



**ПРАВИЛА
МЕЖДУНАРОДНОЙ
АССОЦИАЦИИ КЛУБОВ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ
«НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ»**



НЕБЕСНАЯ
ГРАЦИЯ

Часть 1

Индивидуальные упражнения

А. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

НОРМЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА

1.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ КЛУБОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ» ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

В программе правил «МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ КЛУБОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ» (Ассоциация) существуют Индивидуальные, Групповые и Командные Соревнования.

Программа соревнований может изменяться согласно Регламенту о проведении соревнований, в соответствии с положением, утвержденным Ассоциацией.

Проведение соревнований по правилам Международной Ассоциации Клубов художественной гимнастики «Небесная Грация» возможны при согласовании Ассоциации.

1.2. ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1.2.1. Программа для Женщин (Сеньорок) – спортсменок, выступающих по программе мастеров спорта и (Юниорок) – спортсменок, выступающих по программе кандидатов в мастера спорта, состоит из 5 упражнений: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

1.2.2. Программа для спортсменок, выступающих по программе I спортивного разряда (девочки), состоит из 5 упражнений: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

1.2.3. Программа для спортсменок, выступающих по программе II спортивного разряда (девочки), состоит из 5 упражнений: упражнения без предмета и четырех предметов на выбор: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

1.2.4. Программа для спортсменок, выступающих по программе III спортивного разряда (девочки), состоит из 4 упражнений: упражнения без предмета и трех предметов на выбор: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

1.2.5. Программа для спортсменок, выступающих по программе I юношеского спортивного разряда (девочки), состоит из упражнения без предмета и одного предмета на выбор: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

1.2.6. Программа для спортсменок, выступающих по программе II и III юношеского спортивного разряда (девочки), состоит из упражнения без предмета.

Возрастная группа	Возраст	Квалификационная программа
Женщины (Сеньорки)	15 лет и старше	МС
Юниорки	12 – 14 лет	КМС
Девочки	10 – 11 лет	Первого спортивного разряда
Девочки	9 лет	Второго спортивного разряда
Девочки	8 лет	Третьего спортивного разряда
Девочки	6 – 7 лет	Первого юношеского спортивного разряда Второго юношеского спортивного разряда Третьего юношеского спортивного разряда

1.2.7. Продолжительность каждого упражнения от 1'25" до 1'30".

2. ХРОНОМЕТРАЖ

2.1. Хронометр включают с началом движения гимнастики и выключают, как только гимнастка полностью прекращает движение.

2.2. Разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений гимнастики и/или предметов.

Во всех упражнениях хронометраж (начало упражнения, его продолжительность) ведется интервалами по 1 секунде.

Сбавка Судьи-хронометриста:

0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду (считаются полные секунды).

Пример: 1'30.72 = нет сбавки; 1'31 = сбавка -0.05.

3. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ И ДРУГИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

3.1. Количественный состав судейской коллегии соревнований, порядок назначения судейской коллегии, квалификационные категории спортивных судей определяются квалификационными требованиями к спортивным судьям на основании настоящих Правил. **(см. Технический регламент п. 5)**

3.2. Технический Делегат, Апелляционное жюри, **Состав главной судейской коллегии (ГСК), с указанием наименований должностей спортивных судей и ее полномочия (см. Технический Регламент п.5)**

3.3. Судейские Бригады для Индивидуальных упражнений:

3.3.1. Каждое Жюри для официальных соревнований Ассоциации «Небесная Грация» – состоит из **3** групп судей: Трудность (**бригада D**), Артистизм (**бригада A**) и Исполнение (**бригада E**).

3.3.2. Судьи в Трудности (**D**), Артистизме (**A**) и Исполнении (**E**) отбираются путем жеребьевки и назначаются Президентом Ассоциации «Небесная Грация» в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям и правилами судейства.

3.4. Состав Судейских бригад

3.4.1. Бригада Судей, оценивающих Трудность (D) – 4 судьи – делятся на 2 подгруппы:

- Первая подгруппа (**D**) – 2 судей **DB1 и DB2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DB**
- Вторая подгруппа (**D**) – 2 судей **DA1 и DA2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DA**

3.4.2. Бригада Судей в Артистизме (A): 4 Судьи (**A1, A2, A3, A4**)

3.4.3. Бригада Судей в Исполнении (E): 4 Судьи (**E1, E2, E3, E4**)

3.5. Функции Бригады D

3.5.1. Первая подгруппа (DB) записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность Трудностей тела (**DB**), количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением (**R**) и Волны Тела (**W**). **Эти Судьи** оценивают всё упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DB**.

3.5.2. В соревнованиях Ассоциации «Небесная Грация», где требуются карточки упражнений участниц соревнований, судьи оценивают упражнение по карточкам, предоставленным спортсменками. В карточках записано содержание упражнения символами в порядке выполнения: техническая ценность Трудностей тела (**DB**) с технической работой предмета, техническая ценность Динамических элементов с Вращением (**R**) и Волны Тела (**W**).

3.5.3. Вторая подгруппа (DA) записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность Трудностей предмета (**DA**), количество и техническую ценность Трудностей предмета **ДЕС** и наличие требуемых Фундаментальных технических элементов предметов. **Эти судьи** оценивают всё упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DA**.

3.5.4. Записи судей: по окончании потока/соревнований главный судья соревнований и/или супервайзер соревнований может затребовать судейские записи содержания упражнений символами с указанием номеров, фамилий гимнасток, их клубов или Национальных Федераций и предметов.

3.5.5. Окончательная оценка D получается путем сложения двух оценок **DB** и **DA**.

3.6. Функции судей бригады А

3.6.1.4 Судьи **A1, A2, A3, A4** – оценивают Артистические ошибки с помощью сбавок, определяя общую сбавку независимо и без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **A** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

3.6.2. Окончательная оценка A представляет собой сумму Артистических сбавок, которую вычитают из **10.00 баллов**.

3.7. Функции Судей Бригады Е

3.7.1.4 Судьи **E1, E2, E3, E4** – оценивают Технические ошибки с помощью сбавок и определяют общую сбавку независимо и без консультации с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **E** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

3.7.2. Окончательная оценка E представляет собой сумму Технических сбавок, которую вычитают из **10.00 баллов**.

3.8. Карточки трудности для судей бригады DB

3.8.1. Карточки трудности для судей бригады DB предоставляются каждой гимнасткой на соревнования «Небесная Грация» согласно положению о соревнованиях. Отборочные этапы соревнований могут проводиться без предоставления карточек.

3.8.2. В карточку Трудности Тела вносятся 11 трудностей тела DB наивысшей стоимости у Сеньорок и 8 трудностей DB наивысшей стоимости у Юниорок, в соединении с техническими элементами предметов, и динамические элементы с вращением R в порядке их выполнения.

3.8.3. В карточку вносится стоимость DB и стоимость R.

3.8.4. Если гимнастка выполнит DB по стоимости больше или меньше, чем заявлено в карточке, то будет оценена по факту.

3.8.5. Каждая гимнастка должна предоставить организаторам соревнований заполненную карточку Трудности Тела на каждую композицию не позднее чем за 1 день до начала соревнований для предварительной проверки заполнения и устранения замечаний.

3.8.6. Сбавки за неверное заполнение карточек нет.

3.9. Функции Судей-Хронометристов и Судей на Линии

Судьи-Хронометристы и Судьи на Линии отбираются путем жеребьевки из Судей с необходимой судейской категорией.

3.9.1. Судьи-Хронометристы (1 или 2):

- Контролируют продолжительность упражнения
- Фиксируют размер нарушения по хронометражу (в большую и меньшую стороны) при отсутствии компьютерного тайминга
- Подают Главному Судье подписанные протоколы о нарушениях и сбавках
- Если гимнастка теряет предмет в конце упражнения и не возвращается в обозначенные пределы площадки из-за окончания музыки, то Судья-Хронометрист фиксирует момент возврата предмета в качестве последнего движения упражнения.

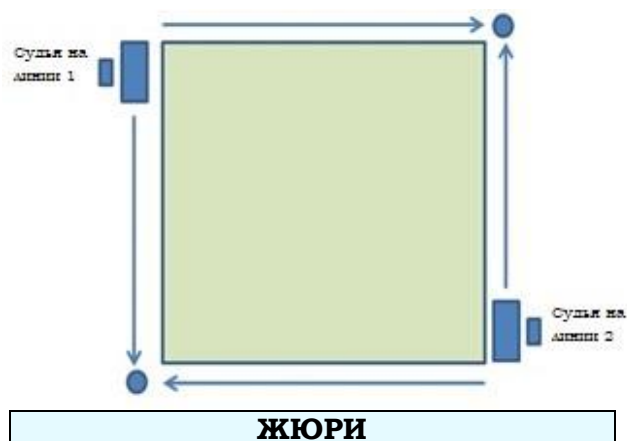
3.9.2. Судьи на Линии (2):

- Фиксируют пересечение обозначенной линии официальной площадки предметом, одной или двумя ногами, или любой частью тела, а также выход предмета за официальную площадку.
- Поднимают флаг при пересечении обозначенной линии официальной площадки телом и/или предметом, если они выходят за пределы официальной площадки
- Поднимают флаг, если гимнастка меняет официальную площадку или выходит за обозначенные пределы официальной площадки во время упражнения
- Подают Главному Судье соответствующие подписанные протоколы о нарушениях и сбавках

Апелляции к Главной Судейской Коллегии: если тренер имеет сомнения относительно Сбавки(ок), примененных Судьей-Хронометристом и/или Судьей на Линии, он может подать протест на рассмотрение Ответственного Судьи.

3.10. Позиции Судей на Линии:

Пример 1: Судьи на Линии располагаются на противоположных углах ковра и отвечают за две линии и угол по правой стороне от них.



Пример 2: Судьи на Линии располагаются за судьейским столом и наблюдают за линиями по монитору, с использованием вспомогательной видеокамеры.



ЖЮРИ	
Судья на линии 1	Судья на линии 2

3.11. Функции Секретаря

Секретари обычно назначаются Оргкомитетом и обязаны владеть компьютером и знать Правила судейства.

Они подчиняются главному судье и отвечают за правильность внесения всех данных в компьютер, порядка выхода команд и гимнасток, за красный / зеленый свет, правильное отображение окончательных оценок на табло.

3.12. Функции Ответственного Судьи

Все сбавки Ответственного Судьи, включенные в Таблицу **Раздел 1, п. 14**, будут переданы посредством официальной формы заместителями главного судьи и/или судьей **DA1** и будут подтверждены Главным Судьей.

4. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК

Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований

(Индивидуальные квалификации, Многоборье и Финалы в отдельных видах).

**Окончательная оценка в упражнении определяется путем сложения оценок D, A и E.
Сбавки (если есть) вычитаются из окончательной оценки.**

5. ПРОТЕСТЫ ПО ВЫСТАВЛЕННЫМ ОЦЕНКАМ (см. Технический Регламент п. 4)

6. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ

- Перед каждым официальными соревнованиями Главная Судейская Коллегия и Оргкомитет должны провести совещание, чтобы проинформировать участвующих судей об организации судейства.
- Все судьи обязаны присутствовать на совещаниях и/или инструктажах, на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

7. ПЛОЩАДКА

7.1. Обязательно наличие ковра размером 13 X 13 м (**внешняя сторона линии**). Обязательно соответствие рабочего покрытия утвержденного и одобренного Ассоциацией «Небесная Грация» (см. Технический регламент п.2.3.).

7.2. Выход за пределы установленной регламентом площадки любой части тела или предмета с касанием ковра вне площадки наказываются сбавкой.

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла каждый раз за гимнастку или за предмет.

7.3. Выход за пределы установленной регламентом площадки гимнастики или предмета наказываются сбавкой.

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла каждый раз для гимнастики при выходе за пределы площадки

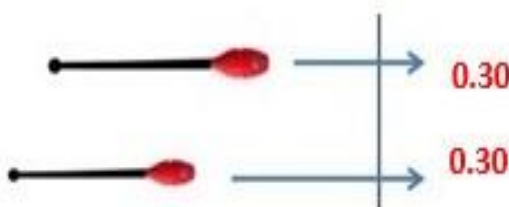
Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла каждый раз для предмета при выходе за пределы площадки, в том числе **при потере предмета на последнем движении упражнения с выходом предмета за пределы официальной площадки после окончания музыки**

Нет ни сбавки Судьи на Линии ни сбавок Исполнения, если гимнастка сама выносит вторую булаву за пределы площадки для использования запасных булав в качестве пары.

7.4. Потеря предмета с его выходом за пределы официальной площадки:

7.4.1. Последовательный выход обеих булав за обозначенные пределы площадки:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла за одну Булаву + **0.30** балла за другую Булаву



7.4.2. Одновременная потеря двух предметов **с одновременным выходом** за пределы официальной площадки **за одну и ту же линию:** 2 Булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за одну и ту же линию/ 2 Булавы соединены между собой и вышли за пределы официальной площадки одновременно

один раз, как за один предмет



7.4.3. Одновременная потеря двух предметов **с одновременным выходом** за пределы официальной площадки **за две разные линии:** 2 Булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за две разные линии

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 + 0.30 балла

7.5. В Индивидуальных упражнениях **нет сбавки** в следующих случаях (в иных случаях применяются сбавки в соответствии с п.7.2. – 7.4):

- если предмет и/или гимнастка касаются линии
- если предмет выходит за пределы официальной площадки без касания пола
- непригодный предмет удаляется за пределы официальной площадки
- сломанный предмет удаляется за пределы официальной площадки
- предмет застрял в потолке (конструкциях, прожекторах, табло и т. п.)

7.6. Все упражнения должны полностью выполняться в пределах обозначенной поверхности ковра

7.6.1. Сбавка в соответствии с п. 7.3. применяется для гимнасток за окончание упражнения вне пределов официальной площадки.

7.6.2. Любая Трудность, которая начата вне пределов официальной площадки, не будет оцениваться (во время выполнения упражнения или в конце упражнения).

7.6.3. Если Трудность начата в пределах официальной площадки и завершена вне пределов официальной площадки, то такая Трудность будет оценена.

8. ПРЕДМЕТЫ

8.1. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ

8.1.1. Нормы и характеристики всех предметов изложены в Техническом Регламенте (см. Технический Регламент п.3)

8.1.2. Все предметы, используемые гимнастками, должны соответствовать параметрам и нормам, указанным в Техническом Регламенте. Если гимнастка выступает с предметом не соответствующим нормам и параметрам, упражнение не оценивается (оценка 0.00).

8.1.3. По требованию главного судьи, все предметы должны быть проверены до входа гимнастки в зал соревнований, либо контроль может быть произведен после окончания упражнения, и/или проводится выборочная проверка предметов согласно жеребьевке.

8.2. ЗАПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ: РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ПЛОЩАДКИ

8.2.1. Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов (в соответствии с программой предметов на каждый год).

8.2.2. Оргкомитет должен разместить комплект одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых гимнасткам в соревнованиях) вдоль двух из четырех сторон ковра для использования любой гимнасткой.

Свободной от предметов остаются линия непосредственно перед судьями и линия входа и выхода на ковер. Предметы размещаются отдельно.

Пример:



8.2.3. Если во время упражнения предмет потерян **и вышел за пределы официальной площадки**, гимнастка может использовать запасной предмет.

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла за выход предмета за пределы официальной площадки

8.2.4. Гимнастка может использовать только тот запасной предмет, который был размещён за пределами официальной площадки до начала упражнения.

Сбавка: 0.50 балла за использование запасного предмета, не размещенного заранее за линией официальной площадки

8.2.5. Гимнастка может использовать максимальное количество запасных предметов, размещенных Оргкомитетом за линией официальной площадки с соответствующими сбавками.

Пример: Два Обруча размещены Организационным Комитетом согласно рисунку выше. Гимнастка может использовать оба предмета в одном упражнении, если необходимо.

Сбавка: 0.50 балла, если гимнастка снова использует свой собственный предмет после использования запасного предмета, взятого за пределами официальной площадки

8.2.6. Не разрешается использование запасного предмета, если предмет при падении **не выходит** за пределы официальной площадки. Гимнастка должна будет взять свой собственный предмет в пределах официальной площадки.

Сбавка: 0.50 балла за неправомерное использование запасного предмета.

Сбавка: 0.30 балла, если гимнастка, воспользовавшись запасным предметом, не убирает свой предмет с официальной площадки до конца упражнения.

Нет сбавок судьи на Линии или сбавок Исполнения, если гимнастка сама выносит предмет за пределы площадки.

8.2.7. Если при потере предмет выходит за пределы официальной площадки, **а затем сам возвращается на площадку**, то:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла за предмет, **покинувший пределы площадки**

Если предмет, покинувший пределы площадки, затем сам возвращается в пределы официальной площадки, а гимнастка берет запасной предмет:

Сбавка: 0,50 за несанкционированное использование запасного предмета.

Сбавка: 0.30 балла за то, что гимнастка, взяв запасной предмет, не удалила за пределы официальной площадки свой прежний предмет, вернувшийся к ней сам, до окончания упражнения.

8.2.8. Если предмет падает и выходит за пределы официальной площадки, а затем тренер или любое другое лицо возвращает этот предмет гимнастке, то применяется сбавка за неправомерный возврат предмета

Сбавка: 0.50 балла за неправомерный возврат предмета.

8.3 НЕПРИГОДНЫЙ ПРЕДМЕТ (пример: узел на Ленте)

8.3.1. Если до начала упражнения гимнастка решит, что ее предмет непригоден (**например**, имеется узел на Ленте), то она может взять запасной предмет, который будет считаться одним из запасных предметов, разрешенных для использования:

Нет Сбавки за использование запасного предмета

8.3.2. Если до начала упражнения гимнастка решает, что ее предмет непригоден (**например**, имеется узел на Ленте), и пытается распутать узел или взять запасной предмет с задержкой соревнований по времени, то:

Сбавка: 0.50 балла за задержку соревнований при слишком долгой подготовке к упражнению

- 8.3.3.** Если во время упражнения предмет становится непригоден, то гимнастка может взять запасной предмет:

Нет Сбавки за использование запасного предмета

Нет сбавок судьи на Линии или сбавок Исполнения, если гимнастка сама выносит предмет за пределы площадки.

- 8.3.4.** Если запасной предмет ломается во время упражнения, то гимнастка должна прекратить упражнение. После получения разрешения Ответственного Судьи на повтор упражнения упражнение может быть повторено в конце потока либо в соответствии с решением Ответственного Судьи.

9. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЗАЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА

- 9.1.** Если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка, гимнастка не будет наказана за это сбавками; сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных технических ошибок.
- 9.2.** Если во время упражнения предмет ломается, то гимнастке не разрешается повтор упражнения.
- 9.3.** В этом случае гимнастка может:
- продолжить упражнение, взяв запасной предмет и удалив сломанный предмет за пределы официальной площадки (**Нет Сбавки**).
- 9.4.** Если предмет зацепился за конструкцию потолка, то гимнастка не будет наказана за это сбавками; сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных технических ошибок.
- 9.5.** Если предмет зацепился за конструкцию потолка во время упражнения, то в этом случае гимнастка может:
- продолжить упражнение, взяв запасной предмет и удалив сломанный предмет за пределы официальной площадки (Нет Сбавки).
- 9.6.** Если гимнастка **прекращает** упражнение из-за сломанного предмета или предмета, застрявшего в потолке **в конце упражнения (последнее движение)**, то упражнение будет оценено следующим образом:
- Трудности, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны
 - Будут применены сбавки за Артистизм
 - В Исполнении будут применены все сбавки за время упражнения, включая “потерю предмета (нет контакта) в конце упражнения”

10. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК

10.1. ТРЕБОВАНИЯ К КУПАЛЬНИКУ

10.1.1. Купальник должен быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди). Область таза / промежности (с юбкой или без юбки) должна быть покрыта непрозрачным (не похожим на цвет кожи) материалом до бедренной кости, и допускается **небольшая** кружевная область или область цвета кожи для соединения/украшения, если соблюдаются следующие требования:

- ✓ Требуется видимое окрашенное (цветное) соединение между передней и задней частью купальника.
- ✓ Соединение может быть из ткани или аппликаций, но должно создавать впечатление цельного материала (а не отдельных частей).
- ✓ Соединение должно присутствовать как минимум на уровне бедренной кости или ниже.
 - Стил ь выреза на груди и спине спереди и сзади – произвольный
 - Купальник может быть с рукавами или без (купальники с тонкими бретельками также разрешаются)
 - Вырез на ногах не должен заходить за паховую складку (максимум). Нижнее белье не должно быть видимым из-под купальника.
 - Купальник должен хорошо облегал ь фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела, также подразумеваются облегающие рукава
 - Купальник должен представлять собой единое целое. Не допускаются дополнительные «носки», «перчатки», декоративные гетры на ногах, пояс и т.п.

10.1.2. Разрешается надевать:

- длинные колготки на или под купальник;
- длинный цельный купальник, плотно прилегающий к телу;
- длина и цвет (цвета) ткани колготок должны быть одинаковыми на обеих ногах (эффект «арлекина» не разрешается). Разным может быть только стил ь (покрой или декорирование);
- прилегающую к бедрам юбочку, не ниже области таза, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника;
- стил ь юбки (покрой и декорирование) – произвольный, но эффект балетной «пачки» не допускается;
- гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках;

Примечание: сбавка Ответственного Судьи не применяется, если во время соревнований гимнастка случайно теряет тапочек(ки).

10.1.3. Декорации/украшения разрешены на купальниках:

- Декорации/украшения не должны влиять на безопасность гимнасток. Не разрешается украшать купальник декоративными светодиодами (LED)
- Покрой купальника со словами или символами не допускается

Все купальники будут проверены перед входом гимнастки в зал соревнований. Если спортивная форма гимнастки не соответствует требованиям, то будет применена сбавка:

Сбавка: 0.30 если это правило не выполняется

Если покрой купальника содержит некорректные слова и/или символы, то гимнастка может быть не допущена к выполнению упражнения в данном купальнике.

10.2. Не допускаются крупные ювелирные украшения или пирсинг, представляющие риск для безопасности гимнасток.

Сбавка: 0.30 если это правило не выполняется

10.3. Прическа должна быть аккуратной и компактной, без громоздких дополнительных украшений. Декоративные детали допускаются, но они не должны быть громоздкими и/или опасными для гимнасток. Украшения для волос должны располагаться компактно и близко к пучку.

Сбавка: 0.30 если это правило не выполняется

10.4. Макияж должен быть легким и ясным – театральный грим не допускается

Сбавка: 0.30 если это правило не выполняется

10.5. Не соответствующая официальным нормам соревнований эмблема или реклама:

Сбавка: 0.30 если это правило не выполняется

10.6. Бинт (бандаж) или другой перевязочный материал не может быть цветным, он должен быть телесного цвета.

11. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ

11.1. Может быть звуковой сигнал до начала музыки.

11.2. Для музыки каждого упражнения должен использоваться отдельный высококачественный USB. Музыкальная композиция может быть загружена/подана через Интернет в соответствии с Рабочим Планом и Директивами официальных соревнований.

Если местный Оргкомитет требует загрузки музыки в цифровом виде, то все участвующие Клубы или Федерации оставляют за собой право использовать на соревнованиях USB.

На каждом USB должна быть записана следующая информация:

- страна (3 заглавные буквы, для обозначения страны, которую представляет гимнастка)
- символ или название предмета
- каждая музыкальная композиция должна быть на отдельном USB, с соответствующей информацией по музыке

11.3. В случае воспроизведения «неправильной» музыки (не соответствующей упражнению, искажённой музыки или прерывания, и т.п.) гимнастка должна немедленно прекратить выполнять упражнение, как только она поймёт, что музыка не соответствует её упражнению. В подобных случаях гимнастка с разрешения Ответственного Судьи должна покинуть ковер и вновь выйти на ковер (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную корректную музыку. Протесты по несоответствию музыки после окончания упражнения не принимаются.

12. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

12.1. Гимнастки должны являться на место соревнований только после их вызова или через микрофон или когда загорается зеленый сигнал.

Сбавка: 0.50 балла за слишком ранний (до вызова) или поздний выход гимнасток. ГСК должна определить причину задержки (ошибки организаторов или дисциплина гимнасток).

12.2. Разминки в зале соревнований запрещены. Гимнастка также не может оставаться/возвращаться на официальную площадку после окончания упражнения.

Сбавка: 0.50 балла, если это правило не соблюдается

12.3. За несоответствие выбранного предмета стартовому порядку, производится следующее:

- Гимнастка должна покинуть площадку и будет приглашена на площадку позднее, в соответствии со своим стартовым порядком для правильного/второго предмета.
- Пропущенное упражнение будет выполнено в конце потока, а гимнастка будет наказана за это упражнение Сбавкой: **0.50** балла.

12.4. Если гимнастка прекратит упражнение из-за травмы или непредвиденных обстоятельств, то упражнение будет оценено до момента остановки, с учетом сбавок в Исполнении, и максимальных сбавок в Артистизме.

12.5. Гимнастки могут повторять упражнения только при чрезвычайных обстоятельствах (по вине Оргкомитета) и с разрешения Ответственного Судьи (**например**, сбой электропитания, сбой музыкальной системы и т.п.).

13. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ

Во время выполнения упражнения тренеру гимнастки (или любому другому члену делегации) не разрешается никаким образом общаться с гимнасткой, музыкантами или судьями. **Сбавка: 0.50** балла, если это правило не выполняется

14. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Сумма этих сбавок вычитается из Окончательной оценки:

Сбавки Судьи-Хронометриста		
1	Каждая лишняя или недостающая секунда в музыке упражнения (считаются полные секунды)	0.05
Сбавки Судьи на Линии		
1	За каждый выход за границу установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета или какой-либо части тела	0.30
2	Гимнастка или предмет выходят за пределы официальной площадки	0.30
3	Гимнастка заканчивает упражнение за пределами официальной площадки	0.30
4	Предмет выходит за пределы площадки в конце упражнения на последнем движении после окончания музыки	0.30
Сбавки Ответственного Судьи		
1	За использование запасного предмета, который ранее не был размещён за пределами официальной площадки	0.50
2	Использование запасного предмета, если упавший предмет остается на официальной площадке	0.50
3	После того, как гимнастка взяла запасной предмет, собственный предмет гимнастки вернулся на официальную площадку, и гимнастка не выбросила его за пределы площадки	0.30
4	За неразрешенный возврат предмета и его использование	0.50
5	За задержку в подготовке упражнения, которая задерживает соревнования	0.50
6	Не соответствующая регламенту спортивная форма гимнасток	0.30
7	Использование запрещённых ювелирных украшений или пирсинга	0.30
8	Причёска не соответствует официальным нормам	0.30
9	Макияж не соответствует официальным нормам	0.30
10	Не соответствующая официальным нормам эмблема и реклама	0.30
11	Не соответствующий регламенту бинт (бандаж) или другой перевязочный материал	0.30
12	Слишком ранний или поздний выход гимнастки на официальную площадку	0.50
13	Разминка гимнастки в зале соревнований	0.50
14	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку; сбавка вычитается один раз из окончательной оценки данного упражнения	0.50
15	За любые разговоры тренера с гимнасткой или с судьями	0.50

В. ТРУДНОСТЬ (D)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Программа Сеньорок

1. ОБЗОР ТРУДНОСТИ

- 1.1. Гимнастка должна выполнять только элементы, которые она может выполнить безопасно и с высокой степенью эстетической и технической квалификации. Очень плохо исполненные элементы не будут оценены Судьями Трудности (**D**) и будут наказаны сбавкой Судей **Исполнения (E)**.
- 1.2. Элемент, не содержащийся в Таблице Трудностей и не признаваемый бригадой **D**, не имеет ценности. Если в Таблице Трудностей **отсутствует Трудность Тела, которую гимнастка желает использовать в упражнении, представитель гимнастки должен не позднее чем за 30 дней перед началом соревнований отправить описание Трудности и видеозапись выполнения Трудности в Оргкомитет соревнований.**
- 1.3. Существует **два компонента Трудности:**
- Трудность тела (**DB**), включая Динамические элементы с Вращением (**R**)
 - Трудность предмета (**DA**), включая декоративные элементы предмета (**DEC**)
- 1.4. **Требования к Трудности:**

<u>Компоненты трудности</u>		
<u>Трудность тела DB</u> <u>в соединении с Техническими элементами</u> <u>предмета</u>		<u>Трудность предмета DA</u>
<u>Количество Трудностей Тела</u> <u>11</u>		<u>DA</u>
<u>Особые требования</u>		<u>Количество</u> <u>Трудностей Предмета</u> <u>20</u>
<u>Трудности Групп Тела:</u> <u>Прыжки</u>  <u>минимум 1</u> <u>Равновесия</u>  <u>минимум 1</u> <u>Повороты</u>  <u>минимум 1</u>	<u>Полные Волны</u> <u>тела:</u> <u>W</u> <u>Минимум 2</u>	<u>Количество DEC</u> <u>Максимум 5</u>
<u>Динамические элементы с Вращением R</u> <u>Минимум 2 Максимум 4</u>		

- 1.5. Судьи в Трудности идентифицируют и регистрируют Трудности в порядке их исполнения, независимо от того, действительны они или нет:

Первая подгруппа Судей **D (DB)** оценивает количество и ценность элементов **DB**, количество и ценность **R**, наличие Волн тела **W**, выполненных во время упражнения. Судьи записывают все элементы с помощью символов. Карточки трудности для судей бригады **DB** предоставляются каждой гимнасткой на соревнованиях Ассоциации «Небесная Грация», согласно положению соревнований. Отборочные этапы соревнований могут проводиться без предоставления карточек.

Вторая подгруппа Судей **D (DA)** оценивает количество и ценность элементов **DA**, количество и ценность элементов **DEC**, наличие требуемых Фундаментальных Технических элементов предмета. Судьи записывают все элементы с помощью символов.

- 1.6. Сбавки применяются за отсутствие минимального требуемого количества Трудностей и несоответствие особым требованиям, когда гимнастка даже не пытается выполнить элемент Трудности.
- 1.7. Порядок исполнения Трудностей – свободный. Однако, расположение Трудностей должно быть организовано в соответствии с принципами хореографии, логично, плавно переходя в связующие движения и элементы в гармонии с характером музыки.

2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

- 2.1. **Дефиниция:** Элементы **DB** (Прыжки, Равновесия, Вращения) содержатся в **Таблицах Трудностей** Правил судейства (Таблица трудностей прыжков , таблица трудностей равновесий , таблица трудностей вращений ).

- 2.1.1. В случае текстуальных расхождений между описанием Трудности **DB** и рисунком в Таблице Трудности **DB**, преимущество имеет текст.

- 2.1.2. Процедура принятия Новых Трудностей тела **DB**:

- новые Трудности **DB**, которые ранее не выполнялись и/или не фигурировали в Таблицах Трудностей тела **DB** должны быть официально представлены на сайт Ассоциации «Небесная Грация».
- Запрос на рассмотрение/оценивание такого элемента следует сопровождать описанием на английском и русском языке, рисунком элемента и видео.
- Ассоциация «Небесная Грация» после получения нового элемента **DB** рассматривает его и после утверждения публикует на официальном сайте.
- После публикации новой DB на сайте гимнастка может выполнять новый элемент DB в своих упражнениях на соревнованиях Ассоциации «Небесная Грация».
- После проведения очередного Финала соревнований Ассоциации «Небесная Грация» в Таблицы **DB** могут добавляться **Новые** утвержденные **Трудности Тела DB**.

2.2. Требования:

2.2.1. Упражнение в индивидуальной программе должно содержать 11 трудностей тела **DB**, изолированных или комбинированных. В подсчет идет 11 трудностей Тела наивысшей ценности.

2.2.2. По крайней мере **1** элемент каждой Группы Трудностей Тела должен присутствовать в упражнении, среди 11 элементов наивысшей ценности:

- | | |
|--------------|---|
| ✓ Прыжки | ∧ |
| ✓ Равновесия | ⊥ |
| ✓ Вращения | ⊙ |

2.2.3. Упражнение, в котором **выполнено менее 3 DB (п. 2.2.2.)** наказывается **сбавкой 0.30 балла за каждую отсутствующую Группу Тела.**

2.2.4. Каждая трудность тела может быть выполнена только один раз изолировано или в составе комбинированной трудности. Любое повторение трудности не засчитывается (**сбавки нет**).

Разъяснения	
Одинаковые формы	Элементы считаются <u>одинаковыми</u> , если они содержатся в одной ячейке Таблицы Трудностей
Разные формы	Элементы считаются <u>разными</u> , если они содержатся в двух разных ячейках Таблицы Трудностей, включая элементы той же семьи, но в отдельной ячейке

2.2.5. В упражнении может быть выполнено максимум 4 Комбинированных трудности Тела, состоящих из двух или трех трудностей тела, выполняемых связно, слитно и последовательно.

2.2.6. Максимум 2 Комбинированные трудности могут сочетать не более 3 трудностей Тела.

2.2.7. Ценность комбинированных Трудностей Тела определяется по сумме ценностей, входящих в них трудностей.

2.2.8. Возможно выполнение 2 или более идентичных (одной и той же формы) Прыжков или Поворотов в Серии:

- **Каждый** Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно
- **Каждый** Прыжок или Поворот в серии засчитывается как 1 Трудность Прыжка или Поворота.

2.2.9. При выполнении серии, состоящей более чем из 3 Прыжков или Поворотов, для трех первых трудностей Прыжков или Поворотов допускается идентичная (одна и та же) техническая работа предмета, каждый последующий Прыжок или Поворот должен выполняться с изменением технической работы предмета.

2.2.10. В композиции должно присутствовать минимум 2, максимум 4 динамических элемента с вращением **R**.

Сбавка 1.00 за отсутствие минимального количества R в упражнении.

2.3. Ценность: Трудность тела DB засчитывается, если она выполняется в соответствии с техническими требованиями Таблицы Трудностей.

2.3.1. Ценность **DB** определяется формой тела, которая была представлена: для того, чтобы быть засчитанной, все **DB** должны быть выполнены **с фиксированной и определённой формой**.

Это значит, что туловище, ноги и все соответствующие части тела находятся в правильных положениях, означающих правильную форму DB.

Примеры:

- положение шпагата 180°
- касание любой части ноги в Трудностях с прогибом туловища назад
- положение замкнутого кольца
- положение касаясь • и т.п.

2.3.2. Если форма определяется **с малым отклонением** (10° или менее) одной или более частей тела, то **DB** засчитывается **со Сбавкой в Исполнении 0.10** за небольшое отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела.

2.3.3. Если форма определяется **со средним отклонением** ($11^{\circ} - 20^{\circ}$) одной или более частей тела, то **DB** засчитывается **со Сбавкой в Исполнении 0.30** за среднее отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела.

2.3.4. Если форма в общем не определяется **с большим отклонением** (более 20°) одной или более частей тела, то **DB** не засчитывается **со Сбавкой в Исполнении 0.50** за каждое неправильное положение части тела.

2.3.5. Исключение: критерий «прогиб туловища назад», выполненный во время Прыжка с большим отклонением будет наказан сбавкой в Исполнении, но базовая ценность Прыжка может быть засчитана, если она содержится в Таблице без «прогиба назад» и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

Разъяснения	
Как Судьи различат разницу между отклонениями 10° и 11° ?	Углы используются только как ориентиры, рекомендации: Судьи научатся оперировать понятиями малых, средних и больших сбавок

2.4. DB должна быть выполнена с минимум 1 Фундаментальным Техническим элементом предмета, специфичным для каждого предмета и/или Нефундаментальным Техническим элементом предмета. Повтор одинаковой фундаментальной или нефундаментальной работы предмета невозможен.

2.4.1. DB находится в соединении с Техническим элементом предмета (Фундаментальным и/или Нефундаментальным), **если элемент выполняется в начале, во время или ближе к концу Трудности.**

2.4.2. Изолированная DB под полетом предмета во время высокого броска или “Бумеранга” действительна в соответствии со следующим:

- Изолированная **DB** под полетом предмета во время высокого броска или “Бумеранга” действительна в упражнении, если она выполняется гимнасткой в соответствии с базовыми характеристиками, необходимыми для того, чтобы она была засчитана.
- Изолированная **DB** «под полетом предмета» – это разновидность работы предмета, и поэтому она может быть выполнена только один раз в каждом упражнении, независимо от типа броска/Бумеранга.
- Если предмет потерян после **DB** под полетом, **DB** не засчитывается.

Изолированная DB, выполненная под малым броском, не засчитывается.

Комбинированная Трудность не может быть выполнена «под полетом» предмета.

Часть комбинированной трудности (только 1 DB) может быть выполнена под полетом предмета. Если предмет потерян, вся комбинированная трудность не засчитывается.

Серия Прыжков с вращением: включает бросок предмета во время первой **DB**, второй **DB** во время полета предмета и ловлю во время третьей **DB**. Если предмет потерян во время третьей **DB** серии, то не засчитываются ни **DB** во время полёта, ни **DB** во время ловли. Действительна только первая **DB**, выполненная во время броска предмета. Серии допускаются в дополнение к изолированной **DB**, выполненной один раз под полётом.

Серия Прыжков без вращения: включает бросок предмета во время первой **DB**, второй **DB** во время полета предмета и ловлю во время третьей **DB**. Если предмет потерян во время третьей **DB** серии, то не засчитываются ни **DB** во время полёта, ни **DB** во время ловли. Действительна только первая **DB**, выполненная во время броска предмета. **Серии Прыжков без вращения не допускаются в дополнение к изолированной DB, выполненной один раз под полётом.**

Бросок предмета, полет предмета и ловля предмета - 3 разных технических работы предмета. В упражнении допускается использовать трудность с броском, трудность под броском и трудность на ловле в одной связке.

2.4.3. Если технический элемент предмета выполняется одинаково в течение двух DB, то вторая DB в порядке выполнения не засчитывается (Нет Сбавки).

2.5.КОМБИНИРОВАННЫЕ ТРУДНОСТИ ТЕЛА

Комбинированная трудность тела - состоит из двух или трех DB выполняемых связно, последовательно (без подскоков и перемещений на опорной ноге).

2.5.1. Все DB должны быть из Таблиц Трудностей.

Трудности, включенные в Комбинированную Трудность, могут быть:

- из разных Групп элементов Тела (одинаковая или разная форма) или
- из одной и той же Группы элементов Тела, но должны быть разной формы.

2.5.2. В упражнении может быть выполнено максимум 4 Комбинированных трудности Тела, состоящих из двух или трех трудностей тела, выполняемых связно, слитно и последовательно.

2.5.3. Максимум 2 Комбинированные трудности могут сочетать не более 3 трудностей Тела

2.5.4. Будут оцениваться только 4 Комбинированных Трудности тела. Дополнительная Комбинированная DB, будет оцениваться как изолированные DB (Нет Сбавки).

2.5.5. Комбинированные Трудности тела засчитываются как 1 DB и входят в состав 11 трудностей в упражнении.

2.5.6. Ценность Комбинированной Трудности тела – это ценности каждой независимой DB, сложенные вместе, если соединение выполняется в соответствии с требованиями (п. 2.5.10 – 2.5.16).

2.5.7. Трудности Тела, используемые в комбинированной DB, не могут повторяться как DB изолированно или в другой Комбинированной DB; повтор DB не засчитывается.

2.5.8. Каждая DB из Комбинированной Трудности тела должна выполняться с одним Фундаментальным и/или Нефундаментальным элементом предмета (по одному на каждую DB).

2.5.9. Если требование к соединению комбинированной трудности не соблюдены, все DB будут оценены как изолированные DB и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них.

2.5.10. КОМБИНИРОВАННЫЕ ТРУДНОСТИ ТЕЛА С ПРЫЖКОМ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

Прыжок + Прыжок

Прыжок + Равновесие (или наоборот)

Прыжок + Вращение (или наоборот)

- ✓ Без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, обязательно включая плие между Прыжком и Равновесием или Вращением (или наоборот)
- ✓ С Равновесием только на релеве
- ✓ С Вращением только на релеве (Поворот)

2.5.10.1. Любой Прыжок(и), выполняемый(ые) с отталкиванием двумя ногами или приземлением на обе ноги, не засчитываются в Комбинированных Трудностях тела.

2.5.10.2. Трудность Прыжка № 17 “Два или три последовательных Прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги” может быть использована с другой Трудностью в Комбинированной Трудности, если соединение между трудностью № 17 и любой другой трудностью происходит в соответствии с пунктом **2.5.10.**

2.5.10.3. Трудность Прыжка № 29 Перекидной в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку, в удерживаемое равновесие в положении заднего шпагата с помощью, так же в поворот в форме заднего шпагата **может быть использован, как часть комбинированной трудности.**

2.5.10.4. Трудность прыжка №29 Перекидной в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку, в поворот в форме заднего шпагата с помощью **может быть использован, как первая часть комбинированной трудности в соединении с трудностью вращения (в том числе со сменой опоры).**

2.5.11. КОМБИНИРОВАННЫЕ ТРУДНОСТИ ТЕЛА - РАВНОВЕСИЕ С РАВНОВЕСИЕМ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ:

- ✓ без смены опорной ноги, без опоры на пятку, плие или дополнительного шага между Трудностями

2.5.11.1. Равновесие с “Турляном” может использоваться как часть Комбинированной Трудности

2.5.11.2. Равновесие № 22 Фуэте может быть выполнено:

- как первая часть Комбинированной Трудности, если после Равновесия Фуэте соединение с другим Равновесием выполняется на релеве без опоры на пятку или плие.
- как первая и/или вторая часть комбинированной Трудности в соединении с вращением и с прыжком.

2.5.11.3. Равновесия №23 и №25 ВТ **могут** использоваться как часть комбинированной трудности.

2.5.11.4. Равновесие №25 ВТ на колено или ВТ (↓) **можно** использовать в комбинированной трудности с равновесиями на колене и других частях тела. Форма ВТ и другое равновесие на колене должны быть разными.

2.5.11.5. Равновесие №24 ВТ **не может** быть использовано как часть комбинированной трудности.

2.5.11.6. Равновесия, выполняемые на других частях тела №16–21, **могут** быть использованы, как часть Комбинированной Трудности.

2.5.11.7. Равновесие № 28 ТСН **может** быть использовано, как часть комбинированной трудности

2.5.11.8. Равновесие № 29 Задний шпагат с помощью и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене задний шпагат с помощью **может** быть использовано, как часть комбинированной трудности

2.5.12. КОМБИНИРОВАННЫЕ ТРУДНОСТИ ТЕЛА - РАВНОВЕСИЕ (ПЕРВАЯ ЧАСТЬ) С ВРАЩЕНИЕМ (ВТОРАЯ ЧАСТЬ) ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ:

- ✓ без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- ✓ с возможной опорой на пятку и плие во время соединения Трудностей
- ✓ со всеми DB на релеве (при выполнении обеих трудностей на релеве без опускания на пятку дается надбавка +0.10)

2.5.13. КОМБИНИРОВАННЫЕ ТРУДНОСТИ ТЕЛА - ВРАЩЕНИЕ (ПЕРВАЯ ЧАСТЬ) С РАВНОВЕСИЕМ (ВТОРАЯ ЧАСТЬ) ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ:

- ✓ без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- ✓ со всеми DB на релеве (при выполнении обеих трудностей на релеве без опускания на пятку дается надбавка +0.10)
- ✓ возможна опора на пятку или плие во время соединения Трудностей

2.5.14. КОМБИНИРОВАННЫЕ ТРУДНОСТИ ТЕЛА - ВРАЩЕНИЕ С ВРАЩЕНИЕМ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ:

- ✓ без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- ✓ с обеими DB на релеве (при выполнении обеих трудностей на релеве без опускания на пятку дается надбавка +0.10)
- ✓ возможна опора на пятку или плие во время соединения Трудностей
- ✓ со сменой опорной ноги. Вращения должны быть выполнены слитно, без остановки между трудностями, в одном или разных направлениях.

2.5.14.1. Трудности Вращения №27 Penche и Сакура, которые выполняются на полной стопе, могут быть соединены как первая или последующая часть Комбинированной Трудности.

- Соединение должно выполняться без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, возможно плие.
- Поворот на релеве и Вращение на полной стопе должны быть разной формы.

2.5.14.2. Вращения на релеве (Повороты), включающие более одной формы №9 TR, № 19 GR, №22 GZ, можно использовать в комбинированных трудностях.

2.5.14.3. Трудность Вращения Фуэте может быть выполнена как первая и/или вторая часть Комбинированной Трудности. **Может быть выполнена, как часть комбинированной трудности вращение + вращение (с опорой на пятку или плие, или со сменой опоры)**

2.5.14.4. Трудность Вращения №26 Циркуль может быть выполнена как первая или вторая часть Комбинированной Трудности, Циркуль (часть вращения) и соединение с другим Поворотом могут быть выполнены с опорой на пятку или плие.

2.5.15. Трудности вращения № 32 Поворот КВ с пола на 180° переходящий в Циркуль назад без опускания на пятку и №33 Циркуль назад переходящий в Поворот КВ на 180° без опускания на пятку можно использовать в комбинированной трудности.

2.5.15.1. Трудность вращения № 32 и № 33 можно использовать в комбинированной трудности с трудностью вращения №26 Циркуль назад. Вращение циркуль назад, входящее в состав вращения №32 и №33 не входят в подсчет общего количества вращений трудности Циркуль назад №26 в комбинации.

2.5.16. Вращения, выполняемые на других частях тела, можно использовать в Комбинированных Трудностях, с условием:

- ✓ состоит из двух или трех DB
- ✓ выполняется связно, последовательно без остановки

Варианты комбинированных элементов на других частях тела:

- ✓ Равновесие на колене (любое) - Перекат с колена на грудь – элемент на груди (вращение или равновесие)



- ✓ Оба элемента тела на одной части тела



2.5.17. Для того, чтобы **DB была засчитана, она должна выполняться без следующих технических ошибок:**

- Существенное изменение базовых характеристик для каждой группы **DB**
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки или на предмет
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения **DB**
- Потеря предмета во время выполнения **DB**
- Работа с предметом, не выполненная в соответствии с дефиницией

2.6. ВОЛНЫ

Каждое упражнение должно содержать **2 полные Волны тела (W)**.

Полная Волна тела – это последовательное сокращение и распрямление всех мышц тела вдоль “цепи” частей тела, как “электрический ток”, от головы, через таз, к ногам (или наоборот). Участие рук определяется работой предмета и/или хореографией.

2.6.1. Полная Волна тела (**W**) может быть из Таблицы Трудности Равновесий **№ 31** или из Таблицы Трудности Вращений **№ 2**. Для полных Волн тела из Таблиц Трудностей тела **ДВ** требуется Фундаментальный или Нефундаментальный элемент предмета.

2.7.1. Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн **ДВ** (плоскости, исходные положения, положения ног, движения рук и т.д., отличные от дефиниций, приведенных в Таблицах **ДВ**), могут выполняться при условии, что волна выполняется всем телом.

2.7.2. Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн **ДВ**, не требуют Фундаментальных или Нефундаментальных элементов предмета; предмет должен быть в движении во время волны и не находится в статике. Эти типы полных Волн (модификаций **ДВ**) тела можно повторять.

2.7.3. Упражнение с менее чем **2 полными Волнами тела, выполненными отдельно друг от друга, будет наказано Сбавкой 0.30 за каждую недостающую Волну.**

3. ПРЫЖКИ

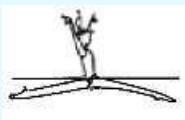
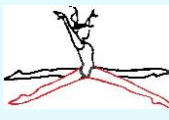
3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3.1.1. Все Трудности Прыжков должны иметь **следующие базовые характеристики:**

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

3.1.2. Прыжок **без достаточной высоты и формы, чтобы зафиксировать хорошо видимую форму** (в соответствии с дефиницией в Таблице трудностей прыжков), будет наказан Сбавкой в Исполнении (п. 2.3.2. - 2.3.5.).

Пример:

Ценность прыжков		
ДВ засчитывается: 0.30	ДВ засчитывается: 0.30	ДВ не засчитывается: 0.00
		
Маленькое отклонение частей тела	Среднее отклонение частей тела	Большое отклонение частей тела
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50

3.1.3. Повтор Прыжков одинаковой формы (п. 2.2.4) не засчитывается, за исключением серии (п. 2.2.8).

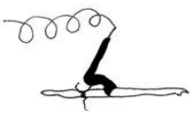
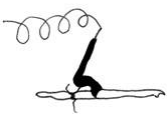
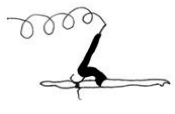
3.1.4. Возможно выполнение Прыжков, которые выполняются толчком и приземлением на одну ногу, **сериями**. Серии Прыжков состоят из 2 или более **последовательных одинаковых прыжков**, выполняемых с промежуточным шагом или без него (в зависимости от типа Прыжка).

- ✓ **Каждый** Прыжок в серии оценивается отдельно
- ✓ **Каждый Прыжок в серии считается как одна Трудность прыжка**

Если гимнастка пытается выполнить серию одинаковых Прыжков с одинаковой работой предмета, но один или более Прыжков серии выполняются с отклонением от формы, то ценность исполненной формы (форм) не сохраняется, **применяются Сбавки в Исполнении**.

3.1.5. Возможно выполнение **Прыжка №6** со сменой прямых или согнутых ног непосредственно переходящий (в момент приземления первой ноги) положении переднего шпагата с наклоном туловища назад, **сериями**.

Пример Серий:

Формы Прыжков и Отклонения		
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50
		

Пример 1: отклонения/повторы форм, относящихся к сериям:

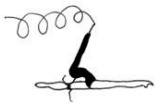
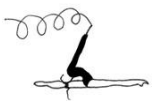
Формы Прыжков и Отклонения			
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ не засчитывается (повторение работы предмета):	ДВ не засчитывается: повтор
			
Серии			Изолированно
Сбавка в Исполнении			
Отклонение прогиба назад 0.10	Отклонение прогиба назад 0.10	Отклонение прогиба назад 0.50	

Пример 2: отклонения/повторы форм, относящихся к сериям:

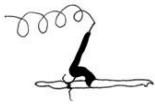
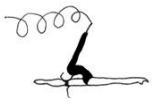
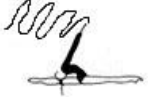
Формы Прыжков и Отклонения			
ДВ засчитывается: 0.30	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ не засчитывается: повтор	ДВ не засчитывается: повтор
			
Изолированно	Серии		
	Сбавка в Исполнении		
	Отклонение прогиба назад 0.10	Отклонение прогиба назад 0.50	Отклонение прогиба назад 0.10

3.1.6. При выполнении **серии**, состоящей **более чем из 3 Прыжков**, для трех первых трудностей Прыжков допускается идентичная (одна и та же) техническая работа предмета, **каждый последующий** Прыжок должен выполняться **с изменением технической работы предмета**.

Пример 1: Серия, состоящая более чем из 3 Прыжков

Серия Прыжков:				
DB засчитывается: 0.50	DB засчитывается: 0.50	DB засчитывается: 0.50	DB засчитывается: 0.50	DB засчитывается: 0.50
				

Пример 2: Серия, состоящая более чем из 3 Прыжков

Серия Прыжков:				
DB засчитывается: 0.50	DB засчитывается: 0.50	DB засчитывается: 0.50	DB засчитывается: 0.50	DB не засчитывается: повтор 0.00
				

3.1.7. Отталкивание при Прыжке одной или двумя ногами (если иного не указано в Таблице) считается одной и той же формой.

3.1.8. Независимо от числа вращений в полете, форма **DB** может быть выполнена только 1 раз (разное число вращений во время полета одной и той же формы также считается одной и той же формой).

- ✓ Вращение всего тела во время полета оценивается после отрыва от пола толчковой ноги (ног) до касания пола ногой (ногами).
- ✓ Для всех Прыжков, включающих вращение(я): ценность Прыжка определяется выполненным вращением(ями). Для Прыжка с вращением менее 180° базовая ценность (без вращения) дается, если она содержится в таблице и правильно выполнена.

3.1.9. При выполнении трудностей в кольцо стопа либо другая часть ноги должна иметь положение закрытого кольца. Требуется касание любой части головы, для достижения правильной формы. DB без касания с отклонением не более 20° засчитывается со Сбавкой в Исполнении (п. 2.3.3.)

3.1.10. При выполнении трудностей с наклоном туловища назад, голова должна касаться ноги. DB без касания с отклонением не более 20° засчитывается со Сбавкой в Исполнении (п. 2.3.3.)

Исключение для Прыжков: критерий «наклон туловища назад», выполненный с большим отклонением будет наказан Сбавкой в Исполнении, но базовая ценность Прыжка засчитывается, если она содержится в таблице без «наклона назад» и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

3.1.11. 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. Правило 2.3.1. действует при оценивании таких Прыжков.

3.1.12. Прыжки, не скоординированные с минимум 1 Фундаментальным техническим элементом, специфичным для каждого предмета и/или с элементом Нефундаментальных технических групп предметов, не будут считаться Трудностью Прыжка.

3.1.13. При выполнении Трудности прыжка **№ 29 Перекидной прыжок в кольцо в поворот в форме заднего шпагата с помощью на 360°** дается **надбавка +0.20** к стоимости прыжка.

