(также см. Приложение - таблицы с углами между частями тела)     | Тяжёлое приземление  | <b>Неправильное приземление: чёткий прогиб спины во время последней фазы приземления</b> |   |
|   | <b>Неправильная форма с небольшим отклонением</b>  | <b>Неправильная форма со средним отклонением</b>   | <b>Неправильная форма с большим отклонением</b>   |
|   | Форма с небольшим движением «Качели»   | Форма со средним движением «Качели»  | Форма с большим движением «Качели»  |
| <b>Равновесия</b><br>(также см. Приложение - таблицы с углами между частями тела) | <b>Неправильная форма с небольшим отклонением</b>  | <b>Неправильная форма со средним отклонением</b>   | <b>Неправильная форма с большим отклонением</b>   |
|   |  | Форма не удерживается в течение минимум 1 сек.   |   |
| <b>Вращения</b><br>(также см. Приложение - таблицы с углами между частями тела)   | <b>Неправильная форма с небольшим отклонением</b>  | <b>Неправильная форма со средним отклонением</b>   | <b>Неправильная форма с большим отклонением</b>   |
|   |  | Форма не зафиксирована и не удерживается во время базового вращения                      |   |
|   | Опора на пятку во время части вращения, выполняемого на релеве   | Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 шаг                              |   |
|   | Подпрыгивание(я) без перемещения   | Подпрыгивание(я) с перемещением  |   |
| <b>Преакробатические элементы</b>   | Тяжелое приземление  | <b>Запрещённая техника преакробатических / не преакробатических элементов</b>            |   |
|   |  | <b>Ходьба в стойке на руках</b>  |   |

| Сбавки  | Малые 0.10  | Средние 0.30  | Большие 0.50 или более   |
|---|---|---|--|
| <b>Предмет</b>  |   |   |  |
| <b>Потеря предмета</b><br><br>(за потерю 2 булав последовательно: судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете количества шагов необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю булаву) |   |   | Потеря и возврат предмета без перемещения  |
|   |   |   | Потеря и возврат предмета после 1–2 шагов – <b>0.70</b>  |
|   |   |   | Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00</b>   |
|   |   |   | Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00</b>                             |
|   |   |   | Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00</b> |
|   |   |   | Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: <b>1.00</b>   |
| <b>Техника</b>  |   | Неточная траектория и ловля в полёте с <b>1 шагом</b>         | Неточная траектория и ловля в полёте с <b>2 или более шагами/ шагаи</b> “Шассе” в <b>R</b>             |
|   |   |   | Непригодный предмет - <b>0.70</b>  |
|   | Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключение для мяча: ловля без зрительного контроля)   | Неправильная ловля с произвольным контактом с телом           |  |
|   |   | Статика предмета **   |  |
| <b>Скакалка</b>   |   |   |  |
| <b>Базовая техника</b>  | Неправильная работа с предметом <b>или ловля</b> : амплитуда, форма, плоскость, либо <b>скакалка</b> не удерживается за оба конца ( <b>каждый раз</b> ) |   |  |
|   |   | Потеря одного конца скакалки <b>без прерывания</b> упражнения | Потеря одного конца скакалки с прерыванием упражнения  |
|   |   | Проход через скакалку: стопы зацепились за скакалку           |  |
|   |   |   | Непроизвольное закручивание скакалки вокруг тела или его части с прерыванием упражнения                |
|   |   | Узел на скакалке <b>без прерывания</b> упражнения             | Узел на скакалке с прерыванием упражнения  |

| Обруч           |  |   |  |
|-----------------|--|---|--|
| Базовая техника | Неправильная работа с предметом <b>или ловля</b> : нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси ( <b>каждый раз</b> ) |   |  |
|                 | Ловля после броска: контакт с предплечьем  | Ловля после броска: контакт с рукой           |  |
|                 | Непроизвольный неполный перекат по телу  |   |  |
|                 | Неправильный перекат с подпрыгиванием  |   |  |
|                 | Скольжение по руке во время вращения   |   |  |
|                 |  | Проход через обруч: стопы зацепились за обруч |  |
| Мяч             |  |   |  |
| Базовая техника | Неправильная работа с предметом: мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами ( <b>каждый раз</b> )                                |   |  |
|                 | Непроизвольно неполный перекат по телу   |   |  |
|                 | Неправильный перекат с подпрыгиванием  |   |  |
|                 | Ловля с непроизвольной помощью другой руки (за исключением ловли без зрительного контроля)   |   |  |
| Булавы          |  |   |  |
| Базовая техника | Неправильная работа с предметом: (неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельниц и т.п. ( <b>каждый раз</b> ))                  |   |  |
|                 | Нарушение синхронности вращения 2 булавы в полете во время броска и ловли  |   |  |
|                 | Недостаточная чистота в плоскостях работы во время ассиметричных движений  |   |  |

| Лента           |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|
| Базовая техника | Нарушение рисунка ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п.) <b>(каждый раз)</b>   |  |  |
|                 | Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильный переход от рисунка к рисунку, щелканье лентой <b>(каждый раз)</b> |  | Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении |
|                 |  | Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения   | Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения                            |
|                 | Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков, эшапе и т.п. <b>(до 1 метра)</b>  | Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков, эшапе и т.п. <b>(более 1 метра)</b> |  |

\*\* Статика предмета – см. Трудность п. 3.5.



## ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК

- 1.1. Каждая Группа состоит из 6 гимнасток. В каждом упражнении участвуют 5 гимнасток, а оставшейся гимнастке разрешено присутствовать в зоне соревнований во время выполнения упражнения (чтобы иметь возможность заменить одну из гимнасток в случае инцидента).
- 1.2. Если во время исполнения упражнения гимнастка вынуждена уйти из состава Группы по уважительной причине, то:
  - Может быть произведена замена на другую гимнастку (сбавка **Судьи-Координатора**)
  - Если гимнастка не заменена, то упражнение не будет оценено

### 2. ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ

- 2.1. Выход Группы на площадку должен производиться быстро и без музыкального сопровождения (сбавка **Судьи-Координатора**).

## ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ТРУДНОСТЬ (D)

### 1. ТРУДНОСТЬ – ОБЗОР

- 1.1. Гимнастки должны выполнять только те элементы, которые могут быть исполнены безопасно, с высоким уровнем техники, эстетики и артистизма.
- 1.2. Существуют **5 компонентов трудности**: Трудность тела (**BD**), Трудность обмена (**ED**), Комбинации танцевальных шагов (**S**), Динамические элементы с вращением (**R**) и Сотрудничества (**C**).
- 1.3. Специфичные компоненты Трудности для Группового упражнения:
  - **Обмены (ED)**: Трудности с обменом предметами между гимнастками
  - **Сотрудничества (C)**: между гимнастками и предметами
- 1.4. Порядок выполнения Трудностей – свободный, однако, Трудности должны быть организованы и выполнены логично, плавно переходящие в промежуточные движения и элементы, и создающие композицию с идеей, а не просто набор Трудностей.
- 1.5. Судьи в Трудности D идентифицируют Трудности и записывают их в порядке их выполнения.
  - Судьи **D1, D2**: оценивают количество и ценность **BD**, количество и ценность **ED**, количество и ценность **S**, и записывают их с помощью символов
  - Судьи **D3, D4**: оценивают количество и ценность **R**, количество и ценность **C**, и записывают их с помощью символов.
- 1.6. **Окончательная оценка определяется путем сложения оценки D и оценки E**

## 1.7. Требования к Трудности:

| Название компонента Трудности, связанного с техническим элементом предмета | Трудность без обмена:<br>Трудности тела                  | Трудность с обменом:<br>Трудность обмена | Комбинация танцевальных шагов | Динамические элементы с вращением | Сотрудничество        |
|--|--|--|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Символ   | <b>BD</b><br>Минимум 4                                   | <b>ED</b><br>Минимум 4                   | <b>S</b><br>Минимум 1         | <b>R</b><br>Максимум 1            | <b>C</b><br>Минимум 4 |
| Количество   | Максимум 9 (1 на выбор)                                  |  |                               |                                   |                       |
| Группы Трудностей тела   | Прыжки – мин.1<br>Равновесия – мин.1<br>Вращения – мин.1 |  |                               |                                   |                       |

## 2. ТРУДНОСТЬ БЕЗ ОБМЕНА И С ОБМЕНОМ: BD и ED

### 2.1. Определение BD

2.1.1. Элементы **BD**, приведенные для Индивидуальных упражнений, также действуют для Групповых упражнений (см. Таблицы Трудностей № 8 – 10 для Индивидуальных упражнений) ( $\wedge$ ,  $T$ ,  $\circ$ ).