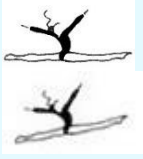
Примечание: Если базовые 180° во время поворота в форме заднего шпагата с помощью **не выполнены, то прыжок № 29 не засчитывается.**

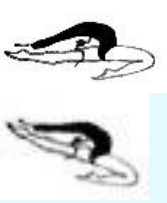
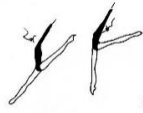
3.1.14. При выполнении Трудностей Прыжков в шпагат **при амплитуде более 180°** (превышение более чем на 20°) **дается надбавка + 0.10 к базовой стоимости элемента.**

3.1.15. «Прыжок-Нырок» (Прыжок с туловищем, наклоненным вперед, сразу заканчивающийся кувырком) не считается Трудностью Прыжка, но считается преакробатическим элементом.

Прыжок -Нырок может быть засчитан с малым или средним отклонением от формы шпагата. При большом отклонении от формы шпагата, оценивается как кувырок.

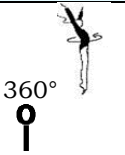
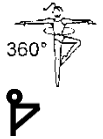
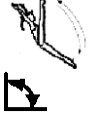
3.2. Техника определенных Трудностей Прыжков:

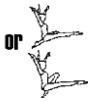
Разъяснения	
	«Кабриоль» вперед, назад или в сторону. Одна нога поднята вперед, назад или в сторону на 45° от вертикальной оси во время отталкивания. Другая нога (опорная), отрываясь от пола, ударяет по ранее поднятой ноге. В завершение, гимнастка приземляется на опорную ногу.
	Прыжок с прогибом Прыжок может быть выполнен отталкиванием одной или двумя ногами и приземлением на одну или обе ноги. Прогиб туловища назад на 45°, ноги отклонены назад на 45°.
	Прыжок «Ножницы» со сменой ног сзади, в кольцо, с поворотом на 180°. Прыжок с отталкиванием одной ногой, поворот тела на 180° во время полета (выполняется в направлении, противоположном толчковой ноге). Смена ног сзади в кольцо, выполняемое толчковой ногой.
	Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь. Прыжок всегда выполняется с наклоном туловища вперед над ногами или между ног
	Прыжок «Казак» с разными положениями ног или с поворотом. Стопа согнутой ноги должна доходить до уровня таза, а колено в горизонталь или выше.
	Прыжок «Казак» Жуковой (ЗК). Прыжок с прямой ногой сбоку высоко вверх, вся стопа выше головы, с помощью руки, противоположной выпрямленной ноге. Поворот может быть на 360° в сторону, противоположную поднятой ноге.
	Прыжок в шпагат. Положение шпагата 180° требуется в наивысшей точке Прыжка. Шпагат может быть горизонтально, а также засчитывается, если положение 180° удерживается ногами выше или ниже горизонтали. Прыжок в шпагат с отталкиванием одной ногой
	Прыжок в шпагат, толчком с двух ног Положение шпагата 180° требуется в наивысшей точке Прыжка. Шпагат может быть горизонтально. Прыжок в шпагат с отталкиванием двумя ногами, приземление может быть на переднюю ногу или на две ноги или на колено.
	Прыжки ZR и AG. Отталкивание и приземление на ту же ногу. Эти Трудности требуют обоих критериев «шпагат» и «кольцо».

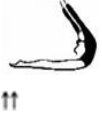
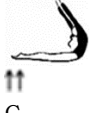
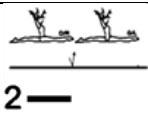
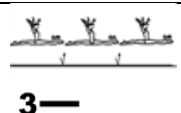
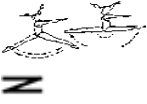
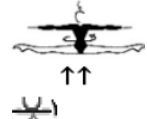
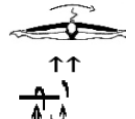
	Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами. Выполняется с максимально согнутой ногой, бедро в горизонталь. Подбивные Прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одной и той же Трудностью тела. Подбив может быть в горизонталь и также засчитывается, когда положение 180° удерживается с ногами выше или ниже горизонтали.
	Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами с кольцом. Выполняется с максимально согнутой передней ногой, бедра врозь на 180°. Нога должна быть в положении замкнутого кольца. Требуется касание любой части головы для фиксации правильной формы. Положение подбива может быть в горизонталь и также засчитывается, когда положение удерживается 180°, с ногами выше или ниже горизонтали. Подбивные прыжки с кольцом с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одинаковой Трудностью Тела.
	Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами с прогибом туловища назад. Выполняется с максимально согнутой передней ногой, бедра врозь на 180°. Голова должна быть в контакте с ногой. Требуется касание любой части ноги для фиксации правильной формы. Положение подбива может быть в горизонталь и также засчитывается, когда положение 180° удерживается с ногами выше или ниже горизонтали. Подбивные прыжки с прогибом назад и отталкиванием одной или двумя ногами считаются одной Трудностью тела.
	Прыжок в шпагат со сменой ног. После видимой смены ног требуется положение шпагата 180° в наивысшей точке Прыжка.
	“Фуэте” Смены ног не требуется. Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги и с приземлением на толчковую ногу.
	“Entrelacé” Смена ног требуется. Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги.
	Прыжок «Баттерфляй» Свободная нога проходит через положение, близкое к горизонтали; толчковая нога проходит через горизонтальное положение. Во время полёта туловище находится близко к горизонтали или ниже горизонтали с поворотом минимум на 180° от отталкивания до приземления.
	Прыжок Крамаренко Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги. Прогиб туловища назад, ноги отклонены назад на 90° (паралельно полу). Ноги могут быть вместе или на ширине плеч.

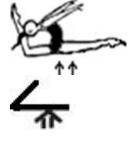
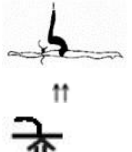
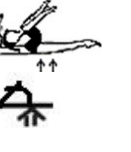
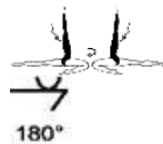
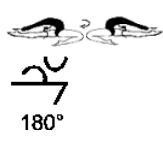
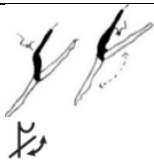
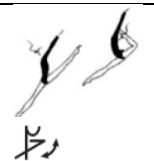
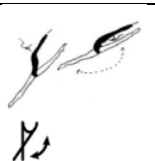
	Перекидной в затяжку Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги (во время прыжка положение шпагата не требуется). Захват толчковой ноги в моменте полета, заканчивается равновесием задний шпагат с помощью, на релеве
	Перекидной в поворот в затяжку Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги. ноги (во время прыжка положение шпагата не требуется). Захват толчковой ноги в моменте полета, заканчивается поворотом задний шпагат с помощью, на релеве на 180° и более
	Прыжок в шпагат в кольцо в затяжку Захват толчковой ноги в моменте полета, заканчивается равновесием задний шпагат с помощью, на релеве

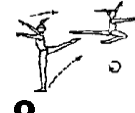
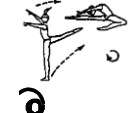
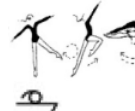
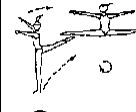
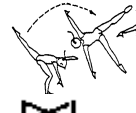
ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ ПРЫЖКОВ (^)

	Типы Прыжков	Ценность								
		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	Прыжок с прямыми ногами и поворотом отталкивание двумя ногами									
2.	Прыжок Пассе с поворотом (свободная нога согнута)									
3.	Кабриоль вперед, в сторону, назад (ноги 45° от вертикальной оси в полете)									
4.	Прыжок прогнувшись или с поворотом на 180 или более или в кольцо, нога (ноги) ниже горизонтали									
5.	Ножницы со сменой ног вперед, назад в горизонтали, или в кольцо, также с поворотом на 180°									
6.	Прыжок со сменой прямых или согнутых ног непосредственно переходящий (в момент приземления первой ноги) положении переднего шпагата с наклоном туловища назад									

7.	Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь, толчок одной или двумя ногами									
8.	Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом или с наклоном туловища вперед	 4	 4 180							
9.	Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, с помощью, также с поворотом		 4 ^x	 4 ^x 180°						
10.	Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, также с поворотом			 4	 4					
11.	Казак, нога выпрямлена в сторону вверх, вся стопа выше головы, с помощью руки с той же стороны, также с поворотом. Прыжок Жуковой (ZK) с помощью руки с противоположной стороны		 4 ^x		 4 ^x 180°				 ZK 360°	
12.	Прыжок в кольцо обеими ногами; также с поворотом; прыжок (Кабаева) с приземлением на пол			 4	 4	 180			 KB с приземлением на колени	

13.	Прыжок (Крамаренко) прогнувшись с прямыми ногами, ноги могут быть на ширине плеч, с наклоном туловища назад; Также с приземлением на пол									С приземлением на колени
14.	Прыжок в шпагат или в кольцо, или с наклоном туловища назад, отталкивание одной ногой									
15.	Прыжок в шпагат в кольцо Зарипова (ZR), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу; также с наклоном туловища назад									
16.	Прыжок в шпагат в кольцо с поворотом Аджурджиукулезе (AG), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу (Жете ан турнан)									
17.	Два или три последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги. Одна DB.									
18.	Прыжок в шпагат со сменой прямых ног									
19.	Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног									
20.	Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной или двумя ногами; также с наклоном туловища вперед; также с поворотом									

21.	Прыжок в шпагат, толчком с двух ног, так же в кольцо также с наклоном туловища назад, с «отталкиванием обеими ногами»									
22.	Прыжок в боковой шпагат со сменой ног, также с прямыми ногами (с поворотом на 90°)									
23.	Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами; также в кольцо; также с наклоном туловища назад									
24.	Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами с поворотом тела; также в кольцо; также с наклоном туловища назад									
25.	Подбивной со сменой прямой или согнутой ноги; также в кольцо, с наклоном туловища назад									
26.	Фуэте с прыжком в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад									
27.	Поворот Револьтад 180 – проход прямой ноги над другой ногой в полете									
28.	Entrelace – перекидной прыжок в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад									

29.	Перекидной прыжок в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку, в <u>удерживаемое равновесие</u> в положении заднего шпагата с помощью, так же в поворот в форме заднего шпагата с помощью									 Поворот 180° Стоимость 1.00
30.	Прыжок в шпагат в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку, в удерживаемое равновесие в положении заднего шпагата с помощью									
31.	Прыжок подбивной с поворотом, также в кольцо, с наклоном туловища назад									
32.	Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой или согнутой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад									
33.	Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»), также в кольцо, с наклоном туловища назад									
34.	Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») со сменой ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад									
35.	Прыжок Баттерфляй с поворотом мин. 180° от отталкивания до приземления									

4. РАВНОВЕСИЯ

4.1. Общие положения

4.1.1. Существует 3 типа Трудностей Равновесий (по технике и типу опоры):

- 1.** Равновесия на ноге: на релеве или на полной стопе
- 2.** Равновесия на других частях тела – колено, грудь и т. д.
- 3.** Динамические Равновесия – в движении без остановки

4.1.2. Основные характеристики 3 типов Трудностей Равновесий:

1. Равновесия на ноге (на релеве или на полной стопе)

- ✓ Имеют **определенную и четко фиксируемую форму**
- ✓ **Положение остановки минимум на 1 секунду с фиксацией формы**

2. Равновесия на других частях тела (колено, грудь)

- ✓ Имеют **определенную и четко фиксируемую форму с положением остановки**
- ✓ **Положение остановки минимум на 1 секунду с фиксацией формы**

3. Динамические Равновесия – в движении без остановки

- ✓ **Имеют определенную и четкую форму** – все части тела в правильном положении в определённый момент времени
- ✓ Исполняются **мягкими плавными движениями** от одной формы к другой

4.1.3. Равновесия, выполненные без чётко определяемой формы (соответствующей дефиниции в Таблице Трудностей Равновесий будут оцениваться с идентифицируемой формой с соответствующей **Сбавкой в Исполнении**.

Разъяснение
<i>Если гимнастка выполняет Трудность Равновесия с малым или средним отклонением от правильной формы, то эта форма, тем не менее, признаётся «определённой»/«узнаваемой» и может быть оценена с Технической Сбавкой(ами) в Исполнении (п. 2.3.2-2.3.5.).</i>

Пример 1:

Формы Равновесий и Отклонения		
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ не засчитывается: 0.00
		
Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога)	Среднее отклонение частей тела (поднятая нога)	Большое отклонение частей тела (поднятая нога)
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50

Пример 2:

Формы Равновесий и Отклонения				
Пиктограмма		Отклонение	Сбавка в Исполнении	Ценность
1		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога)	0.10	ДВ засчитывается
2		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога)	0.10	ДВ засчитывается
3		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога и голова)	0.10+0.10	ДВ засчитывается
4		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога) Среднее отклонение частей тела (туловище)	0.10+0.30	ДВ засчитывается
5		Среднее отклонение частей тела (поднятая нога и туловище)	0.30+0.30	ДВ засчитывается
6		Большое отклонение туловища (ни в вертикали, ни в горизонтали)	0.50	ДВ не засчитывается

4.1.4. При выполнении Трудностей Равновесий в шпагат **при амплитуде более 180°** (превышение более чем на 20°, **на протяжении всей трудности**) **дается надбавка +0.10** к базовой стоимости элемента.

4.1.5. Все Трудности равновесия должны выполняться минимум с **1 Фундаментальным или Нефундаментальным Техническим элементом предмета Трудности Равновесия, выполняемые на стопе** (на релеве или на полной стопе) **и на других частях тела**, должны выполняться с **положением остановки минимум на 1 секунду с фиксацией формы**

4.1.5.1. Фиксация Трудности Равновесия должна быть выполнена четко, без дополнительных движений тела и ног во время фиксированного положения (ног и туловища). Если во время фиксированного положения происходит потеря равновесия без перемещения, например «дрожание» опорной ноги, движение голеностопа во время релеве или поднятие части опорной стопы, то Трудность засчитывается с соответствующей **Сбавкой(ами) в Исполнении**.

4.1.5.2. 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.

4.1.5.3. Если форма Равновесия хорошо читается и элемент предмета выполнен правильно (**Пример:** боковой шпагат без помощи с отбивом мяча во время представленной формы), но положение остановки не читается (**менее, чем 1 секунда**), то Равновесие не засчитывается со **Сбавкой в Исполнении (0.30 – «форма не удержана минимум 1 секунду»)**.

4.1.5.4. При выполнении **2** Фундаментальных или Нефундаментальных Технических элементов предмета на одном Равновесии **дается надбавка + 0.10** к базовой стоимости элемента.

4.1.6. Равновесия на ноге могут выполняться на релеве, или на полной стопе. **На полной** стопе Трудность **снижается на 0.20**, а символ включает стрелку: ↓

4.1.7. Одни и те же формы Равновесий в упражнении нельзя выполнять на релеве и на полной стопе.

4.1.8. Опорная нога (**прямая или согнутая**) не меняет ценность Трудности Равновесия.

4.1.9. Во всех Трудностях Равновесия с **кольцом** стопа или другая часть ноги должны быть в положении замкнутого кольца. **Требуется касание любой части головы для фиксации правильной формы.**

- **ДВ** без касания с отклонением не более 20° будут засчитаны **со Сбавкой в Исполнении** (п. 2.3.3.).

4.1.10. Во всех Трудностях Равновесия с **наклоном туловища назад** голова должна касаться ноги. **Требуется касание любой части ноги.**

- **ДВ** без касания с отклонением не более 20° будут засчитаны **со Сбавкой в Исполнении** (п. 2.3.3.).

4.2. В упражнении возможно выполнение Равновесия с «Турляном» с соблюдением следующих требований:

- ✓ «Турлян» на 180° или более
- ✓ В упражнении могут быть неограниченное количество трудностей равновесия с «Турляном». Эти Трудности должны иметь разные формы
- ✓ «Турлян» возможен для разных форм Равновесий, выполненных на стопе, за исключением положения «Казак» и положений на колене

4.2.1. Ценность Равновесия с «Турляном»:

Трудность Равновесия с турляном начинается с четко фиксированной формы.

При выполнении турляна на полной стопе на 180°
дается надбавка +0.20

при выполнении турляна на полной стопе на 360°
дается надбавка +0.30

При выполнении турляна на полупальце на 180°
дается надбавка +0.30

при выполнении турляна на полупальце на 360°
дается надбавка +0.50

При выполнении турляна на полупальце
в форме шпагата без помощи рук на 180°
дается надбавка + 0.40,

при выполнении турляна на полупальце
в форме шпагата без помощи рук на 360°
дается надбавка +0.60

При выполнении турляна на всей стопе
в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад на 180°
дается надбавка + 0.70

При выполнении турляна на всей стопе
в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад на 360°
дается надбавка + 1.00

4.2.2. «Турлян» должен выполняться только после того, как начальное положение Трудности будет зафиксировано, **и с не более чем ¼ оборота при каждом импульсе**. Вращение, которое возникает от одного общего импульса, приводит к аннулированию ценности Трудности. Во время выполнения Трудностей с «Турляном» тело не должно «колебаться» (т.е. без движения тела и плеч вверх-вниз). Равновесие с неправильно выполненным «Турляном» не засчитывается. «Турлян» не считается вращением тела.

4.2.3. Повторы равновесий одной и той же формы с «Турляном» или без него не засчитываются.

4.3. Динамические Равновесия выполняются плавными **последовательными движениями** с переходом одной формы в другую без необходимости положения остановки в любой части Равновесия. Если Динамическое Равновесие выполнено с положением остановки, то Трудность засчитывается (**нет Сбавки**).

4.3.1. Трудности Динамических Равновесий должны выполняться минимум с 1 Фундаментальным или Нефундаментальным техническим элементом предмета **в любой фазе Трудности** (дефиницию см. в Таблице Трудностей Равновесий).

4.3.2. При выполнении динамического равновесия **№23 ВТ2 или ВТ3 на релеве** (во всех формах) дается **надбавка 0.20**.

4.3.2.1. При выполнении дополнительного **вращения на 180° в форме переднего шпагата с наклоном** в элементе **№23 ВТ2 или ВТ3** дается **надбавка +0.30**

4.3.2.2. При выполнении дополнительного **вращения на 180° в форме заднего шпагата с помощью** в элементе **№23 ВТ2 или ВТ3** дается **надбавка +0.10**.

***Примечание:** если базовые 180° при выполнении дополнительного вращения в элементе ВТ2 или ВТ3 не выполнены, элемент не засчитывается.*

4.3.2.3. При выполнении дополнительного **вращения на 360° в форме заднего шпагата с помощью** в элементе **№23 ВТ2 или ВТ3** дается **надбавка +0.30**.

4.3.2.4. Можно выполнить **либо ВТ2 № 23, либо ВТ3 № 23** в упражнении, но не то и другое в одном и том же упражнении, независимо от ценностей.

4.3.2.5. Можно выполнить **либо ВТ2 на подъемах № 24, либо ВТ3 на подъемах №24** в упражнении, но не то и другое в одном и том же упражнении, независимо от ценностей.

4.3.2.6. Можно выполнить **либо ВТ на колене № 25, либо ВТ (↓) №25** в упражнении, но не то и другое в одном и том же упражнении, независимо от ценностей.

4.3.3. При выполнении динамического **равновесия № 27 GZ на релеве** дается **надбавка 0.10**.

4.3.4. Равновесие Фуэте является одной Трудностью Равновесия, которая состоит из:

- минимум 3 одинаковых или разных форм, выполняемых на релеве с опорой на пятку между каждой формой
- каждая форма должна быть показана с чётким акцентом (**чёткое положение**)
- с помощью рук или без помощи рук
- минимум с 1 поворотом на 90°, 180° или 270°.

4.3.4.1. Равновесие Фуэте  нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот ценностью 0.60 **должно выполняться с четкой фиксированной формой минимум 1 секунду в каждой из трех форм на релеве**.

4.3.4.2. Равновесие Фуэте №22 должно быть скомбинировано минимум с 2 Фундаментальными или Нефундаментальными техническими элементами предмета в любой фазе Трудности

Разъяснение

Если во время Равновесия Фуэте гимнастка выполняет одно из Равновесий с вращением, то Трудность не засчитывается, поскольку каждая форма Равновесия должна быть показана с чётким акцентом (чёткое положение).

4.3.4.3. Возможен повтор одной и той же формы в одном Равновесии Фуэте, но нельзя повторять любые из этих форм изолированно или в другом Равновесии Фуэте. Каждый тип Равновесия Фуэте может быть повторен (несколько раз по 0,30 балла и/или несколько раз по 0,50 балла), если ни одна из форм не повторяется изолированно или в другом Равновесии Фуэте.

4.3.5. При выполнении дополнительного вращения **на 180° в форме переднего шпагата с наклоном в элементе № 30** Боковое вращение, проход через мостик с выходом в Равновесие передний шпагат с наклоном с фиксацией на релеве дается **надбавка +0.30**.

Примечание: Трудность DB № 30 является преакробатическим элементом и входит в число 3 максимальных преакробатических элементов, используемых в упражнении.

4.3.6. При выполнении дополнительного **вращения на 180°** в форме равновесия на груди с помощью **Кабаева (КВ) № 21** и в форме равновесия **Лёжа на полу с подъёмом туловища с переходом на грудь №20** дается **надбавка 0.10** к базовой стоимости элемента.

4.3.7. Равновесие № 4 Передний шпагат без помощи наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя может выполняться следующими способами:

- Динамическое равновесие , ценность 0.30
Или
- Равновесие с фиксацией  (мин. 1 сек.) Ценность 0.50

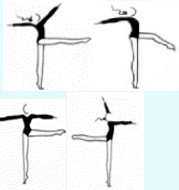
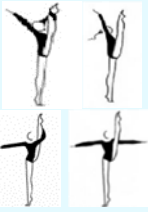
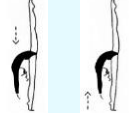
4.3.7.1. Если во время равновесия с фиксацией  гимнастка держится рукой за опорную ногу или выполняет передачу предмета за опорной ногой, дается **надбавка +0.10**

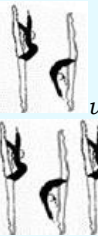
4.3.8. Равновесие № 5 Передний шпагат без помощи наклон туловища назад ниже горизонтали из положения сидя на полу может выполняться следующими способами:

- Динамическое равновесие , ценность 0.40
Или
- Равновесие с фиксацией  (мин. 1 сек.) Ценность 0.60

4.3.8.1. Если во время равновесия с фиксацией  гимнастка держится рукой за опорную ногу или выполняет передачу предмета за опорной ногой, дается **надбавка +0.10**

4.4. Техника определённых Трудностей Равновесий

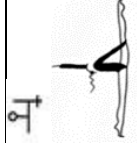
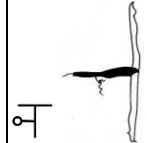
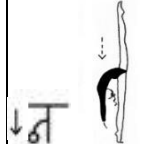
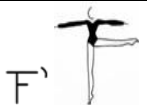
Разъяснения	
	Свободная нога горизонтально вперед (прямая или согнутая) в сторону или назад (Арабеск) Горизонтальное положение свободной ноги (бедро) и максимально вертикальное положение тела должны быть четко зафиксированы
	Аттитюд Свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении, а тело – в вертикальном
	Свободная нога горизонтально в сторону с туловищем в горизонтальном положении. Свободная нога горизонтально назад с туловищем вперед по горизонтали. Горизонтальное положение рук, головы, туловища, таза и свободной ноги (или свободная нога немного выше горизонтали) должно быть зафиксировано, с удерживанием тела прямо, без прогиба назад
	Передний шпагат с помощью и без помощи. Боковой шпагат с помощью и без помощи. Требуется шпагат.
	Задний шпагат с помощью. Требуется шпагат; касание НЕ требуется
	Кольцо с помощью или без помощи Требуется замкнутое кольцо, любая часть ноги должна касаться головы, шпагат не требуется.
	Нога на плече, с помощью или без помощи рук (нога удерживается с помощью подбородка) Требуется шпагат. Стопа или голень на плече удерживается с помощью или без помощи рук (нога удерживается с помощью подбородка)
	Динамическое Равновесие. Передний шпагат без помощи, туловище назад ниже горизонтали из положения стоя или положения сидя. Требуется шпагат.
	Передний шпагат без помощи, туловище назад ниже горизонтали из положения стоя или положения сидя. Требуется четкая и фиксированная форма шпагата. Можно выполнить без касания ноги или С удержанием рукой за опорную ногу или передачей предмета за опорной ногой, +0.10
	На груди с помощью или без помощи: КВ Голова и плечи не касаются пола. Ноги прямые – они могут быть вместе или слегка врозь.

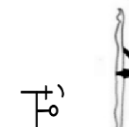
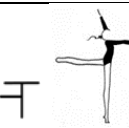
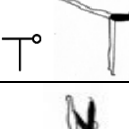
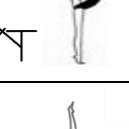
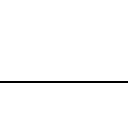
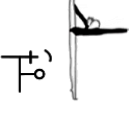
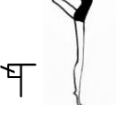
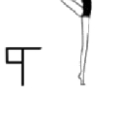
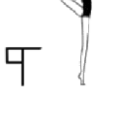
 и др.	Полная Волна тела во всех направлениях в положении стоя или с переходом на пол. Полная Волна тела – это последовательное сокращение и расслабление всех мышц тела, по «цепи» частей тела как «электрический ток», начиная с головы, через тазовую область, и заканчивая стопами (и наоборот). Можно выполнять полные Волны тела, связанные с другими Трудностями тела. Эти волны (Динамические Равновесия) сами по себе считаются Трудностями тела и не увеличивают ценность других Трудностей тела.
	Полная Волна тела от пола. Эту Волну можно выполнять с наклоном туловища назад или без наклона (обе техники правильны).
 или	Равновесия ВТ2 или ВТ3. Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата в каждой фазе элемента. Опорная нога прямая. Равновесия могут выполняться как на релее, так и на полной стопе.
 или	Равновесия ВТ2 или ВТ3 на подъемах Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата в каждой фазе элемента. Опорная нога прямая. Равновесие во всех формах выполняется на подъемах.
	Равновесия ВТ (↓) на колено Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата в каждой фазе элемента. Опорная нога в первой форме прямая, при переходе на колено опорная нога сгибается. В Равновесии передний шпагат с наклоном туловища назад форма равновесия без помощи рук.
	Равновесие ВТ на колене 2 формы на колене: задний шпагат с помощью переход в передний шпагат с наклоном туловища назад. Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата в каждой фазе элемента. В Равновесии передний шпагат с наклоном туловища назад форма равновесия без помощи рук.
	Равновесие Чащина ТСН Постепенное плавное сгибание опорной ноги и переход на колено. Выполняется с четкой фиксацией первой формы Боковой шпагат без помощи и второй формы на колене нога в сторону, стопа выше головы.
	Равновесие Задний шпагат с помощью и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене задний шпагат с помощью Постепенное плавное сгибание опорной ноги и переход на колено. Выполняется с четкой фиксацией первой формы Задний шпагат с помощью и второй формы на колене нога назад с помощью.

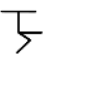
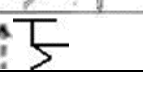
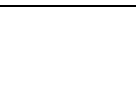
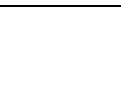
	Боковое вращение с выходом в Равновесие передний шпагат с наклоном с фиксацией на релеве Выполняется плавным переходом через мостик с выбросом ноги вверх в форму равновесия передний шпагат с наклоном, выполняется на релеве.
	Казак с опусканием или подниманием Выполняется постепенное сгибание или разгибание опорной ноги, с четко фиксированной формой нога вперед на 90°.
	Переход из положения шпагат в равновесие на колене Выполняется плавными непрерывными движениями от одной формы к другой из положения шпагат в форму равновесия на колене. Можно выполнить только один переход в упражнении. Следующий переход не будет оценен, сбавки нет.

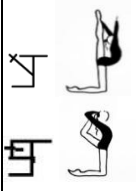
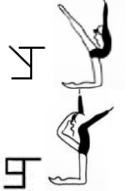
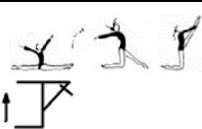
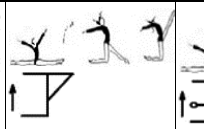
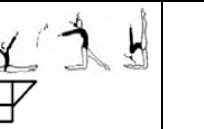
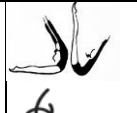
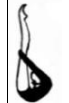
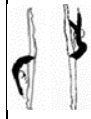
Симметричное положение плеч и туловища во время Трудностей Равновесия – очень важный аспект техники тела в смысле здоровья гимнасток; **асимметричные положения наказываются сбавками в Исполнении за «неправильное положение частей тела».**

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ РАВНОВЕСИЙ (Т)

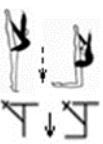
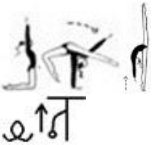
	Типы Равновесий	Ценность								
		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	Свободная нога горизонтально вперед (выпрямленная и/или т назад в горизонтальном положении)									
2.	Передний шпагат с помощью и без помощи									
3.	Передний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища назад в горизонталь									
4.	Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя			 Динамическое равновесие						
5.	Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения сидя на полу				 Динамическое равновесие					
6.	Свободная нога в сторону в горизонталь									

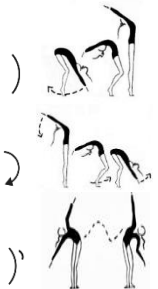
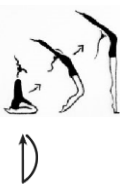
7.	Боковой шпагат с помощью и без помощи								
8.	Боковой шпагат с помощью и без помощи, туловище в сторону в горизонталь								
9.	Арабеск: свободная нога горизонтально назад; -. с туловищем вперед по горизонтали; -. назад в горизонтальном положении			 					
10.	Задний шпагат с помощью, стопа выше головы без помощи								
11.	Задний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища вперед в горизонталь или ниже					 			
12.	Кольцо с помощью или без помощи, либо наклон туловища назад, также со шпагатом и туловищем в горизонтальном положении								

13.	Нога на плече, с помощью или без помощи рук (нога удерживается с помощью подбородка)									
14.	Аттитюд, также с наклоном туловища назад									
15.	Казак – свободная нога горизонтально во всех направлениях вперед в сторону назад свободная нога выше головы без помощи	  	  	  						
16.	На колене: свободная нога назад в горизонталь, с наклоном туловища назад горизонтально	 	 							
17.	На колене: нога вперед или в сторону, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища назад горизонтально или ниже	  	  		  					

18.	На колене: задний шпагат или кольцо свободной ноги, стопа выше головы с помощью или без помощи									
19.	Переход из положения шпагат в равновесие на колене: стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища назад горизонтально или ниже									
20.	Лёжа на полу с подъёмом туловища (ноги могут быть на ширине плеч) или с переходом на грудь									
21.	На груди с помощью Кабаева (КВ)								КВ	
22.	Фуэте, состоит из минимум 3 одинаковых или разных форм Одна ДВ									
				Нога горизонталь для мин. 2 формы + мин. 1 Поворот	Нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот		Нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот (фиксация всех 3 форм)			
23.	Батыршина (ВТ₂) – 2 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге.									
						или наоборот	ВТ₃ или наоборот			

	Батыршина (BT3) – 3 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге и возвратом к первой форме.								 BT ₂		
24.	Батыршина (BT ₂ на подъяемах) – 2 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге. Равновесие выполнено на подъяемах Батыршина (BT ₃ на подъяемах)– 3 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге и возвратом к первой форме. Равновесие выполнено на подъяемах							 или наоборот обе формы на подъяемах	 все формы на подъяемах Стоимость 1.00		
25.	Батыршина (BT на колене) – 2 формы на колене: задний шпагат с помощью переход в передний шпагат с наклоном туловища назад. Батыршина (BT ₁) – 2 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад на колене.										

26.	Капранова (KP) – передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью					 или наоборот KP				
27.	Гизикова (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки					 или наоборот GZ	 GZ			
28.	Чащина (TCH), боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой шпагат без помощи)					 TCH				
29.	Задний шпагат с помощью и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене задний шпагат с помощью									
30.	Боковое вращение, проход через мостик с выходом в Равновесие передний шпагат с наклоном с фиксацией на релее, так же с вращением на 180° и более									

31.	Полная Волна тела во всех направлениях в положении стоя, ноги вместе (вперед, назад) и слегка врозь (в сторону), начиная с релеве или на полной стопе, или с переходом на пол или с пола, с ногами вместе или слегка врозь									
-----	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--

5. ВРАЩЕНИЯ

5.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5.1.1. Есть 3 типа Трудностей Вращений:

- 1) Вращения на полупальцах опорной ноги (на релеве)
- 2) Вращения на полной стопе
- 3) Вращения на других частях тела

Разъяснение
<i>Pivot – Трудность Вращения, выполняемая на полупальцах (релеве) опорной ноги. Это вращение должно выполняться на высоком релеве. При выполнении на низком релеве Трудность засчитывается + применяется Сбавка в Исполнении.</i>
<i>Pivot может выполняться по ходу - En dedans (в направлении опорной ноги) или против хода - En dehors (в противоположном направлении). Эти Повороты, выполненные в одном и другом направлениях, считаются одинаковыми Трудностями.</i>

5.1.2. Все Трудности Вращений должны иметь следующие базовые характеристики:

- ✓ Иметь фиксированную и хорошо определенную форму
- ✓ Минимальное базовое вращение с представленной формой 360°, если иного не указано в таблице
- ✓ Опорная нога (прямая или согнутая) не меняет ценность Трудности.

Примечание: *хорошо определяемая форма* означает правильную форму, фиксируемую во время минимального базового вращения (360° или 180°)

5.1.3. Трудности Вращения без чётко определяемой формы (в соответствии с дефиницией Таблицы Трудностей Вращений) или не зафиксированные, не будут оценены как Трудности + Сбавка в Исполнении (п. 2.3.2 - 2.3.5.).

Примеры:

Ценность Поворотов		
База DB засчитана: 0.30	База DB засчитана: 0.30	База DB не засчитана: 0.00
		
Маленькое отклонение частей тела	Среднее отклонение частей тела	Большое отклонение частей тела
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50

5.1.4. Вращение будет засчитано, как только будет показана хорошо определяемая форма.

5.2. Поворот на релеве с задним шпагатом и туловищем в горизонталь №12  и Вращение на полной стопе Панше №27  являются Трудностями с одинаковой формой, поэтому в композиции можно выполнить только один из них:

- ✓ Минимальное базовое вращение в форме: 360°
- ✓ Трудность, выполняемая при первом Повороте на 360° на высоком релеве, оценивается как Поворот, так как выполнено базовое вращение 360°. Если в какой-либо момент пятка касается пола, дальнейшие вращения с этого момента не засчитываются.
- ✓ Если во время первого Поворота на 360° на высоком релеве пятка касается пола, весь элемент засчитывается как вращение на полной стопе № 27 Панше.

5.3. Поворот на релеве задний шпагат в кольцо, туловище в горизонталь №12  и вращение на полной стопе №27 SK  являются Трудностями с одинаковой формой, поэтому в композиции можно выполнить только один из них:

- ✓ Минимальное базовое вращение в форме: 360°
- ✓ Трудность, выполняемая при первом Повороте на 360° на высоком релеве, оценивается как Поворот, так как выполнено базовое вращение 360°. Если в какой-либо момент пятка касается пола, дальнейшие вращения с этого момента не засчитываются.
- ✓ Если во время первого Поворота на 360° на высоком релеве пятка касается пола, весь элемент засчитывается как вращение на полной стопе № 27 Сакура.

5.4. Ценность Трудности Вращения увеличивается на 0.10 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для:

- ✓ Поворотов с базовой ценностью **0.10**
- ✓ Циркуль вперед/в сторону №26
- ✓ Вращения на полной стопе
- ✓ Вращения на другой части тела (**кроме KN и ASH**)

5.5. Ценность Трудности Вращения на другой части тела **KN и ASH увеличивается на 0.20** для каждого дополнительного вращения свыше базовых.

Примечание: Если Вращение на груди KN выполняется с помощью руки, то базовая стоимость трудности понижается на 0.20

5.6. Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.20** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для:

- ✓ Поворотов, соединенных с опорой на пятку: Циркуль назад №26

5.7. Ценность Поворота с базовой ценностью **0.20** и более увеличивается на **0.20** при вращении на 720°;

Ценность Поворота при вращении свыше **720°** увеличивается на **0.30** за каждое дополнительное вращение. (Если иного не указано в таблице).

Пример:

Ценность поворота в аттитюд на 360°	0.30,
Ценность поворота в аттитюд на 720°	0.50,
ценность поворота в аттитюд на 1080°	0.80 и т.д.

5.8. При выполнении Трудностей Вращений с базовым вращением 180°, за каждые дополнительные 180° дается надбавка **0.20**.

5.8.1. При выполнении Трудностей Вращений с базовым вращением 180° **№ 17 KB, №18 KR, №20 KB ↑, №21 KR ↑, за каждые дополнительные 180° дается надбавка 0.30** к базовой стоимости элемента.

5.8.2. При выполнении **дополнительного Вращения на 180°** (свыше базовых) в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад в поворотах **№9 TR, №19 GR, дается надбавка 0.30** к базовой стоимости элемента.

5.9. Можно выполнять одинаковые Повороты в серии:

- ✓ Серия Поворотов состоит из 2 или более последовательных одинаковых Поворотов, выполняемых один за другим без перерыва и с опорой на пятку
- ✓ Каждый Поворот в серии оценивается отдельно
- ✓ Каждый Поворот в серии считается одной Трудностью
- ✓ При выполнении серии поворотов дается надбавка **0.10** к базовой стоимости поворота за каждое последующее вращение.
- ✓ При выполнении серии, состоящей более чем из 3 Поворотов, для трех первых трудностей Поворотов в Серии допускается идентичная (одинаковая) техническая работа предмета, каждый последующий Поворот должен выполняться с изменением технической работы предмета.

Исключение: комбинация одинаковых "Фуэте", которая считается одной Трудностью

5.10. Поворот «Фуэте»

5.11.1. Две или более одинаковые или разные формы, **связанные с опорой на пятку**, считаются **одной Трудностью**.

5.10.1. Поворот «Фуэте» может выполняться с использованием каждой из описанных форм (0.10: пассе; 0.20: спереди, сбоку, арабеск, аттитюд; 0.30: шпагат с помощью спереди, сбоку, сзади)

5.10.2. В упражнении можно выполнить **не более 6 опусканий на пятку** для каждой формы Фуэте (**6 поворотов**). Последующие вращения свыше 6 не засчитываются, сбавки нет.

5.10.3. Стоимость поворота (одного вращения) **Фуэте №24** на Пассе **при вращении свыше 360° увеличивается на 0.10 за каждое дополнительное вращение.**

5.10.4. Стоимость поворота (одного вращения) **Фуэте №24** с выпрямленной ногой увеличивается на 0.10 при вращении на 720°

5.10.5. Стоимость поворота (одного вращения) **Фуэте №24 с выпрямленной ногой в горизонтальном положении при вращении свыше 720°** увеличивается на **0.20** за каждое дополнительное вращение.

Пример: Поворот Фуэте с выпрямленной ногой в горизонтальном положении:

Первый поворот	720°, опускание на пятку после вращения	0.30
Второй поворот	1040°, опускание на пятку после вращения	0.50
Третий поворот	720°, опускание на пятку после вращения	0.30
Четвертый поворот	360°, опускание на пятку после вращения	0.20
Пятый поворот	360°, опускание на пятку после вращения	0.20
Шестой поворот	720°, опускание на пятку после вращения	0.30

$$0.30+0.50+0.30+0.20+0.20+0.30=1.80$$

5.10.6. Стоимость поворота (одного вращения) **Фуэте №25 при вращении свыше 360°** увеличивается на **0.20** за каждое дополнительное вращение.

5.10.7. Во время **каждых двух Фуэте** требуется один другой **Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета.**

Разъяснения
<i>В случае прерывания (подпрыгивания) в Повороте Фуэте будет действительна только ценность вращений, уже выполненных до прерывания, даже если гимнастка продолжит вращения.</i>

5.11. Постепенное полное сгибание опорной ноги во время трудности Поворота ↓ **надбавка 0.20** при условии, если:

- ✓ Первая форма поворота не менее 360°
- ✓ Постепенное полное сгибание опорной ноги происходит в течении не менее 360°

5.12. Постепенное полное выпрямление опорной ноги во время трудности Поворота ↑ **надбавка 0.30** при условии, если:

- ✓ Первая форма Поворота не менее 360°
- ✓ Постепенное полное выпрямление опорной ноги происходит в течении не менее 360°

5.13. Циркуль

5.13.1. Существуют различные формы Циркуля: вперед, в сторону и назад, все с **минимальным базовым вращением на 360°** и без опоры рукой на пол.

5.13.2. Комбинация Циркулей засчитывается как 1 Трудность

5.13.3. Во время **каждых двух Циркулей** требуется один другой **Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета.**

5.13.4. Циркули будут оцениваться в соответствии с количеством выполненных вращений с сохранением требуемой формы:

- ✓ Может выполняться с опорой на пятку или без нее: на полной стопе опорной ноги или на релеве, без изменения ценности Трудности
- ✓ Множественные вращения должны быть без смены опорной ноги, без шага, без опоры на запястье или подпрыгивания
- ✓ Во время вращения поднятая нога должна быть прямой

Примечание: Трудность Вращения «Циркуль» № 26 выполняется с наклоном туловища назад горизонтально или ниже горизонтали. При выполнении «Циркуля» назад **без опускания корпуса в горизонталь, элемент не засчитан. Сбавка в Исполнении 0.30**

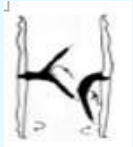
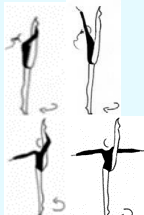
5.14. Вращения на других частях тела: Во время **каждых двух** вращений в шпагате с помощью без прерывания с наклоном вперед № 31, и **во время каждых двух вращений** в шпагате с помощью без прерывания с наклоном назад № 31, требуется один другой **Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета.**

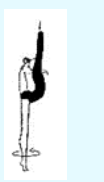
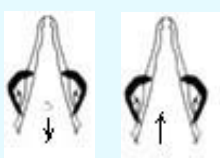
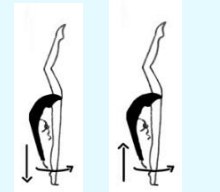
5.15. При выполнении Трудностей Вращений в шпагат **при амплитуде более 180°** (превышение более чем на 20°, **на протяжении любой из фаз вращения, кроме последнего домаха**) **дается надбавка +0.10 к базовой стоимости элемента.**

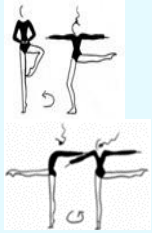
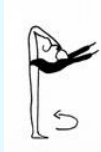
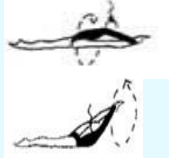
5.16. При выполнении трудности поворота (на релеве) в остановку в последней фазе поворота **дается надбавка +0.10 к базовой стоимости элемента**

5.17. При выполнении трудности поворота (на релеве) с выходом в форму сразу на высокий полупалец (без подготовки) **дается надбавка +0.10 к базовой стоимости элемента**

5.18. Техника определённых Трудностей Вращений

Разъяснения	
	“Пассе” вперед или в сторону – считается одной и той же формой Вход в Поворот и фиксация положения Пассе могут осуществляться: путем немедленного сгибания свободной ноги или круговым движением свободной ноги. База Поворота 360°
	Спиральный Поворот (“Топпеау”) на обеих ногах Во время вращения на 360° на обеих ногах гимнастка должна выполнить полную Волну тела. Во время полной Волны все части тела должны последовательно участвовать в движении, начиная с крупных частей тела и заканчивая пальцами рук (кистями). Выполняется плавными непрерывными движениями
	Спиральный Поворот (“Топпеау”), частичная Волна на одной ноге. Во время базового Поворота на 360° гимнастка должна последовательно выполнить 2 положения тела: • прогиб туловища назад с движением головы назад • туловище и голова наклоняются вперед Во время вращения должна быть достигнута иллюзия спиральных волн. Все возможные дополнительные вращения должны выполняться одним и тем же определённым способом. Положение ног свободное: Стопа может быть около колена или ниже. Фиксация рабочей ноги во время выполнения вращения на 360° не обязательна.
	Свободная нога горизонтально вперед, в сторону или назад (Арабеск); Во время многократных вращений свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении и не совершать никаких дополнительных движений (вверх-вниз) База Поворота 360°
	Аттитюд Свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении во время многократных вращений без каких-либо дополнительных движений (вверх-вниз). База Поворота 360°
	Трубникова (TR). Поворот на 360°, с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально к переднему шпагату, туловище наклонено назад ниже горизонтали. Переход от одной формы к другой должен выполняться непосредственно без опоры на пятку или прерывания. В каждой форме гимнастка может поворачиваться на разное количество ° (пример: 180° + 180°; 100°+260° или наоборот). Необходимо, чтобы обе эти формы были завершены в пределах Поворота на 360°
	Шпагат вперед или в сторону с поддержкой рукой или без нее. Во время вращения необходимо зафиксировать положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога принимает положение релеве, а свободная нога принимает положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет зафиксирована. Базовый Поворот 360°

	Свободная нога горизонтально в сторону, плечи прогнуты назад. Во время вращения свободная нога должна удерживаться в боковом горизонтальном положении и не совершать никаких дополнительных движений (вверх-вниз); плечи прогнуты назад. Базовый Поворот 360°
	Шпагат назад с помощью или без помощи. Требуется положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога примет положение релее, а свободная нога – положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет зафиксирована. Касания головы ногой не требуется. База Поворота 360°
	Кольцо с помощью, также с наклоном туловища назад. Требуется замкнутое кольцо, любая часть ноги должна касаться головы, шпагат не требуется.
	Поворот с ногой на плече Требуется положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога примет положение релее, а свободная нога – положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет зафиксирована. Стопа или голень на плече удерживается с помощью или без помощи рук.
	Повороты «Казак»: допускается первоначальный импульс с помощью руки/рук от пола. Градусы вращения отсчитываются с момента, когда рука (руки) оторвется от пола, а свободная нога окажется в горизонтальном положении. Положение Поворота считается правильным, даже если гимнастка «сидит» на пятке опорной ноги, на пятке, поднятой от пола. Можно занять разные начальные положения вращения, а также выполнить разные концовки «Казака», но главная цель состоит в том, чтобы конечное вращение было контролируемым и чистым (без падения).База Поворота 360°
	Передний шпагат, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения стоя (KB). Передний шпагат, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения сидя на полу (KB). Касание ноги руками не требуется. Требуется шпагат и наклон туловища назад ниже горизонтали. Вращение оценивается после того, как гимнастка примет требуемую форму Поворота. Базовый Поворот 180°
	Передний шпагат, свободная нога согнута, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения стоя (KR). Передний шпагат, свободная нога согнута, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения сидя на полу (KR). Свободная нога согнута на 30° - положение «Tire-Bichon», которое удерживается в течение всего вращения. Касание ноги руками не требуется. Требуется шпагат и наклон туловища назад ниже горизонтали. Вращение оценивается после того, как гимнастка примет требуемую форму Поворота. Базовый Поворот 180°

	Фуэте: Пассе или с вытянутой в горизонтальное положение ногой. Выполняется сериями повторяющихся Поворотов в высоком темпе и на одном месте. Каждый компонент имеет вращение в форме + открытое положение. Рабочая нога, после завершения каждого Поворота на 360° (или двойного или более вращения Пассе), вытягивается прямо в сторону на 45 – 90°. Может выполняться с использованием другой техники, когда рабочая нога проходит через <i>rond de jambe en l'air</i> (круг ногой в воздухе) на 45° и выше. Если Поворот Фуэте выполняется с использованием техники, когда рабочая нога проходит через открытое положение <i>rond de jambe en l'air</i> (круг ногой в воздухе), это можно сделать до Поворота в форме. Первый Поворот Фуэте с Пассе или ногой вперед или в сторону по горизонтали оценивается как первый Поворот (не подготовка). Подсчет оборотов Фуэте следует начинать сразу после плие и отталкивания в положении туловище/плечи. Это относится к обеим формам – в положении Пассе и с ногой в горизонталь вперед, в сторону и назад.
	Фуэте в положении шпагата с помощью. 2 или более одинаковых Поворота наружу в представленной форме соединены с опорой на пятку. Трудности выполняются с одновременным Поворотом туловища и свободной ноги в шпагате без дополнительного замаха свободной ноги. Положение шпагата с помощью поддерживается в течение 2 или более одинаковых представленных Поворотов.
	Вращение «Панше». Вращение на полной стопе. Туловище наклонено вперед в горизонтальное положение или ниже, нога вытянута назад. Требуется шпагат. Базовый Поворот 360°
	Вращение «Сакура» (SK). Вращение на полной стопе. Туловище должно оставаться в горизонтальном положении или ниже во время всего базового вращения и возможных дополнительных вращений. Стопа свободной ноги должна находиться близко к голове, в положении замкнутого кольца. Требуется касание. Требуется шпагат. Базовый Поворот 360°
	Вращение в шпагате с помощью руки, с наклоном тела вперед или назад. Во время дополнительных вращений гимнастке не разрешается дополнительный импульс (опора) какой-либо частью тела для продолжения вращения. Вращения должны быть последовательными, без прерывания или остановки. Базовый Поворот 360°
	Вращение на животе, ноги близко к кольцу. Отталкивание руками, голова должна быть близко к какой-либо части ноги. Базовое вращение 360°
	Вращение (ASH) Отталкивание руками, Вращение на животе, ноги высоко подняты в положение подбыва с помощью. Базовое вращение 180°
	Вращение (KN) Отталкивание руками, Вращение выполняется на груди, ноги высоко подняты в положение шпагата, руки в стороны или вверх. Требуется положение шпагата. Базовое вращение 180°

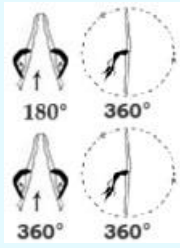
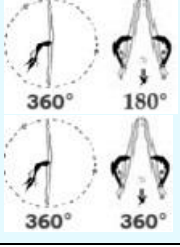
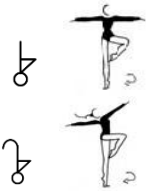
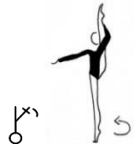
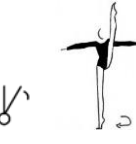
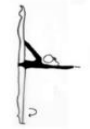
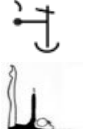
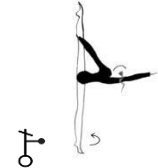
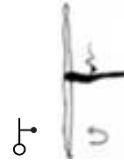
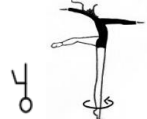
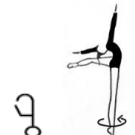
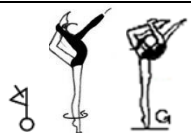
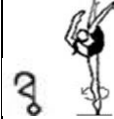
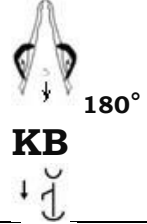
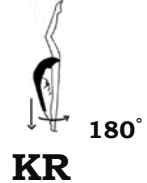
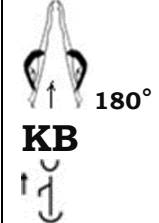
	Поворот КВ с пола на 180° переходящий в Циркуль назад без опускания на пятку, так же с поворотом КВ на 360° Поворот в форме заднего шпагата с пола на 180° или на 360°, подъем корпуса в вертикаль и промах рабочей ноги по кругу с переходом без опускания на пятку в Циркуль с наклоном туловища назад ниже горизонтали
	Циркуль назад переходящий в Поворот КВ на 180° без опускания на пятку, так же с поворотом КВ на 360° Циркуль с наклоном туловища назад ниже горизонтали, подъем корпуса в вертикаль и промах рабочей ноги по кругу с переходом без опускания на пятку в поворот в форме заднего шпагата КВ на 180° или 360°

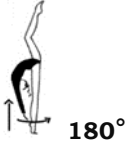
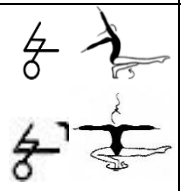
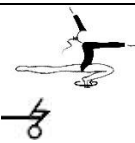
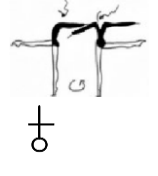
ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ ВРАЩЕНИЙ (♫)

	Типы Вращений	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	Пассе (вперед или в сторону); или с наклоном верхней части спины и плеч назад									
2.	Спиральный поворот ("Тонно"), полная Волна на двух ногах или частичная Волна на одной ноге									
3.	Вперед: свободная нога в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая), также с наклоном туловища вперед									
4.	Передний шпагат с помощью или без помощи.									
5.	Передний шпагат наклон туловища назад в горизонталь Элькатиб (ЕКВ)									

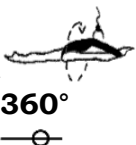
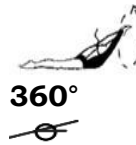
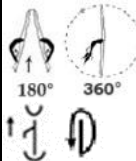
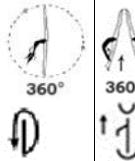
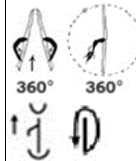
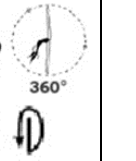
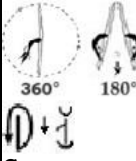
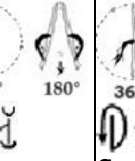
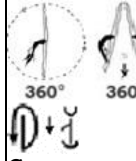
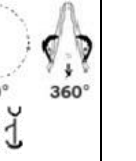
6.	Свободная нога в сторону в горизонтальном положении или с наклоном туловища в сторону в горизонталь. Также наклон туловища назад.									
7.	Боковой шпагат с помощью или без помощи.									
8.	Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении, также Раффазли (RF) с согнутой свободной ногой				 360°  180°  180° RF					

9.	Трубникова (TR) – Поворот на 180° с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали									 360° TR Стоимость 1.00
10.	Арабеск: свободная нога в горизонтальном положении, также туловище горизонтально с наклоном вперед или с наклоном назад									
11.	Задний шпагат с помощью или без помощи									
12.	Задний шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонталь. Или в кольцо									
13.	Аттитюд, также с наклоном туловища назад в горизонталь.									
14.	Кольцо с помощью, также с наклоном туловища назад.									