2.1.2. Группы Трудностей тела:

- Прыжки  $\wedge$
- Равновесия  $T$
- Вращения  $\circ$

2.1.3. Минимум 1 Трудность из каждой Группы тела должна присутствовать и выполняться одновременно (**или в очень быстрой последовательности; не в подгруппах**) всеми 5 гимнастками. Если **BD** не выполняется одновременно:

- **BD** может быть засчитана, если она выполнена в соответствии с требованиями
- Сбавка Судей **D1, D2: 0.30**

2.1.4. Каждая **BD** засчитывается только 1 раз. Если Трудность повторяется, то она не засчитывается (**нет сбавки**).

2.1.5. Для того, чтобы Трудность была засчитана, она должна выполняться всеми 5 гимнастками. Трудность не засчитывается, если она выполнена не всеми гимнастками, или если была ошибка хореографии и композиции или Техническая ошибка одной или нескольких гимнасток.

| Разъяснения  |
|--|
| <p><i>Трудности могут выполняться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>одновременно или в очень быстрой последовательности</i></li> <li>● <i>5 гимнастками вместе или подгруппами</i></li> <li>● <i>одного или разного типа и ценности для всех 5 гимнасток</i></li> <li>● <i>1–2 гимнастки могут выполнить одну или более Трудностей во время S и C в соответствии с замыслом хореографии и постановки композиции. Эта Трудность не засчитывается и не оценивается как дополнительная Трудность.</i></li> </ul> |

2.1.6. Трудность **BD** самой низкой ценности, выполненная одной из гимнасток, определяет ценность **BD** Группы.

2.1.7. Одновременное выполнение 3 и более разных **VD** всеми 5 гимнастками не разрешается. В этом случае Трудность не будет засчитана.

| <b>Разъяснения/Примеры</b>   |
|--|
| <i>Не разрешается: 3 разные <b>VD</b>, выполненные одновременно:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 гимнастки выполнили «жете с поворотом»</li><li>• 1 гимнастка – прыжок «Казак»</li><li>• 1 гимнастка – спиральный поворот ('tonneau') с частичной волной на 1 ноге</li></ul> |

2.1.8 Серии: идентичное повторение 2 или более Прыжков или Поворотов:

- каждый Прыжок или Поворот в серии засчитывается как 1 Трудность Прыжка или Поворота
- **каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно**
- **если один или более Прыжков в серии выполнены с меньшей ценностью, то ценность выполненных форм Прыжков будет засчитана даже с идентичной работой предмета**  
См. Индивидуальные упражнения – стр. 16, п.3.2.2 и стр. 42, п.10.1.4.

2.1.9 Новые Трудности тела – см. Правило п.2.1.6 (Индивидуальные упражнения)

2.1.10 **Требования к VD** – см. Правило Индивидуальных упражнений п.2.2.

2.1.11 **Оценка VD** – см. Правило Индивидуальных упражнений п.2.3.

## 2.2. **Определение ED**

2.2.1 В обмене предметами все пять гимнасток должны участвовать в 2 действиях (**база: 0.20**):

- **Бросок** своего предмета партнерше
- **Ловля** предмета, брошенного партнершей

| <b>Разъяснения</b>   |
|--|
| <i>Обмены могут выполняться:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>одновременно или в очень быстрой последовательности</i></li><li>• <i>гимнасткой на месте или в движении</i></li><li>• <i>5 гимнастками одновременно или в подгруппах</i></li><li>• <i>между 1 или 2 типами предметов</i></li><li>• <i>на одинаковых, <b>разных</b> или смешанных уровнях <b>траектории</b> бросков</i></li></ul> |
| <i><b>Примечание по ленте:</b> при обмене лентами обычно гимнастки должны ловить конец палочки. Но допускается умышленная ловля за ткань ленты приблизительно в 50 см от крепления, при условии, что такая ловля оправдана следующим движением или финальной позицией.</i>   |
| <i><b>Примечание по булавам:</b> ED будет действительна с броском как 1 булавы, так и 2 булавы.</i>  |

2.2.2 Только обмены предметами с высоким броском (**не бумеранг**) между гимнастками засчитываются как **ED**. **Высокие броски определяются требуемой высотой или расстоянием в 6 м между гимнастками**

2.2.3 Обмены для всех 5 гимнасток могут быть одной и той же ценности или разной ценности. Самая низкая ценность **ED**, выполненной одной гимнасткой, определяет ценность **ED** Группы.

2.2.4 Трудность тела ценностью 0.10 может быть выполнена **во время броска или при ловле** в **ED** (как критерий ценности **ED**), но она не будет засчитана как **VD**. **VD** ценностью более 0.10, выполненная во время **ED**, не будет оценена как **VD** и не считается критерием **ED**.

### 2.2.5 **Требования**

**ED** будет засчитана при условии выполнения всеми 5 гимнастками без следующих серьезных Технических ошибок:

- а. Потеря предмета, включая 1 или 2 булавы
- б. Потеря равновесия с опорой на одну руку или предмет, либо падение гимнастки
- с. Столкновения гимнасток или предметов

## 2.2.6 Ценность

2.2.6.1 Базовая ценность броска и ловли всеми 5 гимнастками: 0,20

2.2.6.2 Ценность **ED** может быть повышена дополнительными критериями

2.2.6.3 Дополнительные критерии (одинаковые или разные) действительны только при их выполнении всеми 5 гимнастками

| <b>Примеры/разъяснения</b>  |   |
|---|---|
| <b>Критерий: 0.10 за каждый бросок и /или ловлю</b>   |   |
| <i>Примечание: критерий, выполненный непосредственно перед броском и / или непосредственно после ловли не засчитывается в ценность обмена</i> |   |
|   | Расстояние 6 м <b>между каждой и всеми гимнастками, выполняющими обмен</b> во время броска и/или во время ловли (когда это является частью хореографического замысла) засчитывается 1 раз на каждую <b>ED</b> .   |
|   | Бросок и/или ловля на полу: <ul style="list-style-type: none"> <li>гимнастка должна уже быть на полу и не передвигаться в положение «на пол» во время броска и/или ловли (когда это является частью хореографии)</li> <li>гимнастка должна <b>менять положение на полу, чтобы критерий был засчитан как при броске, так и при ловле</b></li> <li>когда <b>ED</b> сделана на полу и за ней сразу же начинается ещё одна <b>ED</b>, гимнастки должны сменить положение на полу, чтобы получить критерий на полу для броска</li> </ul> |
|   | Один элемент вращения во время броска и/или во время полета предмета, и/или во время ловли в обмене <b>(все вращения должны быть разными)</b>   |
| <b>BD</b>   | Выполнение с броском или ловлей <b>BD</b> ценностью 0.10 (для <b>BD</b> ценностью 0.10 с вращением: 0.10+0.10)  |
|   | Бросок и/или ловля без зрительного контроля   |
|   | Бросок и/или ловля без помощи рук (не засчитывается в обмуче при непосредственной ловле рукой во вращение, или при смешанной ловле скакалки и булавы)   |
|   | Бросок одновременно 2 <b>не соединенных</b> булав вместе, или асимметричный бросок, или каскадный бросок  |
|   | Бросок и/или ловля под ногой (ногами)   |
|   | Бросок обруча  в наклонной плоскости  |
|   | Проход через предмет во время броска и / или ловли ( ,  )   |
|   | Бросок после отбива от пола / бросок после переката по полу. <b>Непосредственный повторный бросок / отбив без остановки от разных частей тела / от пола – все предметы</b>  |
|   | Бросок открытой натянутой  (удерживаемой за середину или за один конец).<br>Ловля открытой и натянутой  , удерживаемой за один конец, с продолжающимся движением  после ловли   |
|   | Ловля скакалки обеими руками за оба конца <b>без помощи другой части тела</b>   |
|   | Бросок с вращением вокруг оси (Обруч  ) или вращение в горизонтальной плоскости (булав(ы)  )  |
|   | Ловля сразу без остановки в перекат предмета по телу  |
|   | Ловля мяча ( ) одной рукой или ловля булавы одной рукой, в которой уже удерживается вторая булава   |
|   | Непосредственная ловля  во вращение (см.  )   |
|   | Смешанная ловля  ,  (см.  )   |