15.	С ногой на плече									
16.	Кольцо без помощи, также с наклоном туловища назад.									
17.	Кабаева (КВ) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя									
18.	Крамаренко (KR) – поворот KB с ногой, согнутой на 30°.									
19.	Гараева (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот KB									
20.	Кабаева (КВ) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения сидя									

21.	Крамаренко (KR) – поворот КВ с ногой, согнутой на 30°						 180° KR			
22.	Гизикова (GZ) – передний шпагат с помощью с переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью.						 360° или наоборот GZ			
23.	«Казак» – свободная нога вперед. Также с наклоном туловища вперед над свободной ногой с помощью или без помощи или в сторону или назад.									
24.	Фуэте: Пасе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; также горизонтальное положение вперед, в сторону, Арабеск, Аттитюд.									
25.	Фуэте в положении шпагата с помощью в разных направлениях.									

26.	Циркуль - наклон туловища вперед / в сторону; а также назад горизонтально или ниже горизонтали.									
			360° 	360° 						
27.	Penché – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, поворот на полной стопе. Сакура (SK) – Penché: наклон туловища в горизонталь или ниже, поворот на полной стопе									
						SK				
28.	Раленкова (RL) – Вращение на спине.									
			360° RL							
29.	Вращение на животе, ноги близко к кольцу.									
				360° 						
30.	Ашрам (ASH) – Вращение на животе, ноги в положении подбива с помощью. Канаева (KN) – Вращение на груди, ноги в положении шпагата без помощи									
				180° ASH		180° KN				

31.	Вращение в шпагате с помощью без прерывания с наклоном вперед с наклоном назад	 360°	 360°							
32.	Поворот КВ с пола на 180° переходящий в Циркуль назад без опускания на пятку, так же с поворотом КВ на 360°								  Стоимость 1.10	  Стоимость 1.40
33.	Циркуль назад переходящий в Поворот КВ на 180° без опускания на пятку, так же с поворотом КВ на 360°								  Стоимость 0.90	  Стоимость 1.20

6. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ

6.1. Дефиниция

6.1.1. Каждый предмет ($\cup$, $\circ$, $\bullet$, $\parallel$, $\emptyset$) имеет 4 Фундаментальные группы Технических элементов. Каждый элемент представлен в соответствующей ячейке в сводной таблице фундаментальных и нефундаментальных технических групп для каждого предмета (см. п. 6.6.1.-6.6.5).

6.1.2. Каждый предмет ($\cup$, $\circ$, $\bullet$, $\parallel$, $\emptyset$) имеет Нефундаментальные Технические элементы. Каждый элемент представлен в соответствующих ячейках в сводной таблице фундаментальных и нефундаментальных технических групп для каждого предмета (см. п. 6.6.1.-6.6.5).

6.2. Фундаментальные Технические элементы предметов могут выполняться во время:

- ✓ Трудностей Тела **ДВ**
- ✓ Трудностей предмета **ДА**
- ✓ или в связующих элементах между Трудностями
- ✓ и в Комбинациях танцевальных шагов.

6.3. Требования:

6.3.1. В каждом упражнении должно быть минимальное требуемое количество каждой Фундаментальной группы предметов (см. п. 6.6.1.-6.6.5).

6.3.2. Когда требуемые Специфические Фундаментальные элементы предмета делают **ДВ** действительной, они должны быть разными (п. 2.4.3.). В иных случаях Специфические Фундаментальные элементы предмета могут быть повторены/те же самые

Сбавка: 0.30 за каждый отсутствующий Фундаментальный элемент предмета.

6.3.3. Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Фундаментальных элементов предмета применяются, если Фундаментальный элемент вообще не выполняется, или выполняется не в соответствии с требованиями:

Примеры:

- ✓ **Большой перекат с небольшими подскоками:** засчитывается со сбавкой в Исполнении.
- **Короткий перекат:** элемент не засчитывается (выполнен не в соответствии с определением).
- ✓ **Спиральи ленты в форме овала:** засчитывается со сбавкой в Исполнении.
- **3 спиральи ленты:** элемент не засчитывается (выполнен не в соответствии с определением).

6.4. Некоторые Технические элементы предмета, которые включают в себя два обязательных действия, чтобы быть действительными (отпускание предмета в любой форме и ловля), могут сделать действительным только один элемент **ДВ** или **ДА**; такие элементы включают в себя:

- Отбив Мяча
- Малый бросок / ловлю любого предмета (и все его варианты, см. п. 8.11.)
- Отбив любого предмета (кроме Мяча) от пола
- Эшаппе Скаалки и Ленты
- Бумеранг Ленты

6.5. “Высокий бросок” и “ловля с высокого броска” — это две разные группы предметов (“Базы”). Если “высокий бросок” правильно выполнен для элемента **ДВ**, но последующая “ловля с высокого броска” приводит к потере предмета, то База “высокий бросок” действительна, а База “ловля с высокого броска” не засчитывается.

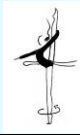
6.6. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ГРУПП ДЛЯ КАЖДОГО ПРЕДМЕТА

6.6.1. СКААЛКА

Количество, необходимое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета		Нефундаментальные Технические группы предмета	
2		Проход всем телом или частью тела через открытую Скаалку, вращая ее вперед, назад, в сторону, также: • Скаалка сложена вдвое или более • Двойное вращение скаалки		• Вращение (мин. 1), Скаалки, сложенной вдвое (в одной или в двух руках) • Вращение (мин. 3), Скаалки, сложенной втрое или вчетверо • Свободное вращение (мин. 1) вокруг части тела • Вращение (мин. 1) прямой, раскрытой Скаалки • Вращение скаалки, удерживаемой за середину и конец (второй конец раскрыт (мин.1) или сложен вдвое (мин.3)) • Мельницы (открытая Скаалка, удерживаемая за середину, сложенная вдвое или более) См. Булавы, п. 6.6.4.
2		Отпускание и ловля одного конца Скаалки, с вращением или без него (Пример: Эшаппе) Вращения свободного конца Скаалки, удерживаемой за один конец (Пример: Спирали)		
1		• Подпрыгивания/подскоки с проходом в Скаалку • Серии (мин. 3): Скаалка, вращаемая вперед, назад, в сторону		• Закручивание вокруг части тела и раскручивание • Вращение скаалки (мин.3), сложенной вдвое, удерживаемой в двух руках за середину и конец («ветерок») • Спирали Скаалкой, сложенной вдвое • Вуалеобразное движение «Парус», поочередный проход рук по большому кругу,
1		Ловля открытой Скаалки по одному концу в каждую руку без опоры на другие части тела		

			скакалка раскрыта, концы в двух руках.
Разъяснение			
Скакалка может удерживаться открытой, сложенной в 2, 3 или 4 раза (1 или 2 руками), но классическая техника – по одному концу открытой Скакалки в каждой руке во время Прыжков, подпрыгиваний, подскоков, выполняемых вперед, назад, с поворотами и т.п.			
Такие элементы, как закручивание, отбивы, мельницы, движения сложенной или завязанной в узел Скакалки, нетипичны для этого предмета. Поэтому они не должны преобладать в композиции.			
максимум 3 высоких броска и/или R могут быть выполнены с завязанной скакалкой (остальные свыше 3х недействительны), нет Сбавки			
Только две трудности (DB, DA, R) могут быть выполнены с завязанной скакалкой подряд (последующие трудности свыше 2х подряд не действительны), нет Сбавки			
Исключение: 1 трудность – R с узлом (DB), далее 2 трудность - высокий бросок DA с узлом и 3 трудность - ловля DA с узлом могут выполняться подряд			
	Минимум 2 большие части тела (пример: голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги, и т.д.) должны совершить проход. Проход может быть всем телом туда и обратно, или только туда, или обратно		
	Echappé – это движение состоит из 2 действий: - Отпускание одного конца Скакалки - Ловля за конец Скакалки рукой или другой частью тела после полуоборота Скакалки - DB засчитывается, если отпускание либо ловля или выполнены во время DB Варианты Спирали: - отпускание вроде “Echappé”, затем несколько (2 или более) спиральных вращений одного конца Скакалки и ловля за конец рукой или другой частью тела - открытая или натянутая Скакалка, удерживаемая за один конец после предыдущего движения (движения открытой Скакалкой, ловли, с пола и т.д.) с переходом в спиральные вращения (2 или более) одного конца, ловля рукой или другой частью тела DB засчитывается если отпускание либо ловля, либо несколько спиральных вращений (2 или более) выполнены во время DB		
	Ловля открытой Скакалки после броска должна быть выполнена по одному концу в каждую руку без помощи стопой, коленом или другой частью тела. Бросок может быть малый или большой.		
	Закручивание: Закручивание или раскручивание возможны при DB ; эти действия являются разной работой предмета		

6.6.1.1. Одинаковые положения нестабильного баланса Скакалки

Разъяснение	
 	Открытая или сложенная вдвое Скакалка в балансе за спиной или подвешенная на части тела во время ДВ с вращением – это одно и то же положение нестабильного баланса. Пример 1 Пример 2    
	Недействительные положения нестабильного баланса: Примеры Скакалка висит на шее Открытая скакалка на спине во время Равновесия  

6.6.2. ОБРУЧ



Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета		Нефундаментальная техническая группа предмета	
2		Большой перекат Обруча через минимум 2 большие части тела		Перекат Обруча по полу
2		Вращения Обруча (мин. 1) вокруг его оси между пальцами или вокруг/ на части тела		Вращение Обруча вокруг оси на полу (мин. 1)
1		Вращение (мин. 1) Обруча вокруг кисти или вокруг части тела		
1		Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)		После высокого броска отбив от пола и сразу же ловля разными частями тела (кроме рук)

Разъяснения:	
<i>Технические движения Обруча (с броском и без него) должны выполняться в разных плоскостях, направлениях и вокруг разных осей</i>	
	<i>Минимум 2 большие части тела (Пример: голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги) должны пройти через обруч</i> <i>Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно</i>
	<i>Во время большого переката Обруча необходим проход не менее двух больших частей тела. без прерывания.</i> <i>Пример:</i> <i>из правой руки в левую руку по всему телу; туловище + ноги; рука + спина и т. д.</i> <i>Примечание для большого переката во время DB Равновесия (кроме динамических равновесий): Импульс для переката и импульс для DB можно делать одновременно. Требуется, что после начального импульса DB Равновесия будет зафиксирована на время выполнения переката. В противном случае критерий DB не засчитывается для DA большого переката, и большой перекат не является допустимым техническим элементом предмета для DB Равновесия.</i>
	<i>Вращение (мин. 1) на полу вокруг оси:</i> <i>Во время вращения Обруча на полу рука/пальцы гимнастки могут находиться в контакте с Обручем, либо это может быть «свободное» вращение Обруча.</i>
	<i>Перекат может быть маленьким или большим.</i> <i>Может выполняться в любой фазе DB: в начале, во время или ближе к концу.</i>

6.6.3. МЯЧ

Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета		Нефундаментальная техническая группа предмета	
2		Большой перекат Мяча через минимум 2 большие части тела	 	• Перекат Мяча на полу • Перекат тела по Мячу на полу • Серия (мин. 3) комбинация маленьких перекатов • Серия (мин. 3) сопровождаемых маленьких перекатов по полу или по телу
2		Восьмерка Мячом с круговыми движениями рук(и)		• Движение с «выкрутом» Мяча • Вращение кисти (кистей) вокруг Мяча • Свободное вращение(я) Мяча на части тела, включая кончик пальца
1		Ловля Мяча одной рукой		После высокого броска отбив от пола и сразу же ловля разными частями тела (кроме рук)
1		Отбивы: Серии (мин. 3) малых отбивов от пола (ниже уровня колена) • Один высокий отбив от пола (на уровень колена или выше)		

Разъяснения		
Удержание мяча двумя руками нетипично для этого предмета, поэтому это 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.		
	Маленький перекат	Большой перекат
	Перекат должен быть по минимум одной большой части тела Пример части тела: от руки к плечу; от плеча к плечу; от стопы к колену и т. д. Примечание: маленькие перекаты засчитываются только в сериях по 3	Перекат должен быть по минимум двум большим частям тела без прерывания Например: от правой руки к левой руке через тело; туловище + ноги; рука + спина и т. д. Примечание для большого переката во время DB Равновесия (кроме динамических равновесий): Импульс для переката и импульс для DB можно делать одновременно. Требуется, что после начального импульса DB Равновесия будет зафиксирована на время выполнения переката. В противном случае критерий DB не засчитывается для DA большого переката, и большой перекат не является допустимым техническим элементом предмета для DB Равновесия.
	Восьмёрки Мячом с круговыми движениями руки (рук). Должны быть последовательно выполнены два полных круга.	
	Должно быть выполнено после большого броска (не после малого броска или отталкивания), без дополнительной поддержки телом или другой рукой.	
	Активный отбив состоит из активного выпуска (гимнастка толкает мяч в направлении пола) и ловли. Элементы, во время которых мяч пассивно падает на пол, не относятся ни к одной технической группе предметов.	
	- Вращения кисти (кистей) вокруг Мяча. Требуется минимум 1 вращение. - Вращательное движение рукой вокруг мяча только с пальцами, сомкнутыми естественным образом - Мяч постоянно касается кисти (нет фазы полета) - Вращение(я) выполняются всей кистью (не только кончиками пальцев)	
	Свободное вращение(я) Мяча на части тела. Требуется минимум 1 Вращение.	
	- Перекаты Мяча по полу - Перекаты тела по Мячу на полу. Перекат может быть маленьким или большим.	

6.6.4. БУЛАВЫ



Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета		Нефундаментальная техническая группа предмета	
2		Мельницы: не менее 4 – 6 малых кругов Булавами с задержкой по времени, с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз. Булавы удерживаются за конец (маленькая головка)		- Свободное вращение 1 или 2 Булав (Булавы соединены или не соединены между собой) на части тела или вокруг части тела, или вокруг другой Булавы - Постукивание (мин.1)
2		Малые броски 2 Булав вместе одновременно (Булавы не соединены между собой) или последовательно с вращением каждой из них на 360° и ловлей		Малый бросок двух соединенных Булав.
1		Асимметричные движения 2 Булав	 	Большой перекат через минимум 2 большие части тела одной или двух Булав Перекаты 1 или 2 Булав по части тела или по полу
1		Малые круги обеими Булавами, одновременно или последовательно, по одной Булаве в каждой руке, удерживаемых за конец (маленькая головка)		- Серии (мин.3) малых кругов одной Булавой - Малые круги обеими Булавами, удерживаемыми одной рукой за концы (маленькая головка) (мин. 1).

Разъяснения	
Типичная техническая характеристика – это движение обеими Булавами одновременно, по одной в каждой руке. Эта техника должна доминировать в композиции. Любые другие способы удержания Булав, например, удержание Булавы за корпус или соединение 2 Булав вместе, не должны доминировать	
Постукивания, перекааты, вращения, отбивы, соскальзывания также не должны преобладать в композиции	
	• “Мельница” состоит как минимум из 4 малых кругов Булавами • (Пример: по 2 с каждой стороны) с задержкой по времени и чередованием скрещенных и не скрещенных запястий каждый раз. Руки должны быть как можно ближе друг к другу. • Мельницы могут выполняться в вертикальной или горизонтальной плоскости: • Вертикальные – импульс вращения может быть как вниз, так и вверх • Горизонтальные – импульс может быть как вправо, так и влево. • Мельницы могут быть двух- и трех-тактные: • Двухтактные (двойные) мельницы – мин. 4 чередующихся малых кругов Булавами (по 2 с каждой стороны). Запястья/ руки скрещены, затем разомкнуты. • Трехтактные (тройные) мельницы – 6 чередующихся малых кругов Булавами (по 3 с каждой стороны с перекрещиванием рук каждый раз)
	• Должны выполняться с разными движениями каждой Булавой по форме, или амплитуде и по рабочим плоскостям или направлению. • Малые круги с задержкой по времени или выполненные в разных направлениях не считаются асимметричным движением предмета, потому что они имеют одинаковую форму и одинаковую амплитуду • Элементы Постукивания не имеют четкой рабочей плоскости/направления и соответственно эти элементы не могут быть частью асимметричных движений. • В каждой руке должно быть по одной Булаве (нет бросков). • Асимметричные и «каскадные» броски 2 Булав, не соединенных друг с другом, не считаются асимметричными движениями. Примечание: Высокие асимметричные броски 2 Булав не включены
	Перекаат 1 или 2 Булав по части тела или на полу. Перекаат Булавы означает ее вращательное движение вокруг оси.
При работе предмета: малые круги (в одной или в двух руках), мельницы, асимметричные движения; булавы могут удерживаться только за конец (маленькая головка). Если предмет не удерживается за конец (маленькая головка не в кисти) техническая работа не действительна. Сбавка в Исполнении.	

6.6.5. ЛЕНТА



Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	  • Спирали (мин. 4 – 5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу. • и/или «Фехтовальщик» (мин. 4 – 5 кругов)	 • Вращательное • движение палочки Ленты вокруг кисти • Закручивание (раскручивание) • Отбивы/отталкивания палочки Ленты • 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») • Средний круг лентой • Спирали вокруг палочки на полу
2	 Змейки (мин. 4 – 5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу	
1	 «Бумеранг»: отпускание палочки Ленты с удержанием конца Ленты или без удержания конца Ленты, затем подтягивание палочки обратно и ловля.	  Большой перекат палочки Ленты по минимум 2 крупным частям тела Перекат палочки Ленты по части тела
1	 “Эшаппе”: вращение палочки Ленты во время полета	 Проход через рисунок или над рисунком Ленты всем телом или частью тела

Разъяснения
Все элементы, нетипичные по технике для Ленты (например, закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отбивы/отталкивания) не должны преобладать в композиции. При работе предмета: Спирали и Змейки – конец палочки должен находиться в ладони (не торчать из руки). Если спирали или змейки выполняются с торчащим концом палочки, техническая работа не засчитывается. Исключение: обратный хват. После броска 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.

	«Фехтовальщик»: вся палочка Ленты вместе с рукой проходит в спиральный узор, образованный Лентой (палочка похожа на шпагу); выход палочки из спирального узора – на выбор: подтягивание назад руки/палочки или малый бросок/Эшанпе.
	- Отпускание (бросок) палочки по воздуху/полу, конец ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела или конец ленты не удерживается до начала броска, захват конца ленты происходит после выброса палочки, затем возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для «Бумеранга» по воздуху), затем ловля. - Отпускание палочки может включать проскальзывание материала Ленты в руке или по телу, без отпускания из рук материала, или полное отпускание Ленты сразу перед захватом конца и подтягиванием палочки - Элемент, включающий только подтягивание Ленты (без отпускания), не отвечает дефиниции «Бумеранга» - Бумеранг можно выполнить с одним или несколькими повторными бумерангами перед тем, как поймать палочку. Все действия между первоначальным выпуском и ловлей палочки относятся к одному и тому же техническому элементу предмета (а не к 2 и более отдельным бумерангам).
	- Минимум 2 крупных части тела должны совершить проход через рисунок Ленты. Пример: голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т. д. - Проход через рисунок или над рисунком Ленты может быть: всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно или наоборот
	Эшанпе – это тип малого броска, включающего вращение палочки в полете . Техника вращения палочки в полете возможна в высоком броске и будет оцениваться как высокий бросок, а не как Эшанпе, в зависимости от высоты.

6.7. НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВСЕХ ПРЕДМЕТОВ:

6.7.1. ВЫСОКИЕ БРОСКИ И ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТОВ

	Высокий бросок: более чем 2 роста гимнастки стоя
	Высокий бросок 2 Булав
	Ловля после высокого броска
	Ловля 2 Булав после высокого броска

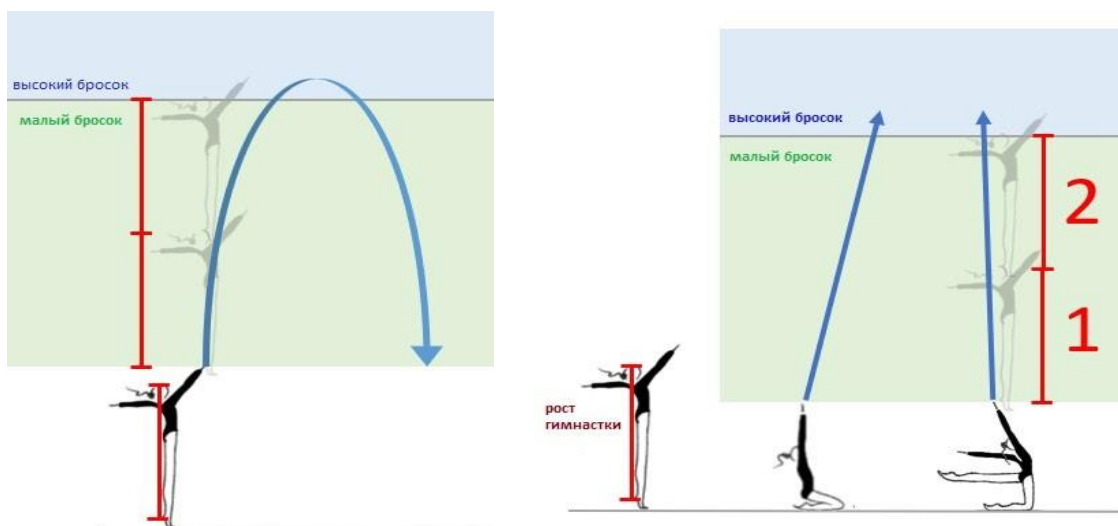
Высокий бросок :

После броска предмет находится в свободном полёте в воздухе.

Поймать его – значит вернуть его из состояния полёта.

Если вместо этого гимнастка умышленно позволяет предмету отскочить от пола перед ловлей, то это не ловля, а отбив.

Высота броска измеряется от точки отпускания предмета.



6.7.2. МАЛЫЕ БРОСКИ И ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТОВ →

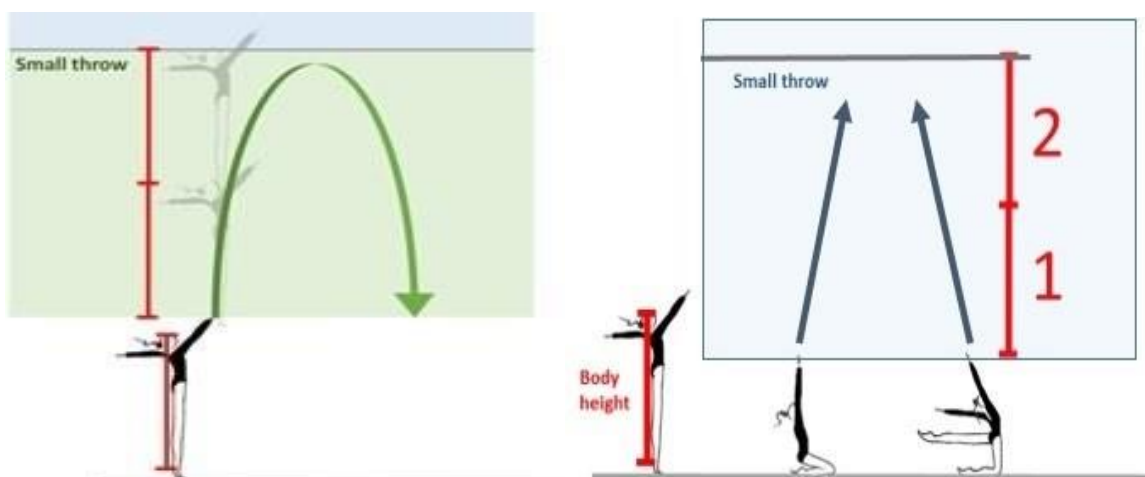
Малый бросок и ловля предмета с полёта: близко к телу, не более чем 2 роста гимнастки стоя:

- С броском/толчком в воздух
- С отбивом от тела
- Свободное падение предмета с высоты
- Для броска одной булавы: с вращением 360° или без вращения

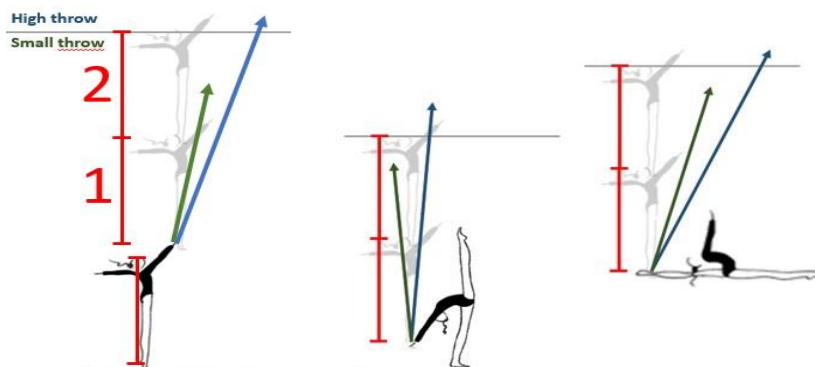
Примечание:

Малый бросок двух булав без вращения обеих булав на 360° не является допустимым техническим элементом предмета.