## 3. **ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ**

### 3.1 Определение

3.1.1. См. Индивидуальные упражнения, п. 3.1.1 и 3.1.2.

3.1.2. Фундаментальные группы предметов могут выполняться во время Трудностей тела, Комбинаций танцевальных шагов, как критерии в Динамических элементах с вращением, во время Сотрудничества, Обменов или в связующих движениях.

### 3.2. Требования

- 3.2.1. **Фундаментальные элементы предметов:** присутствие всех Фундаментальных технических групп предметов в Групповых упражнениях не требуются. **Исключение:** минимум 1 Фундаментальная техническая группа предмета требуется для **S**. Необходимо разнообразие выбора Фундаментальных и Нефундаментальных групп предмета (за отсутствие разнообразия – сбавка в Артистическом компоненте).
- 3.2.2. Технические элементы предмета не ограничиваются, но они не могут выполняться одинаково во время исполнения **BD**, за исключением серий Прыжков и Поворотов.

| <b>Разъяснения</b>   |  |
|--|--|
| <i>Выполнение разных элементов предметов:</i>  | <i>В разных плоскостях</i>                 |
|  | <i>В разных направлениях</i>               |
|  | <i>На разных уровнях высоты гимнастики</i> |
|  | <i>С разной амплитудой</i>                 |
|  | <i>Разными частями тела</i>                |
| <b>Примечание:</b> идентичные элементы предметов, выполненные в двух разных Трудностях тела (одной или разных Групп Трудностей тела), не считаются «разными» элементами предметов. Трудность, повторенная с идентичным элементом предмета, не засчитывается. |  |

- 3.3. Сводная таблица Фундаментальных и Нефундаментальных технических групп для всех предметов (см. Индивидуальную Трудность в п.3.3. и п.3.4.)
- 3.4. **Статика предмета:** см. Индивидуальную Трудность на стр.22, п.3.5.

### 4. Комбинации танцевальных шагов (S)

- 4.1. См. Индивидуальные упражнения, п. 4.1.1-4.1.5; п.4.5.

| <b>Разъяснение:</b>   |
|---|
| <i>Комбинации танцевальных шагов могут выполняться:</i> <ul style="list-style-type: none"><li><i>одинаковым образом или по-разному всеми 5 гимнастками</i></li><li><i>одинаковым образом или по-разному подгруппами</i></li></ul> |

- 4.2. Во время Комбинации танцевальных шагов **S** возможно следующее:

- выполнять элементы **BD** из таблицы Трудностей тела с ценностью не более 0.10 балла (например, прыжок кабриоль, равновесие пасса).
- выполнять броски (малые, средние, высокие), если они поддерживают замысел танца или помогают увеличить амплитуду и динамизм движения; часть Танцевальных шагов может быть выполнена во время полета предмета, при условии, что в **S** имеется минимум 1 Фундаментальный технический элемент предмета.
- включать Сотрудничества **CC**, которые не нарушают последовательность **S**

- 4.2.1. Не допускается выполнение:

- **R** во время **S**
- выполнение **S** полностью на полу

| <b>Разъяснения</b>   |
|--|
| <b>Руководство для создания Комбинаций танцевальных шагов</b>  |
| <i>Последовательные, связанные между собой Танцевальные шаги, а именно:</i> <ul style="list-style-type: none"><li><i>Любые классические Танцевальные шаги</i></li><li><i>Любые бальные Танцевальные шаги</i></li><li><i>Любые фольклорные Танцевальные шаги</i></li><li><i>Любые современные Танцевальные шаги</i></li></ul> |
| <i>Логично и плавно соединенные и связанные шаги без неоправданных остановок и длительных подготовительных движений</i>  |
| <i>Различные по уровням, направлениям, скорости и модальности, а не простые перемещения по площадке (как ходьба, шаги, пробежки) с работой предмета</i>  |
| <i>Созданные с различными ритмическими рисунками с предметом на протяжении всей комбинации (по плоскостям, направлениям, уровням и осям)</i>   |
| <i>С частичным или полным перемещением</i>   |

4.2.2. Комбинации танцевальных шагов не засчитываются при следующих условиях:

- Менее 8 секунд Танцевальных шагов
- Серьезное изменение базовой техники работы с предметом (сбавка Судьи **E** –0.30 и более).
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки, или на предмет
- Полная потеря равновесия с падением
- Отсутствие связи между ритмом / характером и эмоциональным фоном музыки и движениями тела / предмета
- Отсутствие минимум 2 разных модальностей шагов, ритма, направлений или уровней в каждой комбинации
- Отсутствие минимум 1 Фундаментальной технической группы предмета
- Вся комбинация выполнена на полу
- С преакробатическим(и) элементом(ами) и/или Циркулем(ями)

## 5. Динамические элементы с вращением

5.1. См. Индивидуальные упражнения – базовые требования должны выполняться всеми 5 гимнастками, иначе элемент не будет засчитан.

| <i>Разъяснение</i>          |  |
|-----------------------------|--|
| <i>R</i> могут выполняться: | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>одновременно</i></li><li>• <i>последовательно подгруппами</i></li></ul> |

5.2. Базовая ценность **R** может быть повышена с помощью дополнительных критериев. Эти критерии могут выполняться во время броска предмета, вращения тела во время полета предмета, и ловле предмета.

5.3. Ценность **R** определяется количеством выполненных вращений и правильно исполненных критериев. Если последнее вращение выполнено после ловли, то это вращение и соответствующие ему критерии (возможно, уровень *или* ось) не засчитываются. Прочие критерии, которые выполнены правильно при ловле, засчитываются, даже если последнее вращение не засчитано.

5.4. Ценность определяется наименьшим исполненным количеством вращений и количеством критериев всех 5 гимнасток.

5.5. См. Индивидуальные упражнения (п.5.1 - Требования, п.5.2 - Сводная Таблица дополнительных критериев для **R**, п.5.3 - Выбор движений тела в **R**, п.5.4 - Преакробатические элементы).

5.6. Тот же элемент с вращением (преакробатический элемент, Шене, Циркуль и т.п.) может быть использован 1 раз в **ED** и 1 раз в **R** или в **Сотрудничестве**. Трудность с повторением одного и того же элемента вращения (преакробатика, Шене, Циркуль и т.п.) не засчитывается (**нет сбавки**).