Пример 2: малый бросок



Пример 3: высота бросков: высокие и малые броски, когда тело движется во время броска



6.7.3. ДВ ПОД ПОЛЁТОМ ПРЕДМЕТА ИЛИ ПРИ БУМЕРАНГЕ ^ ^ ^

ДВ выполняется под полётом предмета после высокого броска или Бумеранга

6.7.4. РАБОТА С ПРЕДМЕТОМ (предмет должен быть в движении) ∞

- Большие круги предметом
- Движения «Восьмерки» (не для Мяча)
- Передача предмета вокруг любой части тела или под ногами (ногой), из руки или части тела в другую руку или часть тела
- Передача предмета без помощи рук мин. 2 разными частями тела (кроме рук)
- Проход над предметом целиком или частью тела без передачи предмета из руки или части тела в другую руку или часть тела.

Примечание:

Средний или большой круг: предмет должен показать полный круг 360°.

Восьмерки: должны быть представлены 2 полных круга последовательно.

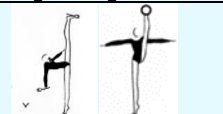
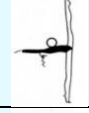
Передача предмета: предмет должен передаваться по широкому кругу из руки в руку. Во время элементов на полу передача предмета должна проходить по воздуху, а не по полу, допускается непроизвольное касание части предмета пола.

6.7.5. НЕСТАБИЛЬНЫЙ БАЛАНС: сложная взаимосвязь тела и предмета с риском потери предмета (делится на 3 подгруппы):

- 1) Предмет свободно балансирует (не зажат) на небольшой поверхности
- 2) Предмет зажат между двумя маленькими частями тела
- 3) Предмет свободно подвешен

Предмет свободно балансирует (не зажат) на небольшой поверхности или частях тела: с вращением или без вращения:

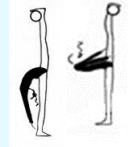
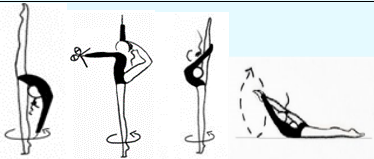
1) Предмет свободно балансирует

Примеры: небольшая поверхность или часть тела (предмет не зажат)	
	На стопе поднятой ноги
	Открытая ладонь: только для ДВ с вращением <u>для Мяча</u>
	На груди: только <u>для Мяча</u> , не зажатого другой частью тела
	Шея (не на спине): только во время ДВ с вращением. Одна Булава в положении нестабильного баланса засчитывается, когда вторая Булава выполняет техническое движение, не засчитывается для двух булав, скрещенных на шее
	Одна Булава балансирует на другой – это считается нестабильным балансом во время ДВ с вращением

Примеры и разъяснения: открытая ладонь

			
Правильное выполнение	Мяч удерживается предплечьем	Мяч удерживается предплечьем и зажат	Мяч схвачен и зажат
Нет сбавки	Сбавка 0,1 балла	Сбавка 0,1 балла	Сбавка 0,1 балла
 Засчитывается	 Засчитывается	 Не засчитывается	 Не засчитывается

2) Предмет зажат между 2 небольшими частями тела: с вращением или без вращения

Примеры	
 и т.п.	Предмет зажат между любыми маленькими частями тела
	Предмет зажат между любыми маленькими или большими частями тела только во время элемента вращения

Примечание:**Исключение для зажатого предмета:**

Мяч (или любой другой предмет), зажатый между рукой сверху и любой частью тела, не засчитывается как нестабильный баланс, независимо от наличия вращательного движения тела

Примеры: НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ	
	    и т. п.

3) Предмет свободно свисает / подвешен:

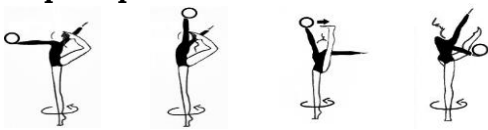
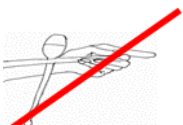
Примеры	
   и т.п.	Предмет свободно свисает / подвешен: только для элементов DB с вращением (предмет не зажат)

Примечание:

Предмет расположен на части тела с дополнительной поддержкой руками – не засчитывается как «свободно подвешенный» в положении нестабильного баланса

Примеры: НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ	
	  и т. п.

6.7.5.1. Положения нестабильного баланса, считающиеся одинаковыми / разными:

Разъяснения	
	Одинаковые Во время Трудностей Вращения Мяч удерживается впереди левой рукой, а затем впереди правой рукой (это <u>одинаковые</u> положения) Разные Разные нестабильные положения: Мяч удерживается на открытой руке во время Вращения ДВ: рука должна быть чётко впереди, в сторону, вверх и т.п., или должно заметно измениться положение нестабильного баланса от одной руки к другой <u>во время вращения</u>. Примеры: 
	Разные Разные нестабильные положения: одна Булава удерживается другой Булавой на внешней стороне руки во время Вращения ДВ: Положение руки должно <u>заметно измениться спереди от туловища или в сторону от туловища</u>: Внешняя сторона  Если одна Булава удерживается другой Булавой на внутренней стороне руки, то это не считается нестабильным балансом Внутренняя сторона 

6.7.6. СТАТИЧНЫЙ ПРЕДМЕТ

6.7.6.1. Предмет должен быть в движении или в нестабильном балансе, а не просто удерживаться или сжиматься долгое время.

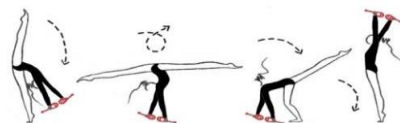
6.7.6.2. Статичный предмет – это предмет, удерживаемый или зажатый:

- "Предмет удерживается" означает, что предмет крепко держат одной или двумя руками и/или одной или более частями тела (не в нестабильном положении)
- Предмет, удерживаемый "долгое время" означает **более 4 секунд**.

6.7.6.3. Не разрешается статическая опора на предмет (ошибка композиции или исполнения). Однако, допускается выполнение преакробатических элементов с предметом, лежащим под рукой на полу непродолжительное время (**не более 4 секунд**).

Пример:

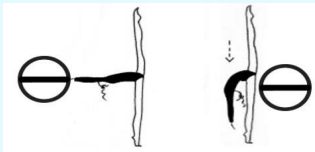
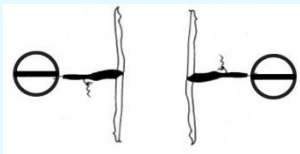
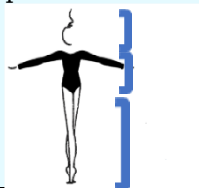
Переворот назад с опорой на обе руки, Булавы лежат на полу по одной под каждой рукой (этот преакробатический элемент может быть также выполнен с опорой на одну руку с тем же положением Булавы).



6.7.6.4. Преакробатический элемент, выполненный с опорой полностью на предмет без контакта любой части тела с полом, не допускается. Преакробатический элемент, выполненный таким образом не засчитывается как критерий к соответствующей Трудности:



6.8. Технические элементы предметов во время выполнения ДВ должны быть разными:

Разъяснения	
Технические элементы предметов разные, если выполнены:	В разных плоскостях
	В разных направлениях - Различные направления работы предмета (например, вперед, назад) - Различные направления относительно тела (например, перед телом, позади тела): Пример 1: Разные направления относительно корпуса = разные элементы:  Пример 2: то же направление относительно тела = не разные элементы: 
	Уровень 1: голова-плечи Уровень 2: грудь-талия Уровень 3: ниже талии 
	С разной амплитудой: ✓ Работа предмета рукой/запястьем создаст низкую амплитуду ✓ Работа предмета локтем создаст среднюю амплитуду ✓ Работа предмета всей рукой, с возможным участием туловища, создаст высокую амплитуду
	Разными частями тела, через них, над ними
	С разной техникой бросков
Пример: гимнастка выполняет отбив Мяча под ногой во время Прыжка Жете из правой руки в левую, а после, во время Равновесия, отбив Мяча впереди. Эти отбивы считаются разными, потому что они выполняются в разных направлениях.	

6.8.1. Одинаковые элементы предметов

ДВ с одинаковыми элементами предметов не засчитываются; первая ДВ с элементом предмета (в порядке выполнения) будет оценена (Нет Сбавки). Каждая ДВ должна быть представлена минимум одним новым (ранее не выполнявшимся в упражнении) элементом предмета, чтобы быть засчитанной; дополнительные элементы предмета могут быть повторениями.

Пример: если гимнастка выполняет один и тот же отбив Мяча во время Прыжка, а затем во время Равновесия, то Равновесие не засчитывается.

Пример: если гимнастка выполняет спирали Ленты во время Поворота, а затем в другой части упражнения выполняет другой Поворот с теми же спиралями, то второй Поворот (в порядке выполнения) не засчитывается.

Пример: если гимнастка выполняет Прыжок с поворотом под полетом предмета, а затем в другой части упражнения выполняет Поворот под полетом предмета, то Поворот не засчитывается.

Пример: если гимнастка выполняет спирали + большой круг над головой в равновесии Фуэте, а затем в другой части упражнения выполняет еще один Поворот с таким же большим кругом над головой, Поворот не будет засчитан.

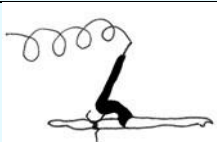
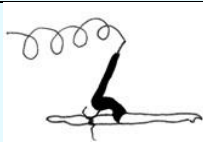
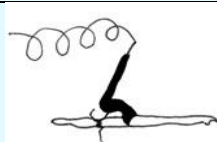
6.8.2. Одинаковые элементы предметов, выполненные в двух разных DB (из одной или разных Групп тела), не считаются разными элементами предмета.

6.8.3. Одинаковые элементы предметов, выполненные сначала правой, а потом левой рукой, не считаются разными элементами предмета.

6.8.4. В Равновесии Фуэте должны быть выполнены минимум 2 Фундаментальных или Нефундаментальных Технических элемента предмета в любой фазе Равновесия, чтобы была засчитана DB.

6.8.5. Особые требования к Техническим элементам предмета, выполняемым в сериях Прыжков и Поворотов:

Возможен повтор одинаковой работы предмета во время серий Прыжков и Поворотов и каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно.

Пример: Серии Прыжков		
		
Засчитывается: 0.50	Засчитывается: 0.50	Засчитывается: 0.50

7. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

Дефиниция: **R** – это комбинация высокого броска, 2 или более Динамических элементов с вращением и ловли предмета.

7.1. Требования:

7.1.1. В упражнении должно быть выполнено минимум 2 и максимум 4 R.

Сбавка 1.00 за отсутствие минимального количества R в упражнении.

7.1.2. R должен состоять из 3 компонентов и засчитывается только тогда, когда все 3 компонента выполнены:

7.1.2.1. Высокий бросок предмета (более чем 2 роста гимнастки), выполненный до первого вращения или во время первого вращения (Малый бросок не засчитывается).

Возможно выполнение броска ленты способом «Эшаппе» в R. В этом случае высота броска может быть менее чем 2 роста гимнастки.

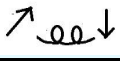
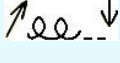
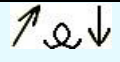
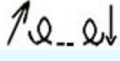
7.1.2.2. Минимум 2 полных динамических элемента с вращением тела (“базовые вращения”)

- Минимум 2 базовых вращения на 360° в каждом вращении должны выполняться во время полёта предмета
- 2 базовых вращения должны выполняться без прерываний (определяются как дополнительные шаги между двумя вращениями) в любой фазе **R**
- Пауза без какого-либо шага или смещения не является прерыванием и допустима
- За дополнительные шаги до или после двух засчитанных базовых вращений (из-за неточности траектории): **R** засчитывается **со сбавкой в Исполнении E**

7.1.2.3. Ловля предмета после последнего вращения или в координации с любой фазой последнего вращения.

Примечание (Обруч и Мяч):

Предметы могут быть пойманы сразу же после отбива от пола, при условии, что отбив сделан не выше колена и что ловля выполнена без помощи рук. R с отбивом выше уровня колена или отбивом, который был пойман рукой (руками), не засчитывается.

Разъяснение: Требования		
Элемент R	Разъяснение	Действительность
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, ловля	R2
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, 2 шага, ловля	R2 Требования выполнены; Сбавка в Исполнении E 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 1 базовое вращение при полёте, ловля	Не засчитывается: Только 1 вращение при полёте
	Высокий бросок во время вращения, ловля во время вращения	Не засчитывается: Нет вращения при полёте
	Высокий бросок, первое базовое вращение при полёте, ловля на втором базовом вращении	Не засчитывается: Только 1 вращение при полёте
	Высокий бросок на первом вращении, 1 вращение при полёте, ловля	Не засчитывается: Только 1 вращение при полёте
	Высокий бросок, первое базовое вращение, дополнительные шаги, второе базовое вращение, ловля	Не засчитывается: Прерывание (2 дополнительных шага) между двумя базовыми вращениями, Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами

7.1.3. Базовые Вращения

Необходимо выполнить два **базовых вращения** тела:

- При полете предмета
- **С полными 360° для каждого вращения**
- Без прерывания (дополнительные шаги между двумя вращениями)
- Вокруг любой оси
- С переходом на пол или без перехода на пол
- С изменением или без изменения оси вращения тела

7.2. Типы вращений тела: 2 базовых вращения и любые дополнительные вращения могут быть любым вариантом следующих групп вращательных элементов на полные 360°, перечисленных в соответствующих Таблицах:

- ✓ Преакробатические элементы
- ✓ Вертикальные вращения (включая **ДВ** с вращением на 360° или более с ценностью 0.10)
- ✓ **ДВ** с вращениями на 360° или более с ценностью 0.20 или более (см. Таблицы Трудностей Тела Прыжков и Вращений)

7.2.1. Когда R выполняется с ДВ:

7.2.1.1. ДВ, которая может включать в себя несколько вращений от одного импульса, считается одним вращением, за исключением Циркулей, выполняемых с промежуточными шагами (см. п. 7.9.1.).

7.2.1.2. Попытка **ДВ** с вращением, выполненная недопустимым образом, не считается ни вращением, ни критерием **ДВ** (R действителен, если базовое определение выполняется без этого вращения).

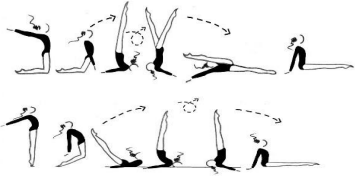
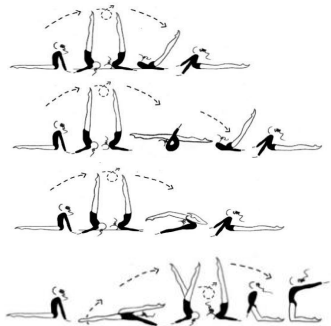
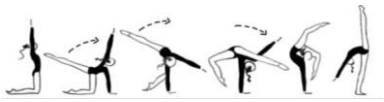
7.2.1.3. **ДВ** с поворотом на 180° не считается вращением или критерием **ДВ** (R действителен, если базовое определение выполняется без этого вращения).

7.2.1.4. Повторение **ДВ** с вращением не считается ни вращением, ни критерием **ДВ** (R действителен, если базовое определение выполняется без этого вращения).

7.2.2. Преакробатические элементы:

№	Группа	Возможные варианты	
1	Переворот вперед	Исходное положение: Стоя, на коленях, сидя и т. д. Промежуточная опора: Одна рука, две руки, локти, голова и т. д. Финальное положение: Стоя, на коленях, сидя и т. д. Движения ног: Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног Кабриоль / с подбивом, ронд, велосипед и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями). Примеры: 	
2	Переворот назад	Исходное положение: Стоя, на коленях, сидя и т. д. Промежуточная опора: Одна рука, две руки, локти, голова и т. д. Финальное положение: Стоя, на коленях, сидя и т. д. Движения ног: Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног с круговым движением, ронд, Кабриоль с подбивом, со сменой согнутых ног и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями). Пример: 	
3	Колесо	Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д. Промежуточная опора: Одна рука, две руки, локти, голова, грудь, шея и т. д. Финальное положение: Стоя, на коленях, сидя и т. д.	

		Движения ног: Боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями). Примечание. Колесо, которое заканчивается в положении лежа, засчитывается как вращение на (360°) °.
4	Кувырок вперед	Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д. Техника: Через голову, через плечо и т.п. Финальное положение: Стоя, на коленях, сидя, через шпагат и т. д. Движения ног: Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).
5	Кувырок назад	Исходное положение: Стоя, на коленях, сидя и т. д. Техника: Через голову, через плечо и т.п. Финальное положение: Стоя, на коленях, сидя, через шпагат, с положением подбива и т.д. Движения ног: Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).
6	Перекат на грудь вперед	Исходное положение: Стоя, на коленях, лёжа и т. д. Финальное положение: Сидя, на коленях, в шпагате и т. д. Движения ног: Ноги вместе, последовательно, шпагат, и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями). Примеры: 
7	Перекат на грудь назад	Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д. Финальное положение: Лёжа на полу, на коленях, через шпагат и т.д. Движения ног: Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями). Пример: 

8	Пережат вперед Рыбка (прогиб назад, пережат на грудь, проход через плечо с движением «качели», пережат через спину)	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног: Примеры:	Стоя, на коленях и т. д. Сидя, и т. д. Ноги вместе, последовательно, со шпагатом, согнутые колени, велосипед, выпрямленные ноги, одна нога за другой и т. д. Примечание: Рыбка, которая начинается или заканчивается в положении лежа, считается как выполненная с полным (360°) вращением. 
9	Пережат назад Рыбка (пережат на спину, проход через плечо с движением «качели», прогиб назад, пережат на грудь)	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног: Примеры:	Стоя, сидя и т. д. Лежа, на коленях, через шпагат и т. д. Согиутые колени, выпрямленные ноги, одна нога за другой, ноги вместе, велосипед, шпагат и т. д. Примечание: Рыбка, которая начинается или заканчивается в положении лежа, считается как выполненная с полным (360°) вращением. 
10	Боковое вращение, проход через мостик с выбросом ноги в шпагат	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног: Пример:	На коленях, стоя и т.д. Стоя Шпагат с прогибом назад в положение стоя Примечание: это только преакробатический элемент, конечная позиция без фиксации (выполняется проходящим движением) не является ДВ. 
11	Боковое вращение прогнувшись назад	Исходное положение:	Стоя, на коленях и т. д. На одну руку, на обе руки, на локоть, грудь и т.д.

		Промежуточная опора: Опоры на выбор: С проходом через мостик на 1 – 2 ногах, или с отрывом ног от пола Финальное положение: Стоя, на коленях, лежа и т. д. Движения ног: Ноги вместе, одна нога за другой, шпагат, выпрямленные или согнутые колени и т.д. Примечание: этот элемент оценивается с момента, когда гимнастка начинает прогибаться назад в мост. Вращение может продолжаться на коленях без перерыва до полного поворота на 360°. Примеры: 
12	Прыжок-нырок	Полет: Со шпагатом 180° Техника: Прямо, через плечо, и т. д. Финальное положение: Стоя, на коленях, через шпагат и т. д. Движения ног: Согнутые или выпрямленные колени, ноги последовательно и т. п. (для кувырка)
13	Вращение с поднятой ногой (как Циркуль, но не DB)	Средняя фаза: Туловище горизонтально или ниже, с опорой на руки или без нее Финальное положение: Прогиб/подъем туловища в разных направлениях, с окончанием на полу и т. д. Движения ног: Колено(и) согнуты в любой фазе, или выпрямлены (но не Циркуль DB)

Примечание: Боковое вращение, проход через мостик с выбросом ноги в шпагат №10:

В упражнении можно использовать в **R Преакробатический элемент Боковое вращение, проход через мостик с выбросом ноги в шпагат**

И Трудность Тела № 30 Боковое вращение, проход через мостик с выходом в Равновесие передний шпагат с наклоном с фиксацией на релеве

Примечание: “Прыжок-нырок”:

Особый тип преакробатического элемента, состоящего из прыжка с наклоном туловища вперед с последующим одним кувырком:

- Требуется фаза полета, может быть засчитан с малым или средним отклонением от формы шпагата. При большом отклонении от формы шпагата, оценивается как кувырок.
- “Прыжок-нырок” может быть выполнен в **R** как первое вращение; минимум одно дополнительное вращение требуется, чтобы были выполнены 2 базовых вращения.
- В «Прыжке-нырке» во время **R** действителен критерий «смена уровня»
Z

Пример: “Прыжок-нырок” с последующим вращением/кувырком = **R2** Z

7.2.3. Если гимнастка изменяет ось или технику вращения тела во время преакробатического элемента, первая фаза вращения тела определяет классификацию преакробатического элемента.

Пример: Переворот вперед, заканчивающийся боком, как Колесо = переворот вперед

Пример: Боковое вращение с прогибом туловища, заканчивающееся перекатом через грудь = боковое вращение

7.2.4. В R может использоваться 1 раз каждая группа элементов преакробатики,

- ✓ либо изолированные, сериями,
- ✓ либо повторенные в пределах одного **R** в любом порядке.

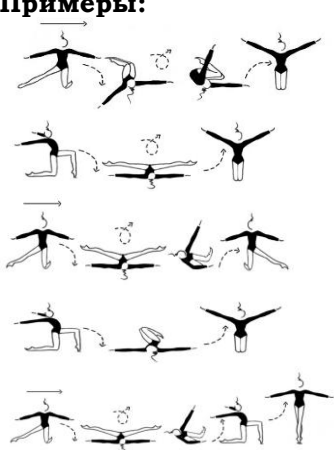
Если группа преакробатических элементов **повторяется** (изолировано или в сериях) **в другом R** (независимо от различных вариантов), этот **R не будет засчитан.**

7.2.5. Все группы разрешенных преакробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, **за исключением короткой паузы (не более 1 секунды) для того, чтобы поймать предмет во время элемента.**

7.2.6. Полет или фиксация в положении стойки на руках (**более 1 секунды**) являются запрещенной техникой преакробатических элементов. Преакробатические элементы, выполненные с использованием запрещенной техники, не засчитываются. **Сбавка в Исполнении 0.30.**

7.2.7. При выполнении серии под броском, состоящей из 2 Преакробатических элементов **№1, №2, №3, №6, №10, №11 под броском, дается надбавка 0.20 за серию.**

7.2.8. Вертикальные вращения

№	Группа	Возможные варианты
1	Полет: Прыжок/подпрыгивание/подскок с поворотом	Свободный выбор положения ног (выпрямленные или согнутые) во время полета.
2	Стоя: 2 ноги Шаги с поворотами или вращение на двух ногах на полу	Свободный выбор положения ног и/или туловища с фиксированной или динамической формой. Включает в себя все вращения, которые требуют шага на следующую ногу, чтобы завершить вращение 360 ° (пример: pique)
3	Стоя: 1 нога Вращение на одной ноге на полу	Свободный выбор положения ног и/или туловища с фиксированной или динамической формой. Включает все вращения, которые могут быть выполнены (360°) на одной ноге, а также если гимнастка использует шаг для перехода к следующему вращению.
4	Сидя: Боковой пересед с проходом через шпагат или без него	Туловище выпрямлено; вращение может начинаться стоя или лежа, но всегда заканчивается на полу. Свободный выбор положения ног, с возможным проходом через положение шпагата. Примечание: Пересед сидя относится к группе «сидя» независимо от исходного положения: Два переседа подряд, которые начинаются с положения «стоя», не дают «изменения уровня».
5	Лежа: Боковой кувырок	Боковое вращение тела, лёжа на полу от начала до конца вращения. Свободный выбор положения ног. Примеры: 

7.2.9. Каждая группа вертикальных вращений может использоваться в **R один раз**, либо изолированно, либо в сериях, либо повторяться в пределах одного **R** в любом порядке. Если группа **повторяется** (изолированно или в сериях) в **другом R** (независимо от различных вариантов), этот **R не будет засчитан**.

7.3. Ценность: базовая ценность **R** (минимум 2 базовых вращения с полными 360° для каждого вращения): **0.20**

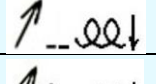
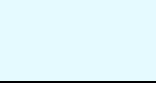
7.4. Базовая ценность **R** может быть увеличена с помощью дополнительных критериев. Дополнительные критерии могут быть выполнены во время броска предмета, под полетом и/или во время ловли.

7.5. Сводная Таблица дополнительных критериев для R во время броска и при полёте предмета

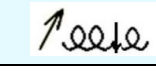
Символ	Во время полета предмета
R₃, R₄ и т.д. +0.10 за каждое дополнительное вращение	Дополнительное полное вращение 360° тела вокруг любой оси при броске, при полете предмета или на ловле в координации с любой фазой последнего вращения.
 +0.10	Смена оси вращения тела или смена уровня* при вращении (засчитывается только 1 критерий на каждый R , смена оси или смена уровня, но не то и другое вместе) * Два уровня: 1) полёт/стоя и 2) на полу.
Серии +0.20	Серии из 2 Преакробатических элементов №1, №2, №3, №6, №10, №11 под полётом
Серии +0.40	Серии из 3 Преакробатических элементов №1, №2, №3, №6, №10, №11 под полётом
Серии +0.20	Серии из 3 одинаковых непрерывных преакробатических вращений вокруг фронтальной или сагиттальной оси (кроме №1, №2, №3, №6, №10, №11) под полётом;
Серии +0.20	для Циркулей (в любом направлении) и Прыжков с поворотом – см. п. 7.9. для трех циркулей без промежуточного шага и без касания свободной ноги пола (Особый случай: 7.9.2.3.)
Серия +0.50	Серия 4 преакробатических вращений кувырки под полетом предмета

Разъяснение: Дополнительные Критерии для R при полёте предмета		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
	Высокий бросок, 3 вращения Шене во время полёта, ловля	R3
	Высокий бросок, 3 кувырка во время полёта, ловля	R3 + 0.20 Серия вращений вокруг горизонтальной оси
	Высокий бросок во время первого базового вращения, 2 вращения во время полёта предмета, ловля	R3
	Высокий бросок, два кувырка под полетом, ловля во время третьего кувырка.	R3 Серия не выполнена до ловли

7.5.1. Дополнительные вращения оцениваются после 2 базовых вращений и действительны даже с дополнительными шагами: все правильно выполненные критерии засчитываются **со Сбавкой в Исполнении** за неточность траектории и дополнительные Технические ошибки.

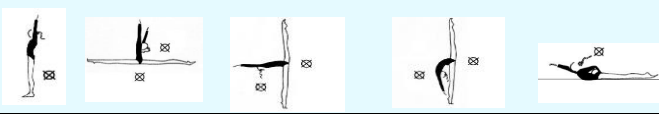
Разъяснение:		
	Высокий бросок, 3 вращения при полёте, 3 шага, ловля	R3 Требования выполнены; Сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами
	Высокий бросок, 2 базовых вращения без прерывания, затем 2 шага и третье вращение, ловля	R3 + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 2 базовых вращения без прерывания, затем 3 шага и третье вращение, ловля	R3 + Сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами
	Высокий бросок, 2 шага, затем 2 вращения, ловля	R2 + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 1 вращение, затем 2 шага, 2 вращения, ловля	R2 + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами. Дополнительные вращения оцениваются только после 2 базовых вращений.