## 6. Сотрудничество (С)

### 6.1. Определение:

- Для Групповых упражнений характерной является **совместная работа**, когда каждая гимнастка вступает во взаимодействие с одним или более предметом или с одним или более партнерами.

| <i>Разъяснение</i>  |
|---|
| <p><i>Сотрудничество зависит от полной координации между гимнастками и выполняется:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>С непосредственным контактом или без него</i></li> <li><i>Всеми 5 гимнастками вместе или подгруппами</i></li> <li><i>С разнообразным перемещением, в разных направлениях, в разных построениях</i></li> <li><i>С вращением или без него</i></li> <li><i>С возможной поддержкой / поднятием одной или нескольких гимнасток посредством предметов или гимнасток.</i></li> </ul> |

### 6.2. Требования

6.2.1. Все 5 гимнасток должны участвовать в Сотрудничестве, даже если у них разные роли, иначе Сотрудничество не засчитывается.

6.2.2. Все 5 гимнасток должны находиться во взаимодействии напрямую и / или посредством предметов.

**Пример:** если 3 гимнастки Группы выполняют **CRR** и другие 2 гимнастки выполняют другое Сотрудничество, которое не зависит от **CRR**, то это общее для Группы Сотрудничество не засчитывается, поскольку не все 5 гимнасток участвуют в одном Сотрудничестве, хотя они находятся в подгруппах.

6.2.3. Для Сотрудничества с вращением: предмет должен быть брошен партнерше во время выполнения ею вращения, а не после его завершения

### 6.3. Таблицы Сотрудничеств

| Ценность |      |      | Типы Сотрудничеств   |
|----------|------|------|--|
| 0.10     | 0.20 | 0.30 |  |
|          |      |      | <p><b>Минимум 2 передачи во время Сотрудничества с мин. 2 типами передачи (см. ниже) одного или нескольких предметов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бросок: малый или средний</li> <li>перекаты</li> <li>отбивы</li> <li>скольжения</li> <li>повторные отбивы</li> <li>и т.д.</li> </ul>  |
| СС       |      |      | <p><b>Одновременный средний или высокий бросок 2 или более предметов одной и той же гимнасткой партнерше</b></p> <p>Две гимнастки могут вместе удерживать предмет, но главное действие – бросок – совершает одна гимнастка.</p> <p>Ценность данного типа броска действительна по 1 разу на каждое Сотрудничество. Когда 2 гимнастки бросают 2 или более предметов одновременно или в быстрой последовательности, это считается одним Сотрудничеством.</p> <p><b>Примечание:</b> минимум 3 булавы должны быть брошены или должны быть брошены минимум 1 булава (2 булавы соединены вместе) + 1 дополнительный предмет.</p>  |
|          | C↗   |      | <p><b>Ловля 2 или более предметов одной и той же гимнасткой после одновременного среднего или высокого броска</b></p> <p>Если ловля осуществляется одной гимнасткой в очень быстрой последовательности (1 сек.), то это C↘ также засчитывается.</p> <p>Два предмета должны быть пойманы от двух партнерш или от одной партнерши и от самой себя.</p> <p>Нельзя одинаковые предметы, брошенные в C↗, ловить в C↘. Ценность этого Сотрудничества засчитывается 1 раз на каждое Сотрудничество.</p> <p><b>Примечание:</b> не засчитывается данное Сотрудничество, когда 2 или более предмета прочно соединены между собой, но засчитывается, когда 2 или более предмета прочно соединены + присутствует дополнительный предмет.</p> |
|          |      |      | <p>Если ловля осуществляется одной гимнасткой в очень быстрой последовательности (1 сек.), то это C↘ также засчитывается.</p> <p>Два предмета должны быть пойманы от двух партнерш или от одной партнерши и от самой себя.</p> <p>Нельзя одинаковые предметы, брошенные в C↗, ловить в C↘. Ценность этого Сотрудничества засчитывается 1 раз на каждое Сотрудничество.</p> <p><b>Примечание:</b> не засчитывается данное Сотрудничество, когда 2 или более предмета прочно соединены между собой, но засчитывается, когда 2 или более предмета прочно соединены + присутствует дополнительный предмет.</p>   |
|          | C↘   |      |  |

6.4. Таблица Сотрудничества с **динамическими элементами** вращения тела

| Ценность   |                     |                      |      | Типы сотрудничества   |
|--|---------------------|----------------------|------|---|
| 0.20   | 0.30                | 0.40                 | 0.50 |   |
| CR<br>1<br>гимн.   | CR2<br>2-3<br>гимн. |                      |      | Бросок своего предмета одной / двумя или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после: <ul style="list-style-type: none"> <li>Динамического элемента с вращением тела во время полета предмета с потерей зрительного контроля предмета</li> <li>Возможно выполнение динамического элемента с помощью партнерш (поддержка, поднятие)</li> </ul>   |
|  | CRR<br>1 гимн.      | CRR2<br>2-3<br>гимн. |      | Бросок своего предмета одной / двумя или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после: <ul style="list-style-type: none"> <li>Динамического элемента с вращением тела во время полета предмета с потерей зрительного контроля предмета</li> <li>С проходом над, под или через 1 или несколько предметов и/или гимнасток</li> <li>Возможен проход над, под или через с помощью одной или нескольких партнерш и / или предметов одной или нескольких гимнасток: активная опора на гимнастку(ок) или на предмет либо поддержка / поднятие одной или несколькими партнершами / предметами</li> </ul> |
|  |                     |                      | CRRR | Средний или высокий бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после: <ul style="list-style-type: none"> <li>Прохода через предмет партнерши во время полета (предмет не удерживается ни партнершей, ни проходящей гимнасткой) с динамическим элементом с вращением тела с потерей зрительного контроля</li> </ul>  |
| <p><b>CR, CRR, CRRR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>В Сотрудничестве с динамическим элементом вращения тела, одна или более гимнасток, вовлечённых в главное действие вращения тела, могут бросать или ловить свои предметы в Сотрудничестве с партнершами. Сотрудничество засчитывается.</li> <li>При проходе над предметом предмет не может просто лежать на полу, а должен быть поднят не ниже уровня колена.</li> <li>Сотрудничества с вращениями могут сочетаться с Сотрудничествами с одновременным броском <math>C \nearrow</math>, или с Сотрудничествами с одновременной ловлей <math>C \Downarrow</math>. В таких случаях ценность Сотрудничества получается путем сложения ценностей 2 компонентов.</li> <li>Сотрудничества с динамическими элементами вращения тела не могут сочетаться с <b>СС</b>.</li> </ul> |                     |                      |      |   |
| <p><b>Дополнительные критерии для <math>C \nearrow</math>, <math>C \Downarrow</math>, CR, CRR, CRRR:</b></p> <p><math>\neq</math> без помощи рук(и): +0.10</p> <p><math>\otimes</math> без зрительного контроля: +0.10</p> <p>Для <b>CR, CRR, CRRR</b>: если выполняется минимум 1 гимнасткой, совершающей главное действие вращения тела с потерей зрительного контроля, то засчитывается 1 раз на каждое <b>Сотрудничество с динамическим элементом вращения тела</b>: на броске и / или на ловле. <b>Ценность критерия даётся 1 раз за бросок и / или за ловлю, независимо от количества гимнасток.</b></p>   |                     |                      |      |   |

6.5. Сотрудничества засчитываются, если они выполнены всеми 5 гимнастками без следующих серьезных технических ошибок:

- Все 5 гимнасток не участвуют в Сотрудничестве(ах)
- Потеря предмета, в том числе 1 или 2 булавы
- Потеря равновесия с опорой на руку или предмет, или падение гимнастки
- Столкновение гимнасток или предметов
- Неподвижность гимнастки или предмета/ гимнастки без предмета, каждый раз более 4 секунд
- Запрещенный элемент
- Преакробатические элементы с запрещённой техникой (Пример: кувырок с полётом)**



- h) Предмет брошен партнерше после того, как она завершила вращение (во время вращения предмет должен находиться в полете)