7.5.2. Вращение, начатое после ловли предмета, не засчитывается

Разъяснение:		
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте предмета, ловля, а затем третье вращение	R2

7.6. Сводная Таблица Общих Дополнительных Критериев для R при броске и ловле предмета

Символы	Общие Критерии для всех предметов+ 0.10 каждый раз
	Вне зрительного контроля
	Без помощи рук
	Ловля во время вращения: • засчитывается только при выполнении вместе с обоими критериями  и 
	Под ногой/ногами

Разъяснения: Общие Дополнительные Критерии для R	
	Без зрительного контроля Примеры зон «вне поля зрения»: 
	Для бросков и/или ловли без зрительного контроля: В прогибе назад или элементе вращения назад: • Когда туловище находится над горизонталью или на горизонтали, рука должна проходить за вертикальную линию туловища. • Когда туловище находится ниже горизонтали, бросок/ловля должны происходить на уровне груди или ниже, или в любом месте за телом.  • Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками за головой на шее • Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад • Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицом вверх, её руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля» • Чтобы критерий «вне поля зрения» был засчитан для броска/отбива/повторного броска, недостаточно того, что предмет движется назад: бросающая рука должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения», или часть тела, выполняющая бросок/отбив/повторный бросок, должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения».
	Без помощи рук: Не засчитывается в: • Ловля сразу же во вращение на руке  • Смешанная ловля  • Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук) • ловля булавы внутренней стороной кисти/предплечья с помощью другой булавы

7.7. Сводная Таблица Специфических дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

Символ	Специфический критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Специфический критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	Высокий бросок открытой и натянутой Скакалки, удерживаемой за один конец		Ловля Скакалки по одному концу в каждую руку
	Высокий бросок открытой и натянутой Скакалки, удерживаемой за середину		Смешанная ловля Скакалки Ловля одного конца руками, а другого – без помощи рук. Не Действителен дополнительный критерий $\neq$

	Проход через Скакалку или Обруч всем телом или частью тела во время броска. Минимум 2 большие части тела должны пройти через предмет. Пример: Голова + туловище; Руки + туловище; Туловище + ноги и т.д.		Проход через Обруч всем телом или частью тела во время ловли. Минимум 2 большие части тела должны пройти через предмет. Пример: Голова + туловище; Руки + туловище; Туловище + ноги и т.д.
	Бросок после отбива от пола Бросок после переката по полу		Непосредственный обратный бросок /отбив без остановки – для всех предметов Непосредственный отбив от тела / без остановки, любой частью тела, кроме кисти(ей) и руки(рук) – для всех предметов (критерий «отбив» не действует при отбиве руками или кистями; этот тип ловли действует для $\neq$)
			Отбив от пола и возврат предмета сразу же – предмет принимается непосредственно от пола. Засчитывается только при выполнении с $\neq$ для Обруча и Мяча. Отбив – не выше уровня колена.
	Бросок Обруча (○) с вращением вокруг его оси		Непосредственная ловля в перекал предмета по телу. Не засчитывается: дополнительный критерий $\neq$ при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони.
	Бросок 2 разъединённых Булав вместе: (!!) • одновременный бросок • асимметричный бросок • каскадный бросок (двойной или тройной) <i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), и в разных плоскостях или направлениях.</i>		Ловля 2 разъединённых Булав (!! одновременно)
			Ловля Мяча (●) одной рукой (без дополнительной помощи телом, включая вторую руку) Ловля Булавы (!! одной рукой, в которой удерживается другая Булава
			Непосредственная ловля Обруча (○) во вращение на другой части тела. Не действителен дополнительный критерий «без помощи рук» $\neq$ для вращения на руке.

	Каскадные броски (двойные или тройные): две Булавы должны одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения		Смешанная ловля Булав (): Одна булава поймана руками, а другая без помощи рук Одновременная ловля обеих булав, или в очень быстрой последовательности. Не Действителен дополнительный критерий $\neq$
DB	Бросок в DB (ценность 0.20 или более с вращением 360° или более. Не разрешено выполнять DB без вращения.	DB	Ловля в DB (ценность 0.20 или более) с вращением 360° или более. Не разрешено выполнять DB без вращения.

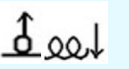
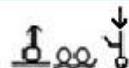
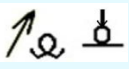
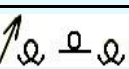
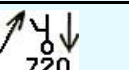
Разъяснение: Оценивание Каскадных бросков	
“Каскадные” броски – это броски двух Булав одна за другой, причем обе в полете в один момент времени. Ловля одной Булавы может быть выполнена до начала базовых вращений, другая Булава может быть поймана в конце или во время последнего вращения Р. Или первая Булава может быть поймана во время базовых вращений, если нет прерывания в 2 базовых вращениях из-за ловли Булав. Каждый критерий может быть засчитан при броске каждой булавы и при ловле каждой булавы. Даются критерии <u>ловли</u> до, во время или в конце вращения. Даются критерии <u>броска</u> до или во время вращения. Бросок, выполненный после последнего вращения, вообще не засчитывается в Р (ни как «бросок двух разъединённых булав», ни по другим критериям).	

7.7.1. При выполнении **ловли в Р, без технических ошибок** дается надбавка к следующим ловлям:

 $\neq$ 	Ловля во вращение без помощи рук и без зрительного контроля	Базовая стоимость 0.30+0.10=0.40
	Непосредственная ловля Обруча во вращение на другой части тела. Не действителен дополнительный критерий «без помощи рук» $\neq$ для вращения на руке.	Базовая стоимость 0.10+0.10=0.20
	Ловля 2 разъединенных Булав одновременно	Базовая стоимость 0.10+0.10=0.20
	Непосредственная ловля в пережат Надбавка дается если ловля выполнена во вращение 	Базовая стоимость 0.10+0.20=0.30
Примечание: для ловли обруча предплечьями без зрительного контроля надбавка не дается		

7.8. DB в R:

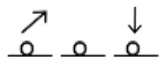
- ✓ DB с вращением 360° или более с ценностью 0,20 или более может выполняться во время броска и/или ловли предмета и будет засчитана как элемент вращения и DB (DB на броске и ловле должны быть разными).
- ✓ Если DB выполняется во время броска, но предмет потерян в конце R, DB все же засчитывается (R не засчитывается)
- ✓ Нельзя выполнять DB без вращения; последнее вращение R нельзя использовать в качестве подготовки к DB без вращения (R не засчитывается)
- ✓ Повтор DB не разрешён, за исключением серий (п. 2.2.8. – 2.2.9.): DB, которая используется изолированно, не может быть повторена как критерий DB для R (критерий не засчитывается).

Разъяснения: DB с вращением в R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок во время первого вращения DB, два базовых вращения при полёте, ловля	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, два базовых вращения при полёте, ловля во время третьего вращения DB	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB засчитывается
	Высокий бросок во время 1 DB, два базовых вращения при полёте, ловля во 2 DB	R4+DB+DB 0.40+0.10+0.10=0.60 2 DB засчитываются
	Высокий бросок, первое вращение при полёте, ловля во время второго вращения DB	R не засчитывается Нет двух базовых вращений при полёте 1 DB засчитывается
	Высокий бросок во время первого вращения DB, второе вращение при полёте, ловля	R не засчитывается Нет двух базовых вращений при полёте 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полёте, второе вращение при полёте (DB), третье вращение при полёте, ловля	R не засчитывается (п. 7.8.) DB не засчитывается
	Высокий бросок, Поворот Аттитюд 2 вращения (720°) при полёте, ловля	R не засчитывается: 1 DB засчитывается при полёте

7.9. из 3 одинаковых DB с вращением:

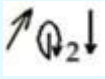
- ✓ Прыжки с поворотом и Циркуль в любом направлении (DB): ценность R в сериях увеличивается на +0.20
- ✓ Серия только из Прыжков с поворотом и/или Циркулей может каждая быть использована в одном R в упражнении, выполняемом следующим образом:
- ✓ Прыжок с поворотом: бросок предмета во время первой DB, вторая DB под полетом и ловля во время третьей DB.
- ✓ Циркуль: бросок предмета до или во время первой DB, вторая DB под полетом и ловля во время третьей DB или сразу же после нее.

7.9.1. Серия определяется непрерывными вращениями. Для Циркулей, выполненных с промежуточными шагами: разрешен один шаг между каждым Циркулем. Два или более шага — или любой другой тип дополнительной опоры - между любым из Циркулей - является прерыванием, и R не засчитывается. (Не засчитывается полностью без серии, т.к. DB стоимостью 0,20 балла и более при полете не разрешены в R, за исключением серий одинаковых DB и особого случая.)

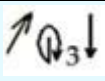
Примеры / Разъяснения: серии из 3 одинаковых DB с Вращением R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок на Прыжке с поворотом, Прыжок с поворотом под полетом, ловля на третьем Прыжке с поворотом	DB + R3 + серия $0.10+0.30+0.20=0.60$ 3 DB
	Высокий бросок, первый Циркуль (шаг), второй Циркуль (шаг), ловля во время третьего Циркуля	R3 + серия + DB $0.30+0.20+0.10=0.60$ 3 DB
и т.д.		

7.9.2. Особый случай:

7.9.2.1. При выполнении **двух циркулей без промежуточного шага и без касания свободной ноги пола (1 DB) под броском действует дополнительный критерий DB (+0.10) и дается надбавка +0.20 к стоимости риска**

Особый случай:		
	Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, (без промежуточных шагов и без касания свободной ногой пола), ловля	R2+DB+надбавка $0.20+0.10+0.20=0.50$ 1 DB

7.9.2.2. При выполнении **трех циркулей без промежуточного шага и без касания свободной ноги пола (1 DB) под броском действует дополнительный критерий DB (+0.10) и дается надбавка + 0.30 к стоимости риска**

Особый случай:		
	Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, третий Циркуль (без промежуточных шагов и без касания свободной ногой пола), ловля	R3+серия+DB+надбавка $0.30+0.20+0.10+0.30=0.90$ 1 DB

7.9.2.3. При выполнении **двух или трех циркулей** без дополнительного шага и без касания ноги пола, **действительна 1 DB под броском** и допускаются **в дополнение к изолированной DB**, выполненной один раз под полётом.

7.10. «Непосредственный обратный бросок / отбив без остановки от разных частей тела ~~или от пола~~» (✓):

- **Обратный бросок / отбив – это главная составляющая R** (часть начального броска для R); в этом случае необходимо поймать повторный бросок / отбив, чтобы R было засчитано.
- Повторный бросок действителен только для предмета, который был первоначально пойман, т.е. не для другой булавы.
- Повторный бросок засчитывается после кратковременного удержания предмета в руке или другой частью тела, при непрерывном движении предмета в повторный бросок, выполняемый с того места, где гимнастка поймала предмет, и без опоры на предмет перед повторным броском.
- Критерии, выполненные **во время повторного броска / отбива**, засчитываются
- Каждый критерий дается максимально один раз, для ловли и повторного броска/отбива вместе.
- Бросок в конце R или сразу после R всегда оценивается как повторный бросок для R, повторный бросок и возможные критерии могут быть действительными, если выполняются сразу же, независимо от времени последнего вращения. Этот тип броска или его ловля никогда не будут оцениваться как DA.
- **Критерии для ловли предмета после обратного броска / отбива не оцениваются как часть R (и DA)**, так как в большинстве случаев высота обратного броска / отбива не равна высоте начального броска.

Примечание:

“Бумеранг” Ленты не действителен для критерия “повторный бросок” в R. R не будет засчитан при выполнении “Бумеранга” в любой фазе (бросок или повторный бросок).

7.11. Бросок 2 разъединенных Булав: этот критерий даётся только 1 раз за бросок, который выполняется асимметрично, каскадом или одновременно.

Примечание: ловля **2 разъединенных Булав:** даётся только при ловле одновременно.

7.12. Прямая ловля Обруча другой частью тела (A): если выполняется **с помощью локтя, шеи или ноги и т.д. (не рукой)**, этот критерий будет действителен, **как и дополнительные критерии “без помощи рук”**

7.13. Ловля Скакалки может быть выполнена следующими способами:

- ✓ По одному концу в каждой руке без помощи, поддержки какой-либо частью тела (одновременно или в быстрой последовательности, без прерывания или касания пола)
- ✓ ловля раскрытой скакалки за один конец или за середину, при условии, что во время ловли скакалка не касается пола
- ✓ Смешанная ловля: Ловля одного конца руками, а другого – без помощи рук
- ✓ Концы Скакалки, связанные вместе

7.14. Ловля ленты:

Любая часть палочки должна быть поймана, чтобы быть засчитанной (с возможной сбавкой в Исполнении за неправильную ловлю).

7.15. В упражнении со скакалкой **максимум 3 высоких броска и/или R** могут быть выполнены **с завязанной скакалкой** (остальные свыше 3х недействительны)

7.15.1. Только две трудности (DB, DA, R) могут быть выполнены **с завязанной скакалкой подряд** (последующие трудности свыше 2х подряд не действительны)

Исключение:

1 трудность – R с узлом (DB), далее 2 трудность - высокий бросок DA с узлом и 3 трудность - ловля DA с узлом могут выполняться подряд.

7.16. R не засчитывается в следующих случаях:

- малый бросок предмета
- отсутствуют 2 базовых вращения при полёте предмета
- неполные 360° в каждом базовом вращении
- прерывание между двумя базовыми вращениями
- потеря предмета
- ловля Ленты за материю, а не за палочку
- повтор одной и той же группы преакробатического элемента в более чем одном **R**
- повтор вертикальной группы в более чем одном **R**
- **R выполнен с DB без вращения**
- **DB ценностью 0.20 или более** выполнена под полетом предмета (Исключение: серии DB и Особый случай)
- ловля предмета после окончания музыки
- преакробатический элемент выполнен с запрещённой техникой
- R с серией **DB**: Прерывание между любыми вращениями
- R с серией **DB**: Неверное время броска/ловли:
- Бросок до/после первого прыжка с поворотом
- Ловля до/после третьего прыжка с поворотом
- Бросок после первого Циркуля
- Ловля после третьего Циркуля (исключение: Особый случай)

8. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА DA

8.1. Дефиниция: Трудность предмета DA – это технический элемент предмета («База»), выполняемый с особыми критериями для каждого предмета.

8.2. Требования: В каждом Индивидуальном упражнении должна быть минимум **1 DA**, максимум **20 DA**.

8.3. DA оцениваются в порядке их выполнения. (независимо от технического исполнения **DA**). Дополнительные **DA** не оцениваются (**Нет Сбавки**)

8.4. Базы DA включают некоторые (не все) Фундаментальные и Нефундаментальные технические элементы (6.6.1.-6.6.5.)

8.5. Элементы DA состоят из следующей комбинации Базы (Баз) и критериев:

- ✓ База предмета + минимум 2 критерия (оба критерия выполняются во время 1 Базы)
- ✓ 2 и более Базы предмета + минимум 2 критерия, которые выполняются во время минимум одной из Баз. Две базы должны выполняться без перерыва или паузы между ними на одном движении.

8.6. Ценность Базы определяет **ценность DA**, когда **DA** состоит из 1 Базы предмета + 2 критериев

Пример: Обруч и Мяч

База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Большой перекат 	0.30		0.30

8.7. Когда DA состоит из 2 Баз предметов:

Наивысшая ценность одной из Баз + дополнительные 0.10 балла за вторую Базу определяют ценность DA.

Пример: Обруч

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Маленький бросок →	0.20	Большой перекат 	0.30	 DB	0.30 (наивысшая База) + 0.10 (вторая База) = 0.40

8.7.1. Сочетание двух баз может быть выполнено не более 5 раз в композиции. Последующие DA с двумя базами и критериями оцениваются по наивысшей базе, 0.10 не добавляется.

8.7.2. Когда DA выполняется с 2 Базами предметов и выполняется только 1 критерий: это не оценивается как DA.

Пример: Лента

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Спирали (Лента удерживается за матерью) 	0.30	Высокий бросок 	0.20		0.00

8.7.3. 2 последовательные Базы предмета оцениваются как 2 отдельных DA только тогда, когда есть четкое окончание (остановка после) первой Базы/DA до начала второй Базы/DA.

8.7.4. Когда DA выполняется с 2 Базами предметов, 2 Базы должны выполняться без паузы или перерыва на одном движении (исключение: когда предмет пойман в положении стойки на руках, допускается короткая пауза между Базой «ловля после высокого броска» и второй Базой).

8.7.5. Когда DA состоит из 2 Баз предметов (одна из которых должна быть «ловля после высокого броска») достаточно 1 критерия, выполняемого во время 2 Баз: ценность самой высокой Базы + дополнительные 0.10 балла за вторую Базу определяют ценность DA

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Ловля после высокого броска 	0.30	Большой перекал 	0.30		0.30 (наивысшая База) + 0.10 (вторая База) = 0.40

Примечание:

При ловле в перекал с большого броска , который начинается с руки, вытянутой вперед или в сторону, критерий «вне поля зрения» не действует для ловли и не признается как минимум 1 критерий, выполняемый во время обеих баз. Во время ловли после большого броска в перекал необходим другой критерий, чтобы подтвердить **DA** с двумя базами предмета.

8.8. Критерии **DB** могут быть использованы в упражнении **максимум 11 раз и оцениваются в порядке их выполнения**. Если в **DA** используется дополнительный **DB**, этот **DA** не будет действительным, независимо от количества выполненных дополнительных критериев.

Судья **DA** регистрирует только те **DB**, которые содержат **DA**.

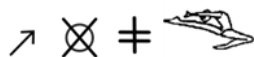
8.9. При Выполнении высокого броска или ловли предмета на элементе **DB** стоимостью 0.40 и более дается надбавка к базе броска или ловли +0.10

8.10. При выполнении бумеранга ленты с ловлей конца после выброса на элементе тела стоимостью 0.40 и более дается надбавка +0.10 к стоимости бумеранга (только для броска, а не для ловли)

8.11. Для базы высокий бросок ↗ с критериями без помощи рук и без зрительного контроля ✕ ≠ , выполняемом на трудности тела DB с ценностью 0.30 и более, стоимость DA увеличивается на 0.30

Пример:

Бросок задней ногой во время прыжка подбивной с наклоном туловища назад



0.20 (База) + 0.30 (бросок в трудности стоимостью 0.30, с критерием без помощи рук, без зрительного контроля) = 0.50

8.12. Для Базы «Малый бросок / ловля» и всех других баз с 2 действиями: минимум 2 критерия должны быть на одном и том же действии (не один на броске и один на ловле).

8.12.1. Малый бросок/ловля оценивается в хронологическом порядке:

Если два критерия выполнены во время броска, но один или оба критерия недействительны: Весь **DA** недействителен, независимо от двух действительных критериев во время ловли.

8.12.2. Для маленьких бросков/ловли: вариации “маленького броска” в соответствии с п. 3.7.2 не являются отдельной или второй Базой, а скорее все они – возможности для базового “малого броска” →:

- с броском/толчком/отталкиванием в воздух
- с отбивом от тела
- с предметом, сброшенным с высоты (свободное падение)
- для броска одной Булавы: с вращением на 360° или без него

8.13. Одинаковое повторение элемента DA не засчитывается:

- ✓ Одинаковое повторение всей комбинации Базы (Баз) и критерия(ев)
- ✓ Повторение **DB** (включая формы, выполняемые изолированно или внутри Равновесия Фуэте) не является действительным критерием **DB**

Пример/Пояснения
<i>Пример 1:</i> • Равновесие Фуэте с формой аттитюд, DA не выполняется. • Равновесие Аттитюд с DA: оценивается DA (форма Аттитюд не повторяется для DA) <i>Пример 2:</i> • Равновесие Фуэте с формой аттитюд, DA в форме аттитюд • Равновесие аттитюд с DA: DA не засчитывается (форма аттитюд повторяется для DA) <i>Пример 3:</i> • Равновесие Фуэте с формой аттитюд без DA, DA, выполненный во время формы шпата с ногой вперед • Равновесие аттитюд с DA: оценивается DA (форма аттитюд не повторяется для DA)

8.14. Элементы DA засчитываются только при выполнении всех требований по Базе и критериям.

Разъяснение
<i>Гимнастка пытается выполнить DA с базой «перекат Мяча по 2 большим частям тела» (○○○), но Мяч не перекачивается через 2 части тела. В этом случае DA не засчитывается, так как дефиниция базы не выполнена. Кроме того, применяется Сбавка в Исполнении (в соответствии с Таблицей Исполнения)</i>

8.15. Последовательные одинаковые Базы:

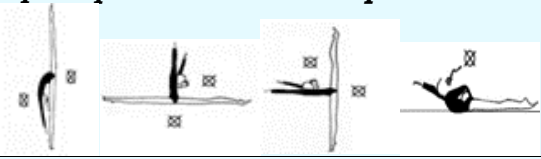
Одна и та же База, выполненная с одинаковым взаимодействием тела и предмета в 2 или более последовательных элементах тела / Трудностях тела, делает действительной только первую **DA**.

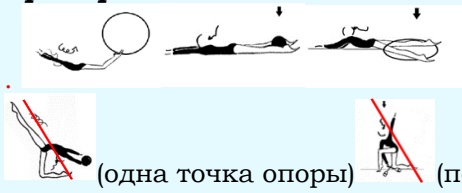
Пример / Разъяснения
<i>Одна и та же спираль Лентой, выполненная с тем же положением руки в 2 последовательных элементах тела: переворот вперед с переходом в Равновесие “свободная нога в переднем шпагате без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали”, делает действительной только одну DA.</i>

8.16. Таблицы критериев для DA действительны для всех предметов:

Критерии действуют при условиях, изложенных в Таблицах; критерии, помеченные как “N/A” в Таблицах Критериев **DA**, не существуют для соответствующей базы и, следовательно, не засчитываются.

Разъяснения: Дополнительные Общие Критерии для ДА

⊗	Вне поля зрения: Примеры зон «вне поля зрения»:  Положение руки, выполняющей элемент(ы) предметов в соответствии с такими зонами, определяет критерий «вне поля зрения» В прогибе назад или элементе вращения назад: • Когда туловище находится над горизонталью или на горизонтали, рука должна проходить за вертикальную линию туловища в начале или конце выполнения базы предмета • Когда туловище находится ниже горизонтали, База должна быть выполнена на уровне груди или ниже, или в любом месте за телом. • Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицом вверх, её руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля» • Элементы, выполненные впереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад • Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками за головой на шее • Чтобы критерий «вне поля зрения» был засчитан для броска/отбива/повторного броска, недостаточно того, что предмет движется назад: бросающая рука должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения», или часть тела, выполняющая бросок/отскок/повторный бросок, должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения». 
≠	Без помощи рук: Предмет должен совершать самостоятельное техническое движение, начатое: • импульсом от другой части тела • начальным импульсом от руки (рук), но после этого предмет должен двигаться самостоятельно без помощи руки (рук) Не засчитывается в: Ловля сразу же во вращение на руке (a); • Смешанная ловля (b); • Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук) ↗ • Ловля булавы внутренней стороной кисти/предплечья другой булавой
✂ ✂	Под ногой(ами): в сложной взаимосвязи тела и предмета под ногой(ами) Примеры:  и т. п. Примечание для булавы: при выполнении мельниц одной рукой с каждой стороны ноги, сами мельницы должны быть выполнены под ногой для того, чтобы критерий «под ногой» был засчитан независимо от положения тела. Примечание для ленты: чтобы критерий "под ногой" был засчитан при выполнении спиралей и других баз, при которых палочка удерживается в руке, как минимум сама палочка должна быть «под ногой».

==	Положение на полу: положением на полу считается любое положение гимнастки с опорой на верхний плечевой пояс (плечи, грудь или лопатки) не обязательно туловище должно быть полностью на полу (независимо от того, как оно расположено – лицом вверх, вниз или в сторону). Положение ног – свободное Примеры:  (одна точка опоры) (положение стоя на колене) • Подряд может быть выполнено не более 2 DA с критерием == с обязательной сменой положения тела (лицом вниз, в сторону или вверх), рук и/или ног между 2 DA. Вторая DA не засчитывается, если нет смены положения тела, рук и/или ног. Сбавки нет. • После выполнения 2 DA в положении на полу необходима смена уровня Если гимнастка делает 2 DA без смены положения <u>тела и рук или ног</u>, вторая DA не засчитывается, Сбавки нет. Если гимнастка выполняет 3 DA подряд на полу, то последняя DA не засчитывается, даже если присутствуют другие 2 критерия, например $\otimes \neq$. Сбавки нет. Примечание: если гимнастка выполняет DA в положении на полу с одной точкой опоры: грудь, лопатки или предплечья, дается надбавка +0.10 к стоимости DA
W	Полная Волна тела: Волна должна выполняться всем телом: полная Волна из Таблицы DB будет засчитана только как W (не DB, не вращение)
DB	Трудность тела: Выполняется с DB ценностью 0.10 или более • DB, определяемая вращением или положением на полу, может быть засчитана только как DB • Во время Равновесия Фуэте и Поворота Фуэте: может быть выполнена одна DA Комбинированные Трудности: если каждый компонент Комбинированной Трудности выполняется в соответствии с требованиями DA, то DA возможна на каждой DB Комбинированной Трудности. Примечание для большого переката во время равновесия DB (кроме динамических равновесий): Импульс для переката и импульс для DB можно делать одновременно. После начального импульса DB равновесия должно быть зафиксировано на время переката. Если это не соблюдается, то критерий DB не засчитывается для DA большого переката, и большой перекат не является допустимым техническим элементом для DB равновесия.
o	Вращение: • Минимум 360° • Полное определение базы должно быть показано во время фазы вращения. Допускается, чтобы база была завершена до завершения вращения. Для больших перекатов импульс для переката и импульс для вращения можно делать одновременно. • Этот критерий не действителен для DB, включающей вращение • DB не может использоваться как элемент вращения • Этот критерий можно комбинировать с «положением на полу», если вращение на 360° выполняется таким образом, чтобы весь корпус лежал ровно на полу от начала до конца выполнения базы предмета.