## 6.6 Запрещенные элементы Сотрудничества

- Действия и позиции с опорой на 1 или нескольких партнерш без контакта с полом на протяжении более чем 4 секунд.
- Нести или тащить гимнастку по полу более 2 шагов
- Проходить с более чем одной точкой опоры по одной или нескольким партнерам, сгруппированным вместе
- Боковой или передний шпагаты на полу с остановкой в позиции
- Опора на одну или две руки или на предплечья без любого другого контакта с полом, без переворота вперед или боком и с остановкой в вертикальной позиции
- Формирование пирамид

## 6.7. Новые оригинальные элементы с предметом – см. Индивидуальные упражнения, п. 6.5.

## 7. Оценка Трудности (D): Судьи D оценивают Трудности, определяют частичную оценку, применяют сбавки:

### 7.1. Подгруппа 1 (D1 и D2)

| Трудность                                | Минимум / Максимум | Сбавка 0.30  |
|--|--------------------|--|
| Трудности тела в порядке их выполнения   | Минимум 4          | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Менее 1 Трудности каждой группы тела (<math>\wedge</math>, T, <math>\circ</math>): сбавка за каждую отсутствующую Группу тела</li> <li>•1 Трудность из каждой Группы тела не выполнена одновременно <b>или в очень быстрой последовательности (не в подгруппах)</b> всеми 5 гимнастками.</li> <li>•Выполнено менее 4 <b>BD</b>.</li> </ul> |
| Трудности Обмена в порядке их выполнения | Минимум 4          | Выполнено менее 4 <b>ED</b>  |
| Комбинации танцевальных шагов <b>S</b>   | Минимум 1          | Отсутствует минимум 1  |

### 7.2. Подгруппа 2 (D3 и D4)

| Трудность                         | Минимум / Максимум | Сбавка 0.30           |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Динамические элементы с вращением | Максимум 1         | Выполнено более 1     |
| Сотрудничества                    | Минимум 4          | Отсутствует минимум 4 |

## ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

### 1. Оценивание Исполнения (Е) Группового упражнения

- 1.1 Судейство Бригады Исполнения требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.
- 1.2 Гимнастки должны включать в свои упражнения только те элементы, которые они могут исполнить абсолютно безопасно и с высокой степенью артистического и технического мастерства. Все отклонения от подобных ожиданий ведут к сбавкам Бригады Судей **Е**.
- 1.3 Бригада **Е** не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи **Е** должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.
- 1.4 Судьи **Е** и **Д** должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от исполнения данного элемента и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте Судьи также должны знать, что возможно и чего вполне разумно ожидать, и что представляет собой исключение либо что-то особенное.
- 1.5 Все отклонения от корректного исполнения считаются Артистическими и Техническими ошибками и должны быть соответственно оценены Судьями. Размер сбавки за небольшие, средние и серьезные ошибки обусловлен степенью отклонения от корректного исполнения. Нижеследующие сбавки будут применены за Артистические и Технические отклонения от ожидаемого совершенства. Эти сбавки должны быть применены вне зависимости от Трудности элемента или упражнения.
  - **Малая ошибка 0,10:** (небольшое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения)
  - **Средняя ошибка 0,20–0,30:** (любое заметное и значимое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения)
  - **Большая ошибка 0,50 и более:** (серьезное и значительное отклонение от артистически и технически совершенного исполнения)

### 2. Оценка Исполнения (Е) – 10,00 баллов

Оценка **Е** включает сбавки:

- за Артистические ошибки
- за Технические ошибки

### 3. Оценки Бригады **Е**

6 Судей **Е** делятся на 2 подгруппы:

- первая подгруппа (**Е**): 2 судьи оценивают Артистические ошибки и выдают одну общую оценку (сбавку)
- вторая подгруппа (**Е**): 4 судьи оценивают Технические ошибки и применяют сбавки независимо друг от друга (среднее арифметическое двух центральных оценок).

Общая сбавка из оценки **Е** получается суммированием двух частичных сбавок **Е** (Артистизм и Техника)

#### 4. Артистический компонент

##### 4.1. Контакт с предметом и гимнасткой

- 4.1.1. В начале и во время упражнения одна или несколько гимнасток не могут оставаться без предмета **более 4 секунд**.
- 4.1.2. Если предметы и гимнастки не начали движения одновременно, то разные движения должны быстро, в течение **максимум 4 секунд**, следовать одно за другим во избежание статичности гимнасток / предметов.
- 4.1.3. Во время выполнения Сотрудничеств одна или более гимнасток могут держать 2 и более предметов, в то время как их партнерши остаются без предметов (**не более 4 секунд**).
- 4.1.4. В конце упражнения каждая гимнастка может держать или находиться в контакте с одним или несколькими предметами. В этом случае одна или несколько гимнасток могут оказаться без предметов в финальном положении.
- 4.1.5. Можно начать или окончить упражнение с поднятием (поддержкой) одной или нескольких гимнасток с опорой на предметы и / или гимнасток. После исходного положения гимнастки должны выйти из положения поднятия (поддержки) **не позднее 4 секунд** после начала упражнения.

- 4.2. **Единство композиции – музыка и движение:** все нормы, приведенные в **Индивидуальном упражнении** п.4.1.1 **стр.47**; п.4.1.2-4.2.1, **стр.48** и п.4.2.2, **стр.50**, действуют также в Групповом упражнении, **так, чтобы композиции создавались в гармонии со структурой и главной идеей упражнения, основываясь на характер музыки, а не были бы сериями бессвязных элементов.**

| <b>Разъяснения и предложения</b>   |
|--|
| <b>Создание Главной идеи или «истории»</b>   |
| <b>1. Развитие идеи (темы, истории)</b>  |
| <b>А История имеет чёткое начало, середину и завершение</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Первая фаза: введение идеи или характера, начало истории</li><li>Средняя фаза: основное развитие упражнения, включая смены ритма</li><li>Заключительная часть: музыкальная интенсивность должна нарастать, упражнение должно заканчиваться чётким заметным финалом, подчёркивающим завершение композиции (быстро или медленно)</li></ul>   |
| <b>2. Структура элементов для наибольшего эффекта и максимального воздействия</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Трудности <b>ED</b> и наиболее интересные Сотрудничества должны координироваться с музыкальными акцентами (сильными, чёткими, наиболее подходящими для данного элемента по энергетике и насыщенности).</li><li>Наиболее оригинальные/уникальные элементы должны быть синхронизированы с наиболее интересными акцентами или фразами в музыке либо с динамическими изменениями</li></ul> |
| <b>3. Переходы между перестроениями или между Трудностями</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Переходы должны быть быстрыми, логичными и плавными в смысле модальности (пробежки, подпрыгивания, подскоки, прыжки, танец) и организации движения (одновременно, последовательно и т.д.)</li></ul>  |

- 4.3. **Выразительность движений тела** – коллективная работа Группы должна представлять собой выражение красоты, элегантности и интенсивности движения всеми гимнастками.

#### 4.4. Разнообразие

##### 4.4.1. Перестроения – минимум 6

**Разъяснение:**

Перестроения должны быть разнообразными и создаваться следующим образом:


- располагаться в разных частях площадки (по центру, в углах, по диагоналям, по линиям)
- разные положения и направления в построении (вперед, спиной, друг с другом, и т.п.)
- по замыслу: круги, линии во всех направлениях, треугольник и т.д.
- по амплитуде: размер / широта

##### 4.4.2. Обмены – должны быть использованы разные типы бросков и / или ловли:

**Разъяснение:**

- разная высота бросков, включая броски, смешанные по высоте, где некоторые броски очень
- высокие, а в то же время другие - средние
- разная техника бросков
- разная техника ловли
- разные комбинации одинаковых и разных критериев

##### 4.4.3. Организация коллективной работы

- Типичный характер Группового упражнения состоит в участии каждой гимнастки в совместной работе Группы в духе сотрудничества.
- В каждой композиции должны присутствовать различные типы организации коллективной работы с минимум 1 из следующих типов коллективной работы (см. Разъяснения. Руководство по коллективной работе). Должен соблюдаться баланс между разными типами организации коллективной работы, чтобы ни один тип не преобладал в композиции (**Пример:** большая часть упражнения выполнена в синхронизации)
- В каждой композиции должны присутствовать различные типы Сотрудничеств. Должен соблюдаться баланс между разными типами Сотрудничеств, чтобы ни один тип не преобладал в композиции (**Пример:** большая часть упражнения выполнена с Сотрудничествами )

**Разъяснение:**

**Способы организации коллективной работы**

1. Синхронное исполнение – одновременное исполнение одного и того же движения с одинаковыми амплитудой, скоростью, динамикой
2. «Хоральное» исполнение – одновременное выполнение 5 гимнастками или подгруппами разных движений с разной амплитудой, скоростью и направлением
3. Исполнение в быстрой последовательности или «Салют»: исполнение всеми 5 гимнастками или подгруппами одного движения за другим. Движение начинается сразу же по окончании или во время предыдущего такого же движения предыдущей гимнастки или подгруппы
4. «Контрастное» исполнение: исполнение всеми 5 гимнастками или подгруппами контрастных движений: по скорости (быстрее – медленнее), либо по интенсивности: форте (сильно, мощно, энергично) – пиано (плавно, лирично), либо по уровню (стоя – на полу), либо по направлению, либо по движению (пауза, остановка – продолжение движения).

##### 4.4.4. Направления и перемещения, создающие различные формации с использованием всей поверхности ковра целиком; с разнообразием: гимнастка в полете, стоя, лежа на полу, бежит, прыгает, шагает и т.д.

##### 4.4.5. Элементы предметом: должны быть использованы различные плоскости, направления, типы, части тела, технические приемы. Когда элементы предмета повторяются или выполняются в одной и той же плоскости без изменений, такое отсутствие разнообразия наказывается сбавками.

| 5. Артистические ошибки  | 0.10  | 0.20   | 0.30   | 0.40 | 0.5   | 0.60 | 0.70   | 0.80 | 0.90 | 1.00 |
|--|---|--|--|------|---|------|--|------|------|------|
| <b>КОНТАКТЫ С ПРЕДМЕТОМ / ГИМНАСТКОЙ</b>   |   |  | <p>В начале или во время упражнения, одна или несколько гимнасток остаются без предмета более 4 секунд</p> <p>Никто из 5 гимнасток не находится в контакте с предметом в финальном положении.</p> <p>В начале упражнения одна гимнастка остается в положении поддержки (поднятия) более 4 секунд</p>                             |      |   |      |  |      |      |      |
| <b>ГЛАВНАЯ ИДЕЯ: ХАРАКТЕР</b><br><i>Определенный характер движений тела и предмета должен руководить всеми элементами композиции</i> | <p>Определённый характер присутствует между или во время большинства (но не всех) связующих элементах/движений и в Танцевальных шагах</p> |  | <p>Определённый характер или стиль не полностью раскрыты в Танцевальных шагах; они по большей части являются ходьбой, пробежкой или подскоками под акценты, но не соотносятся со спецификой музыкального стиля.</p> <p>Определённый характер присутствует между или во время <b>некоторых</b> связующих элементов и движений</p> |      | <p>Отсутствует определённый характер движений между Трудностями, которые представлены лишь как серии без стиля движений и связи с музыкой.</p> <p>Определенный характер присутствует только во время комбинаций Танцевальных шагов.</p> |      | <p>Танцевальные шаги и связующие движения не имеют определённого характера</p> |      |      |      |
| <b>ГЛАВНАЯ ИДЕЯ: Соединения между перестроениями</b>   |   | <p>Переходы от одного перестроения к другому нелогичны, плохо связаны.</p> |  |      |   |      |  |      |      |      |

|  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  | Гимнастки ходят или бегают между перестроениями (по крайней мере, половины из них), отсутствуют логические связи или гармония с единством композиции / главной идеей |   |  |  |  |  |  |  |   |
| <b>РИТМ</b><br>Гармония между движениями и: <i>музыкальными акцентами, фразами, темпом</i>   | Изолированное прерывание, каждый раз до 1.00 |  |   |  |  |  |  |  |  | Все упражнение не связано с <b>ритмом</b> (музыкальный фон) |
|  |  |  | Музыкальное вступление более 4 секунд без движения  |  | Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения |  |  |  |  |   |
| <b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b><br><i>Энергия, мощь, скорость, интенсивность движений соответствуют изменениям динамики в музыке</i> |  |  | Движения гимнастки не соответствуют <b>динамическим изменениям</b> в музыке ИЛИ движения гимнастки не создают динамических изменений, если их недостаточно в самой музыке |  |  |  |  |  |  |   |
| <b>ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА</b>   |  |  | Недостаточное участие частей тела всех гимнасток, включая выражения лиц   |  |  |  |  |  |  |   |

| РАЗНООБРАЗИЕ                                   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| • <b>Перестроения</b>                          |  | Отсутствие разнообразия в амплитуде / рисунках <b>перестроений</b>  | Менее 6 перестроений ( <b>сбавка</b> один раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | <b>Движения</b> выполняются в одном перестроении в течение долгого времени                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • <b>Обмены</b>                                |  | Отсутствие разнообразия в бросках   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • <b>Организация коллективной работы</b>       |  | Один тип коллективной работы преобладает в композиции   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • <b>Сотрудничество</b>                        |  | Один тип Сотрудничества преобладает в композиции  | Запрещенные элементы с Сотрудничеством         |  |  |  |  |  |  |  |
| • <b>Направления/ траектории и перемещения</b> |  | Недостаточное разнообразие в использовании направлений / траекторий   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Не используется вся поверхность ковра   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Недостаточное разнообразие в использовании уровней и модальностей перемещения                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • <b>Элементы предметом</b>                    |  | Отсутствие разнообразия в использовании плоскостей, направлений, технических приемов элементов с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |

| <b>6.Технические ошибки и сбавки</b>  |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>Все перечисленные сбавки применяются каждый раз, независимо от количества гимнасток, совершивших ошибку (общие сбавки), если иного не указано жирным шрифтом (эти сбавки применяются к каждой гимнастке)</b> |   |  |  |
| <b>Сбавки</b>   | <b>малые 0.10</b>   | <b>средние 0.30</b>  | <b>большие 0.50 или более</b>            |
| <b>Движения тела</b>  |   |  |  |
| <b>Общие положения</b>  | Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в формах прыжков, равновесий и вращений   |  |  |
|   | Перемещения без броска: корректировка положения тела  |  |  |
| <b>Базовая техника</b>  | Неправильное положение части тела во время движения, включая неправильное положение стоп и/или коленей, согнутые локти, поднятые плечи. | Ассиметричное положение плеч и/или туловища во время выполнения Трудности тела     |  |
| <b>Прыжки</b><br>(см. также приложения – таблицы с углами между частями тела)   | Тяжелое приземление   | Неправильное приземление: видимый прогиб спины во время последней фазы приземления |  |
|   | Неправильная форма с небольшим отклонением  | Неправильная форма со средним отклонением  | Неправильная форма с большим отклонением |
|   | Форма с небольшим движением «Качели»  | Форма со средним движением «Качели»  | Форма с большим движением «Качели»       |
| <b>Равновесия</b><br>(см. также приложения – таблицы с углами между частями тела)   | Неправильная форма с небольшим отклонением  | Неправильная форма со средним отклонением  | Неправильная форма с большим отклонением |
|   |   | Форма не удерживается в течение минимум 1 сек.                                     |  |
| <b>Вращения</b><br>(см. также приложения – таблицы с углами между частями тела)   | Неправильная форма с небольшим отклонением  | Неправильная форма со средним отклонением  | Неправильная форма с большим отклонением |
|   |   | Форма не зафиксирована и не удерживается во время базового вращения                |  |
|   | Опора на пятку во время части вращения, выполняемого на релеве  | Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 шаг                        |  |
|   | Подпрыгивание(я) без перемещения  | Подпрыгивание(я) с перемещением  |  |
| <b>Пре-акробатические элементы</b>  | Тяжелое приземление   | Запрещённая техника - преакробатический / не преакробатический элемент             |  |
|   |   | Ходьба на руках  |  |
| <b>Синхронизация</b>  | Отсутствие синхронизации между индивидуальными движениями и движениями группы   |  |  |
| <b>Перестроения</b>   | Неточность линии(й) внутри перестроения   |  |  |



| Сбавка  | 0.10   | 0.30  | 0.50 и более   |
|---|--|---|--|
| <b>Предмет</b>  |  |   |  |
| <b>Столкновения</b>   | Столкновения гимнасток / предметов (+ все последствия)   |   | Потеря и возврат предмета без перемещения  |
| <b>Потеря предмета</b><br><i>За потерю предмета судья дает сбавку 1 раз, независимо от количества гимнасток, основываясь на общем количестве шагов, необходимых для того, чтобы вернуть самый дальний предмет</i> |  |   | Потеря и возврат предмета после 1–2 шагов - <b>0.70</b>  |
|   |  |   | Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00</b>   |
|   |  |   | Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00</b>                                     |
|   |  |   | Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00</b>         |
|   |  |   | Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: <b>1.00</b>   |
| <b>Техника</b>  |  | Неточная траектория и ловля в полете с <b>1 шагом</b>   | Неточная траектория и ловля в полете с <b>2 или более шагами / шага «шассе» в R</b>                            |
|   |  |   | Непригодный предмет - <b>0.70</b>  |
|   | Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключение для мяча: ловля без зрительного контроля)                            | Неправильная ловля с произвольным касанием туловища   |  |
|   |  | Статика предмета ** (независимо от числа гимнасток)   |  |
|   |  | Во время выполнения Сотрудничества видимая неподвижность одного или нескольких предметов более 4 сек. (независимо от числа гимнасток) |  |
| <b>Скакалка</b>   |  |   |  |
| <b>Базовая техника</b>  | Неправильная работа с предметом <b>или ловля</b> : амплитуда, форма, плоскость, либо скакалка не удерживается за оба конца |   |  |
|   |  | Потеря одного конца скакалки <b>без прерывания</b> в упражнении (для каждой гимнастки)  | Потеря одного конца скакалки <b>с прерыванием</b> упражнения (для каждой гимнастки)                            |
|   |  | Проход через скакалку: стопы зацепились за скакалку (для каждой гимнастки)  |  |
|   |  |   | Непроизвольное закручивание скакалки вокруг тела или его части с прерыванием упражнения (для каждой гимнастки) |
|   |  | Узел на скакалке <b>без прерывания</b> упражнения (для каждой гимнастки)  | Узел на скакалке <b>с прерыванием</b> упражнения (для каждой гимнастки)  |


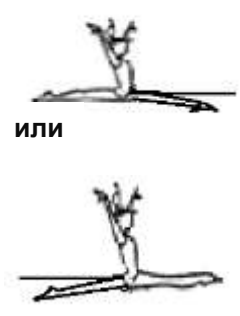
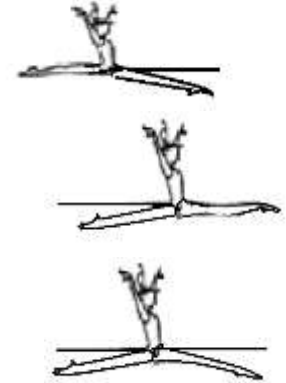
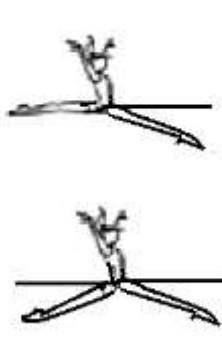


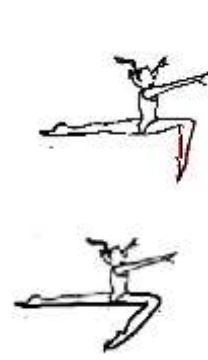


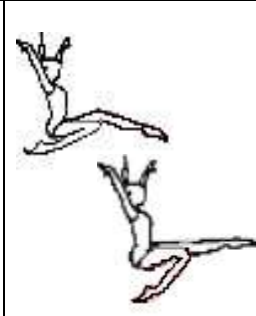




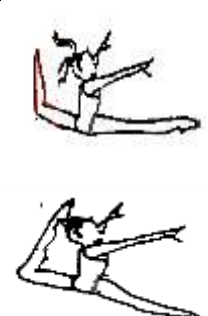

| Сбавка                 | 0.10   | 0.30  | 0.50 и более  |
|------------------------|--|---|---|
| <b>Обруч</b>           |  |   |   |
| <b>Базовая техника</b> | Неправильная работа с предметом <b>или ловля</b> : нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси                             |   |   |
|                        | Ловля после броска: контакт с предплечьем  | Ловля после броска: контакт с рукой   |   |
|                        | Непроизвольно неполный перекат по телу   |   |   |
|                        | Неправильный перекат с подпрыгиванием  |   |   |
|                        | Скольжение по руке во время вращения   |   |   |
|                        |  | Проход через обруч: стопы зацепились за обруч <b>(для каждой гимнастки)</b>                     |   |
| <b>Мяч</b>             |  |   |   |
| <b>Базовая техника</b> | Неправильная работа с предметом: мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами  |   |   |
|                        | Непроизвольно неполный перекат по телу   |   |   |
|                        | Неправильный перекат с подпрыгиванием  |   |   |
|                        | Ловля с непроизвольной помощью другой руки (за исключением ловли вне зрительного контроля)   |   |   |
| <b>Булавы</b>          |  |   |   |
| <b>Базовая техника</b> | Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы и т.п. <b>(сбавка каждый раз максимум до 1.00)</b>   |   |   |
|                        | Нарушение синхронности вращения 2 булав в полете во время броска и ловли   |   |   |
|                        | Недостаточная чистота в плоскостях работы во время ассиметричных движений  |   |   |
| <b>Лента</b>           |  |   |   |
| <b>Базовая техника</b> | Нарушение рисунка ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п.)   |   |   |
|                        | Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильный переход от рисунка к рисунку, щелканье лентой |   | Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении (для каждой гимнастки) |
|                        |  | Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения <b>(для каждой гимнастки)</b>            | Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения <b>(для каждой гимнастки)</b>                     |
|                        | Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков, эшапе и т.п. <b>(до 1 м.)</b>   | Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков, эшапе и т.п. <b>(более 1 м.)</b> |   |














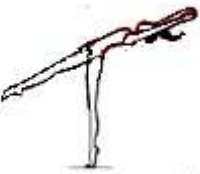








\*\* Статика предмета – см. Индивидуальные упражнения, стр.22, п.3.5 и Групповые упражнения, стр.63. п.3.4



















## ПРИЛОЖЕНИЯ

- Технические Директивы (Объяснения / Примеры)
- Программа по Предметам (Сениорки и Юниорки)
- Техническая программа для Индивидуальных упражнений юниорок
- Техническая программа для Групп юниорок

## Технические Директивы

| Объяснения / Примеры   |  |  |  |
|--|--|--|--|
| VD действительна   | VD действительна<br>Сбавка ET -0.10  | VD действительна<br>Сбавка ET -0.30  | VD<br>не действительна<br>Сбавка ET -0.50  |
| <p>Прыжок шагом<br/>(Требуется 180°)</p>  | <p>Неправильная форма в пределах допуска (до 10°)</p> <p>или</p>  | <p>Неправильная форма в пределах допуска (до 20°)</p>  | <p>Неправильная форма за пределами допуска (20° и более)</p>  |
| <p>Подбивной прыжок</p>                  |    |   |    |
| <p>Казак</p>                            |   |    |   |
| <p>Прыжок шагом в кольцо</p>            |   |    |   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>Прыжок шагом с наклоном туловища назад (требуется касание)</p>          |    |    | <p>Действительна 0.30</p>   <p>0.00</p> |
| <p>Аттитюд</p>   |    |    |                                         |
| <p>Свободная нога горизонтально, наклон туловища назад горизонтально</p>  |   |   |   |
| <p>Передний шпагат с наклоном туловища назад ниже горизонтали</p>        |  |  |    |
| <p>Ранче: туловище горизонтально или ниже, шпагат</p>                    |  |  |    |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>Шпагат в кольцо,<br/>туловище вперед<br/>горизонтально</p>  |    |    |                             |
| <p>Передний шпагат</p>   |    |    | <p>Действительна 0.20</p>   |
| <p>Боковой шпагат</p>   |   |   | <p>Действительна 0.20</p>  |
| <p>Фуэте пассе</p>   |  |  |  |
| <p>Фуэте с ногой<br/>горизонтально</p>                       |  |  |  |

## ПРОГРАММА по ПРЕДМЕТАМ

### ПРОГРАММА СЕНИОРОК

#### 1. ВОЗРАСТ ГИМНАСТОК

















2017: 2001 и старше

2018: 2002 и старше








2019: 2003 и старше

2020: 2004 и старше

#### 2. Индивидуальные гимнастки – 4 упражнения

|           |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|
| 2017-2018 |  |  |  |  |
| 2019-2020 |  |  |  |  |
| 2021-2022 |  |  |  |  |
| 2023-2024 |  |  |  |  |

#### 3. Группы – 2 упражнения

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| 2017-2018 | 5        | 3  2           |
| 2019-2020 | 5      | 3  2 пары  |
| 2021-2022 | 5 пар  | 3  2       |
| 2023-2024 | 5      | 3  2 пары  |

## ПРОГРАММА ЮНИОРОК

### 1. ВОЗРАСТ ГИМНАСТОК

















**2017:** 2004 – 2003 – 2002

**2018:** 2005 – 2004 – 2003









**2019:** 2006 – 2005 – 2004

**2020:** 2007 – 2006 – 2005

### 2. Индивидуальные гимнастки – 4 упражнения

|           |   |   |   |  |   |
|-----------|---|---|---|--|---|
| 2017-2018 |   |  |  |  |  |
| 2019-2020 |  |   |  |  |  |
| 2021-2022 |  |  |   |  |  |
| 2023-2024 |  |  |  |  |  |

### 3. Группы – 2 упражнения

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| 2017-2018 | 5        | 5 пар  |
| 2019-2020 | 5      | 5    |
| 2021-2022 | 5      | 5    |
| 2023-2024 | 5 пар  | 5    |



## Техническая программа юниорок в Индивидуальных упражнениях

### 1. Требования к Трудности:

| Компоненты трудности, связанные с техническими элементами предметов | Трудность тела  | Комбинации танцевальных шагов | Динамические элементы с вращением          | Трудность предмета          |
|---|---|-------------------------------|--|-----------------------------|
| Символ  | <b>BD</b><br>Минимум 3;<br><b>7 BD</b> наивысшей ценности засчитываются | <b>S</b><br>Минимум 2         | <b>R</b><br>Минимум 1<br><b>Максимум 4</b> | <b>AD</b><br>Нет Мин / Макс |
| Группы Трудностей тела  | Прыжки – мин.1<br>Равновесия – мин.1<br>Вращения – мин.1                |                               |  |                             |

2. Технический Комитет не рекомендует юниоркам выполнять **BD** на колене

3. Все общие нормы для Индивидуальных сениорок действуют также в отношении Индивидуальных юниорок

4. Не доминирующая рука должна быть использована для выполнения Фундаментального или Нефундаментального Технического элемента предмета во время 2 **BD** (мяч и лента)

5. **Оценка D:** судьи **D** оценивают Трудности, частично определяют составляющую общей оценки и применяют возможные сбавки:

#### 5.1. Сбавки Судей D (D1 и D2)

| Трудность  | Минимум / Максимум  | Сбавка 0.30   |
|--|---|---|
| Трудности тела   | Минимум 3<br><b>7 BD</b> наивысшей ценности засчитываются | Менее 1 Трудности из каждой группы тела ( $\wedge$ , T, $\phi$ ): сбавка за каждую отсутствующую Трудность.<br><br>Менее 3 <b>BD</b> выполнены<br><br>Менее чем в 2 <b>BD</b> использована «не доминирующая» рука |
| Если Трудность тела повторяется либо технический элемент предмета выполняется одинаково во время Трудности, то повторенная Трудность не засчитывается ( <b>сбавки нет</b> ). |   |   |
| Турляк – Равновесие  | Максимум 1  | Более 1   |
| Комбинации танцевальных шагов  | Минимум 2   | Менее 2   |

#### 5.2. Сбавки Судей D (D3 и D4)

| Трудность                         | Минимум / Максимум | Сбавка 0.30           |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Динамические элементы с вращением | Минимум 1          | Отсутствует минимум 1 |

## Техническая программа для Групп юниорок

### 1. Требования по Трудности для Групп юниорок:

| Компоненты Трудности, связанные с техническими элементами предметов | Трудности без обмена: Трудности тела                      | Трудности с обменом: Трудности обмена | Комбинации танцевальных шагов | Динамические элементы с вращением | Сотрудничество        |
|---|---|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Символы   | <b>BD</b><br>Минимум 3                                    | <b>ED</b><br>Минимум 3                | <b>S</b><br>Минимум.2         | <b>R</b><br>Максимум 1            | <b>C</b><br>Минимум 4 |
|   | Максимум 7 (1 на выбор)                                   |                                       |                               |                                   |                       |
| Трудности групп тела  | Прыжки – мин..1<br>Равновесия – мин.1<br>Вращения – мин.1 |                                       |                               |                                   |                       |

2. Технический Комитет не рекомендует юниоркам выполнять **BD** на колене

3. Все общие нормы для Групп сениорок действуют также в отношении Групп юниорок (за исключением Индивидуальных юниорок п.4).

4. **Оценка D:** судьи **D** оценивают Трудности, частично определяют составляющую общей оценки и применяют сбавки (если есть):

#### 4.1 Сбавки Судей D (D1 и D2)

| Трудность                     | Минимум / Максимум | Сбавка 0.30   |
|-------------------------------|--------------------|---|
| Трудности тела                | Минимум 3          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Менее 1 Трудности каждой группы тела (<math>\wedge</math>, <math>T</math>, <math>\phi</math>): сбавка за каждую отсутствующую Группу тела</li> <li>• 1 Трудность из каждой Группы тела не выполнена одновременно (или в очень быстрой последовательности; не в подгруппах)</li> <li>• Выполнено менее 3 Трудностей тела <b>BD</b></li> </ul> |
| Трудности обмена              | Минимум 3          | Выполнено менее 3 Трудностей обмена   |
| Комбинации танцевальных шагов | Минимум 2          | Менее 2   |

#### 4.2 Сбавки Судей D (D3 и D4)

| Трудность                         | Минимум / Максимум | Сбавка 0.30           |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Динамические элементы с вращением | Максимум 1         | Более 1               |
| Сотрудничество                    | Минимум 4          | Отсутствует минимум 4 |

5. **Исполнение в Индивидуальных и Групповых упражнениях:** Все общие нормы Исполнения для Индивидуальных упражнений и Групп сениорок также действительны для Индивидуальных упражнений и Групп юниорок.