8.17. Особый элемент ДА «вертушка Шугуровой»

«Вертушка Шугуровой»: стоимость 0.50



Перекат обруча по полу→ высокий прыжок с согнутыми ногами точно над вертикалью обруча→ две стопы закручивают обруч на полу в вертикальное вращение(вертушка)

8.17.1. Если вращение (вертушка) ногами совершается с боку, а не точно над обручем, **элемент ДА не засчитан, сбавки нет.**

8.18. Максимум 3 преакробатических элемента разных групп могут быть выполнены для критерия «вращение». Преакробатические элементы могут быть те же самые или иные, чем те, которые использовались в **Р**:

- Преакробатические элементы оцениваются в порядке их выполнения: будут оценены первые 3 элемента
- Наличие преакробатического элемента в элементе **ДА** оценивается независимо от количества выполненных дополнительных критериев.
- Повтор одного и того же преакробатического элемента в двух (или трех) разных элементах **ДА** не засчитывается; **ДА** не засчитывается независимо от количества выполненных дополнительных критериев.
- Если дополнительный преакробатический элемент использован в **ДА**, то эта **ДА** не засчитывается (**Нет Сбавки**).

Примечание:

Трудность ДВ №29 Боковое вращение, проход через мостик с выходом в Равновесие передний шпагат с наклоном с фиксацией на релеве, **является преакробатическим элементом и входит в число 3 максимальных преакробатических элементов.**

8.18.1. Когда преакробатический элемент соединен с **ДВ** (с **ДА** или без нее) или используется из соображений хореографии, он засчитывается в общее число преакробатических элементов, разрешенных для критерия «вращение» при использовании в элементах **ДА**, и эта группа преакробатических элементов не может быть повторена для **ДА**.

8.18.2. В случае, если **ДА** выполняется последовательно во время преакробатического элемента и **ДВ**, это считается и как один из 3 возможных преакробатических элементов, и как один из 11 **ДВ**.

8.19. Нет лимита на использование групп вертикальных вращений в **ДА**.

8.20. Отличие **DA от неправильно выполненного **R**:**

- Высокий бросок и ловля с вращением на 360° и более в полете являются характерными движениями для **R**. Такие элементы всегда оцениваются как **R**, а не как **DA**.
- Когда гимнастка не выполняет вращение под полетом: Бросок во время вращения и/или ловля во время вращения оценивается как **DA**, если выполняется определение **DA**.

8.21. Элементы **DA не действительны в следующих случаях:**

- база или критерий не выполнены в соответствии с дефиницией
- потеря предмета во время элемента **DA**
- более **11 DA с критериями «DB» 0.10** и более, оценены в порядке выполнения
- более **3 DA** с преакробатическим элементом (как критерий вращения), оценены в порядке выполнения
- преакробатический элемент одной и той же группы выполнен в более чем **1 DA**
- потеря равновесия с опорой на одну или обе руки либо с опорой на предмет
- полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения **DA**
- выполнение в любой фазе **R**

ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

СКАКАЛКА

База	Символ	Ценность	Критерии							Особые критерии		
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB		$\leftarrow$	$\times$
Проход через Скакалку всем телом или частью тела (2 большие части тела) Проход в скакалку, сложенную вдвое		0.20	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Проход через Скакалку сериями подпрыгиваний/подскоков (минимум 3)		0.20	V	V	V	V	N/A	N/A	N/A	V	V	V
Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без помощи, поддержки другими частями тела		0.3	V	N/A	V	V	V	V	V			
• Эшаппе		0.30	V	V	V	V	V	V	V			
• Спирали: вращения свободного конца Скакалки одной рукой		0.40	V	V	V	V	V	V	V			
Вращение (мин. 1), Скакалки, сложенной вдвое (в одной или в двух руках)		0.2	V	V	V	V	V	V	V			
Свободное вращение (минимум 1) вокруг части тела		0.20	V	N/A	V	V	V	V	V			
Вращение (минимум 1) открытой Скакалки, удерживаемой за конец или за середину		0.20	V	V	V	V	V	V	V			
Мельницы открытой Скакалкой	$\times$	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V			

Большой перекат Скакалки, закрученной в «мяч», через 1 или 2 крупные части тела	∞	0.20	V	V	N/A	V	V	V	V			
Отбивы Скакалки от пола	✓	0.20	V	V	V	V	V	V	V			
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)	∞	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V			
Малый бросок/ловля	→	0.20	V	V	V	V	V	V	V			
Высокий бросок	↗	0.20	V	V	V	V	V	V	V			
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за середину	↗	0.20	V	V	V	V	V	V	V			
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за конец	↗	0.20	V	V	V	V	V	V	V			
Ловля после высокого броска	↓	0.30	V	V	V	V	V	V	V			
Символ	Разъяснение: Особые критерии для Скакалки											
∞	Двойное (и более) вращение предмета во время прыжков или подпрыгиваний											
←	Скакалка вращается назад											
✕	Скрещивание рук во время прыжков или подпрыгиваний; в сериях подпрыгиваний; возможно выполнение попеременно со скрещенными и не скрещенными руками либо все время со скрещенными руками											

ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

ОБРУЧ 

База	Символ	Ценность	Критерии						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Большой перекат Обруча по мин. 2 крупным частям тела		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Свободное вращение Обруча вокруг оси вокруг части тела или на части тела (не засчитывается на открытой ладони)		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Вращение (мин. 1) Обруча вокруг части тела (кроме кистей рук)		0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)		0.20	V	V	V	V	V	V	V
Перекат Обруча по полу		0.20	V	V	N/A	V	N/A	V	V
Вращение (мин. 1) Обруча на полу вокруг оси		0.20	V	V	V	V	V	V	V
Проход над Обручем всем телом или частью тела (без передачи)		0.20	V	N/A	N/A	V	N/A	V	V
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)		0.20	V	N/A	N/A	V	V	V	V
- Скольжение Обруча по любой части тела - Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела		0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок		0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок с вращением вокруг оси		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Ловля после высокого броска		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Отбив от пола после высокого броска и непосредственного возврата предмета (любая высота отбива, без помощи рук)		0.30	V	V	V	V	V	V	V

Символ	Разъяснение: дополнительные специфические Базы Обруча
	Высокий бросок с вращением Обруча вокруг своей оси во время полета - Бросок Обруча путем вращения его вокруг вертикальной или горизонтальной оси в полете, сохраняя плоскость вращения от начала до конца полета Обруча. - Начальный импульс задается во время броска Обруча одной или двумя руками или другой частью тела.
	Только одна База ловли Обруча после высокого броска действительна в одном элементе:  (ловля Обруча в полете с высокого броска) или  (отбив от пола после высокого броска и непосредственного возврата предмета), но не вместе как 2 базы в одной DA.
	Можно комбинировать 2 базы «ловли с высокого броска» с «отбивом от тела» в одной DA

ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

МЯЧ



База		Символ	Ценность	Критерии						
				⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Большой перекат Мяча по мин. 2 крупным частям тела		∞	0.30	V	V	V	V	V	V	V
Ловля Мяча после высокого броска одной рукой		↓	0.30	V	N/A	V	V	V	V	V
Отбив	1 высокий отбив (уровень колена или выше) от пола	V	0.20	V	V	V	V	V	V	V
	Серии (мин.3) маленьких отбивов		0.20	V	V	V	V	V	V	V
Восьмерка Мячом с круговыми движениями руки (рук)		8	0.20	N/A	N/A	V	V	V	V	V
Свободное вращение Мяча на части тела		∞	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Передача Мяча без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)		∞	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Нестабильный Баланс		⋈	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Малый бросок/ловля: • бросок, толчок, отталкивание • отбив разными частями тела, кроме рук/кистей		→	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок		↗	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Ловля после высокого броска		↓	0.30	V	V	V	V	V	V	V
Отбив от пола после высокого броска и непосредственный возврат предмета (любая высота отбива, без помощи рук)		↓	0.30	V	V	V	V	V	V	V

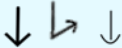
Символ	Разъяснение: Базы ловли
	Только одна база ловли Мяча после высокого броска действительна в одном элементе:  (ловля Мяча в полете с высокого броска) или  (ловля Мяча одной рукой с высокого броска) или  (Отбив от пола после высокого броска и непосредственно возврат предмета), но не все вместе как 2 базы в одной DA.
	Можно комбинировать 2 Базы «Ловля с высокого броска» с «Отбивом разными частями тела» кроме рук/кистей в одной DA.

ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

БУЛАВЫ



База	Символ	Ценность	Критерии						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Мельницы (мин 4/6 кругов)	×	0.30	V	N/A	V	V	V	V	V
Малый бросок 2 разъединенных Булав/ловля	⇒	0.30	V	V	V	V	V	V	V
Асимметричные движения 2 Булав	+	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Маленькие круги 2 Булав	⊙	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Малый бросок 2 соединенных Булав	—●—	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Большой перекат через мин. 2 крупные части тела	∞	0.30	V	V	N/A	V	V	V	V
Свободные вращения 1 или 2 Булав на или вокруг части тела или вокруг другой Булавы	∞	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Перекат 1 или 2 Булав по части тела или по полу	∞	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Отбивы Булавы (булав) от пола	∞	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)	∞	0.20	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Нестабильный Баланс	⋈	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
- Скольжение Булавы (булав) по любой части тела - Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела (или от пола)	→	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок	↗	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок 2 Булав	↗	0.30	V	V	V	V	V	V	V

Ловля Булавы после высокого броска	↓	0.30	V	V	V	V	V	V	V
Ловля после высокого броска одной Булавы кистью руки, в которой уже находится вторая Булава	↓	0.40	V	N/A	V	V	V	V	V
Ловля 2 Булав после высокого броска	⇓	0.50	V	V	V	V	V	V	V
Символ	Разъяснение: дополнительные специфические Базы: Булавы								
⇒	Малый бросок 2 разъединенных Булав/ловля: минимум два критерия должны быть выполнены в одном и том же действии (например, ловля). Оба критерия могут быть выполнены с одной Булавой, или по одному с каждой Булавой, или более одного критерия с каждой Булавой. В любом случае, это одно DA.								
+	Для Асимметричных движений: минимум 1 Булава должна выполнить критерий для ⊗ и/или ⊗								
↗	Высокий бросок 2 разъединенных булав: 2 Булавы могут быть брошены: • Вместе параллельный; • Асимметричный; • Каскадный. Каскадный бросок: 2 Булавы должны находиться в воздухе во время части каскадного броска. Этот тип броска является одной Базой; поэтому необходимые критерии могут быть выполнены с первым или вторым броском Булавы, если хотя бы одна Булава – в высоком броске. Для одного и того же действия (бросок №1 или бросок №2), должны быть выполнены как минимум два критерия независимо от высоты этого действия.								
⇓	Одновременная ловля 2 разъединенных Булав: Булавы могут быть пойманы за любую часть Булавы								
↓	Ловля одной Булавы в одну руку, в которой уже находится вторая Булава								
↓ ⇓ ↓	Только одна База ловли Булав после высокого броска действительна в одном элементе: ↓ (Ловля Булавы в полете с высокого броска) или ⇓ (ловля 2 Булав в полете с высокого броска) или ↓ (ловля одной Булавы в полете с высокого броска с другой Булавой в той же руке), но не все вместе в одной ловле как 2 Базы в одной DA. Ловля двух Булав после каскадного броска – это одна база (ловля), один раз. Если после Каскадного броска обе Булавы пойманы одновременно: можно засчитать Базу «ловля двух Булав после высокого броска». Если после Каскадного броска, две Булавы не пойманы одновременно: можно оценить базу «Ловля двух Булав после высокого броска» <u>один раз</u> . DA не дается за Ловлю возможного малого броска (без новой Базы), и не дается второй раз за «Ловлю с высокого броска»								

ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

ЛЕНТА

База	Символ	Ценность	Критерии						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Спирали / «Фехтовальщик» ($\neq$ не засчитывается)		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Змейки		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Бумеранг		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Бумеранг (захват конца ленты выполняется после броска предмета)		0.40	V	V	V	V	V	V	V
Эшаппе / ловля (маленький бросок)		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Большой перекат палочки Ленты через мин. 2 крупные части тела		0.30	V	V	N/A	V	V	V	V
Проход через рисунок Ленты или над ним всем телом или частью тела		0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Движения Ленты вокруг части тела палочкой, удерживаемой разными частями тела (шея, колено, локоть) во время движений тела или DB с вращением		0.20	V	V	N/A	N/A	V	V	V
Большие и средние круги		0.20	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)		0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Перекат палочки Ленты по части тела		0.20	V	V	N/A	V	V	V	V
Малый бросок/ловля : бросок, толчок, отбив от тела	$\rightarrow$	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок		0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок после скольжения на полу		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Ловля Ленты после высокого броска	$\downarrow$	0.30	V	V	V	V	V	V	V

Символ	Разъяснение: дополнительные специфические Базы Ленты
	Скользящее движение Ленты на полу перед броском. Держат Ленту за конец (или на расстоянии 50 см от ее конца) и делают большой круг рукой, чтобы придать Ленте импульс, который вызывает скользящее движение Ленты по полу (на протяжении всего скользящего движения Лента должна двигаться, а не лежать на полу). Бросок должен произойти сразу же после захвата ткани / палочки рукой или ногой.
	«Бумеранг» может быть выполнен как с отпусканьем палочки с удержанием конца ленты, так и без удержания конца ленты. Конец ленты можно захватить непосредственно перед возвратом предмета.

9. ДЕКРАЦИЯ DEC

- 9.1. DEC (декорация)** - сочетание Трудности предмета, выполненное в качестве декоративного элемента или перехода между элементами тела и/или предмета, как связующее звено, выполненное в характере композиции.
- 9.2. DEC** может быть выполнена с одной базой и одним критерием или с двумя базами и одним критерием, или с работой предмета, не подходящей под описание базы, но с одним критерием.
- 9.3.** Стоимость 0.10.
- 9.4.** Данное сочетание может быть выполнено не более (максимум) 5 раз в композиции.
- 9.5.** Не входит в общее количество 20 DA. Может быть выполнено дополнительно.
- 9.6.** DEC выполняется с критериями действительными для DA.
- 9.7.** DEC не может выполнено с критерием DB и W.

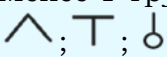
10. НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ

- 10.1. Оригинальность** – технический сложный, виртуозный, неординарный элемент с предметом или сочетание работы тела и предмета, выполненное нестандартным технически сложным образом.
- Оригинальности, которые ранее не выполнялись, должны быть официально представлены на сайт Ассоциации «Небесная Грация».
 - Запрос на рассмотрение/оценивание такого элемента следует сопровождать описанием на русском или английском языке, рисунком элемента и видео.
 - Если элемент будет утвержден, Ассоциация «Небесная Грация» установит ценность этого элемента как Базы соответствующего предмета с добавлением в Таблицу Фундаментальных и Нефундаментальных элементов предметов; данная гимнастка получит **Бонус за оригинальность согласно оценке всех критериев и уровня сложности элемента**
 - Оригинальные Трудности предметов (**DA**) будут рассматриваться как элементы, представляющие Базы предметов, которые в настоящее время отсутствуют в Правилах судейства и не выполнялись на соревнованиях.
 - После утверждения новый оригинальный элемент публикуется на официальном сайте
 - Любая гимнастка может выполнять тот же Базовый элемент без надбавки за оригинальность.
 - Если Оригинальный элемент выполняется с небольшой ошибкой Исполнения, то ценность Трудности засчитывается без бонуса за оригинальность.

11. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)

Судьи D оценивают Трудности, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

11.1. Судьи D первой подгруппы (DB)

Трудность	Минимум/ Максимум	Сбавка
Трудности тела (DB)	Минимум 3	• Выполнено менее 3 DB • Менее 1 Трудности из каждой Группы Тела  Сбавка за каждую недостающую Трудность 0.30
Динамические элементы с вращением (R)	Минимум 2 Максимум 4	Сбавка за отсутствие минимального количества R в упражнении 1.00
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую W 0.30

11.2. Судьи D второй подгруппы (DA)

Трудность	Минимум/ Максимум	Сбавка 0.30
Трудность предмета (DA):	Минимум 1 Максимум 20	Отсутствует минимум 1 0.30
ДЕС (декорация)	Максимум 5	Нет сбавки
Специфические Фундаментальные элементы предмета	Минимум 2 каждого	Сбавка за каждый недостающий элемент 0.30
Фундаментальные элементы предмета	Минимум 1 каждого	Сбавка за каждый недостающий элемент 0.30

С. АРТИСТИЗМ (А)

1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ АРТИСТИЗМА

- 1.1. Бригада судей в Артистизме (А) оценивает композицию и Артистическое Исполнение с точки зрения эстетического совершенства.
- 1.2. Судьи бригады А не имеют отношения к Трудности. Судьи А должны применять одинаковые сбавки соответственно за любые ошибки одинаковой степени независимо от Трудности элемента.
- 1.3. Судьи бригады А должны быть в курсе тенденций современной художественной гимнастики, всегда знать, каковы должны быть самые современные ожидания от исполнения композиции, и знать, как меняются стандарты по мере развития этого вида спорта. В этом контексте они также должны знать, что возможно, чего разумно было бы ожидать, что является исключением и что является особенностью.
- 1.4. **Итоговая оценка А:** сумма сбавок в Артистизме вычитается из **10.00 баллов**

2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ: КОМПОЗИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

- 2.1. Художественная гимнастика характеризуется уникальными композициями, построенными вокруг определенного выбора музыки; все компоненты композиции находятся в гармоничных отношениях друг с другом. Специфика музыки определяет выбор всех движений и все компоненты композиции создаются в гармоничном соотношении друг с другом.
- 2.2. Музыка вдохновляет хореографию, устанавливая темп, тему движений и структуру композиции; она не является фоном для элементов тела и предмета.
- 2.3. При выборе музыки следует учитывать следующее:
 - ✓ Характер музыки должен быть выбран с учетом возраста, технического уровня и артистических качеств гимнастки, а также этических норм
 - ✓ За музыку, не соответствующую этическим нормам, будет применена сбавка за «музыку, не соответствующую правилам». Сбавка применяется при использовании в музыке откровенных слов и за неэтичные темы без явных слов. К неэтичным темам относятся, помимо прочего, ругань, грязные разговоры, насилие, дискриминация и т. д.
 - ✓ У судей по Артистизму разные языковые навыки. Любой судья, обнаруживший неэтичные тексты песен, должен немедленно сообщить об этом Ответственному судье, который определит применение Сбавок Судьями по Артистизму.
 - ✓ Музыка должна позволять гимнастке выступать на максимуме её возможностей
 - ✓ Музыка должна способствовать наилучшему исполнению

2.4. Запрещены звуки нетипичного для художественной гимнастики музыкального характера (например, сирены, автомобильные двигатели и т.д.)

2.5. Перед первым движением гимнастики допускается музыкальное вступление продолжительностью **не более 4 секунд**; музыкальное вступление продолжительностью **более 4 секунд** наказывается.

2.6. Художественное совершенство достигается тогда, когда Артистическое исполнение и сама композиция четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи («истории» упражнения) от начала до конца:

- Характер стиля движений в Танцевальных шагах, а также в соединительных движениях между Трудностями или в самих Трудностях
- Выразительность в движениях
- Контрасты в темпе, характере и интенсивности движений как с предметом, так и с телом, которые отражают контрасты в музыке
- Стратегическое размещение определенных движений тела и предмета на определенных музыкальных акцентах или фразах для создания воздействия или эффекта: отличительные или желаемые ментальные или эмоциональные впечатления, произведенные на зрителя (т. е. момент, который предназначен для воздействия на зрителя и запоминается)
- Связи между движениями, построениями или Трудностями, которые намеренно и стратегически хореографически связаны и соединяют одно движение с другим плавным и гармоничным образом
- Разнообразие в движениях: гимнастки переходят от одного движения к другому, устремляясь в разные стороны по разным причинам; когда гимнастка перемещается, чтобы изменить направление, модальности ее перемещения варьируются в зависимости от необходимого расстояния, темпа, стиля конкретной музыки и т.д. Такое разнообразие направлений и способов передвижения способствует созданию уникального характера композиции и позволяет избежать монотонного движения.

2.7. Оценивание

2.7.1. Сбавки не применяются, если Артистические компоненты имеют полный приоритет и полностью реализованы на протяжении всей композиции от начала до конца.

2.7.2. Артистические компоненты, которые недостаточно развиты или развиты только лишь в некоторых моментах, будут наказываться.

2.7.3. Нарушения в соотношениях между движением и ритмом или нелогичные связи будут наказываться каждый раз.

3. ХАРАКТЕР

3.1. Движения имеют четко определенный стиль, подчеркивающий уникальную интерпретацию гимнасткой характера музыки; этот стиль или характер движения развиваются от начала до конца.

3.2. Этот идентифицируемый характер распознается в движениях тела и предмета во всем упражнении с четко расставленными приоритетами, включая:

- Подготовительные движения до Трудностей
- Переходные движения между Трудностями
- Во время **DB** и/или при выходе из **DB**
- Волны тела
- Стилизованные соединительные шаги, связывающие **DB, R, DA**
- Во время бросков и при полете предмета
- Во время ловли
- Во время вращательных элементов
- Изменение уровней
- Соединительные элементы предмета, подчеркивающие ритм и характер
- Во время элементов **DA**

3.3. Изменения характера в музыке должны отражаться изменениями характера движений; эти изменения должны гармонично сочетаться.

3.4. Комбинации Танцевальных шагов оцениваются по своим специфическим достоинствам, и они не включены в оценивание характера движения. Идеальные Комбинации Танцевальных Шагов не уменьшают сбавку за Характер. Отсутствующие или недействительные Комбинации Танцевальных Шагов не увеличивают сбавку за Характер.

4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ (S)

4.1. Комбинации Танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела и предмета, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки: **поэтому Комбинация Танцевальных шагов должна иметь определенный характер в движении. Они подбираются в соответствии с характером, ритмом, темпом и акцентами музыки.**

Стилизованные движения частей тела, темп и интенсивность движений, а также выбор способов передвижения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они исполняются.

Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке, включая голову, плечи, руки, бедра, ноги, ступни и др.

4.2. Каждая композиция должна содержать **минимум 2 Комбинации Танцевальных шагов.**

4.3. Каждая Комбинация Танцевальных шагов должна быть выполнена с учетом следующих 5 требований для того, чтобы быть засчитанной; отсутствие любого из следующих требований в каждой Комбинации Танцевальных шагов приведет к недействительности Комбинаций, и будет применена сбавка (см. Таблицу ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ):

4.3.1. Минимальная продолжительность **8 секунд при определенном характере движения и находящемся в движении предмете:** начиная с первого танцевального движения, все шаги должны быть четкими и **видимыми** в течение всей продолжительности шагов.

4.3.2. В течение требуемых минимум 8 секунд не допускается выполнение больших бросков и преакробатических элементов. Серия шагов с характером, выполняемых менее чем за 8 секунд из-за структуры композиции или наличия элемента(ов) **DA**, которые прерывают характер движения, не засчитывается в качестве Комбинации Танцевальных шагов.

4.3.3. Определенный характер на протяжении 8 секунд:

4.3.3.1. Определенный характер движения: шаги, отражающие стиль или тему движения, например:

- Любые классические танцевальные шаги
- Любые балетные танцевальные шаги
- Любые фольклорные танцевальные шаги
- Любые современные танцевальные шаги
- и т. п.

4.3.3.2. Комбинации Танцевальных шагов должна включать в себя разнообразные движения, специально используемые для хореографических целей и создания характера и эффекта. **DB**, такие как Прыжок «Кабриоль» и т. д., которые имеют в своей основе традиционный танец и ценность 0.10, могут быть включены сюда.

4.3.3.3. Если характер не показан, например, на протяжении 1-2 секунд Комбинации Танцевальных Шагов при выполнении элемента предмета, когда используются шаги без характера, Комбинация танцевальных шагов не засчитывается.

4.3.4. Движения в гармонии с ритмом на протяжении 8 секунд

4.3.5. 2 модальности перемещения: модальности перемещения (стиль, в котором гимнастка движется/перемещается по площадке, ходьба, прыжки, подпрыгивания и т. д.) должны быть разнообразными и гармонирующими со специфическим стилем музыки и характером движений, *а не простыми движениями по коврику (например, ходьба, шаг, бег) с использованием предмета.*

4.4. Комбинация Танцевальных шагов не будет засчитана в следующих случаях:

- Менее 8 секунд Танца, исполняемого в соответствии с п. 4.3.1.–4.3.5.
- Статика предмета
- Большой бросок во время **S**
- Преакробатические элементы во время **S**
- **R** во время **S**
- Потеря предмета в течение 8 последовательных секунд
- Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки или на предмет
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течение 8 секунд
- Вся Комбинация выполняется на полу

Разъяснение
<i>Если гимнастка завершает 8 секунд Танца, удовлетворяя всем требованиям пункта 4.3, а потом теряет предмет, то Комбинация соответствует дефиниции и действительна с соответствующими техническими сбавками.</i>
<i>Если гимнастка выполняет Танцевальные шаги в течение 16 секунд: 2 Комбинации могут быть засчитаны, если каждая соответствует требованиям п. 4.3. в течение 16 секунд.</i>
<i>Если продолжительность в 16 секунд включает только один набор требований, то это одна Комбинация.</i>

5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА

- 5.1.** Гимнастка превращает структурированное упражнение в художественное представление, основанное на выразительности.
- 5.2.** Экспрессия тела – это соединение силы и мощи с красотой и изяществом движений
- 5.3.** Красота и утонченность могут быть выражены широким участием различных частей тела (головы, плеч, туловища, грудной клетки, кистей, рук, ног, а также лица) следующими способами:
- гибкие, пластичные и/или утонченные движения, которые передают характер
 - экспрессия лица, которое передает эмоциональную реакцию на музыку акценты
 - интенсивность характера движений
- 5.3.1.** Независимо от физического размера или роста гимнастки, движения частей тела выполняются с максимальной амплитудой и широтой.
- 5.3.2.** Гимнастка демонстрирует выразительную, энергичную связь с музыкой, которая вовлекает зрителей в ее исполнение.
- 5.3.3.** Выступления, в которых интенсивность экспрессии тела и лица недостаточно развита или не поддается идентификации (т.е. ограничена способность выражать целостную интерпретацию музыки и композиции), наказываются сбавками.

6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ

- 6.1.** Композиция, структурированная вокруг определенного музыкального произведения, использует изменения **темпа** и интенсивности для построения главной идеи и создания визуальных эффектов, распознаваемых зрителем.
- 6.2.** Скорость и интенсивность движений гимнастки, а также движения ее предмета должны отражать изменения **темпа** и динамичности музыки. Отсутствие контраста в **темпе** может создать монотонность и потерю интереса публики.
- 6.3.** Контрасты в **темпе** и интенсивности движения в гармонии с изменениями в музыке, или созданные для возникновения очень специфического эффекта (включая короткие, стратегические паузы), присутствуют на протяжении всего упражнения.
- 6.4.** Композиции, содержащие менее **2 Динамических изменений**, будут наказаны Сбавками (см. Таблицу ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ).

7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА

- 7.1.** Объединение определенных элементов с определенными акцентами создает эффект, опознаваемый зрителем; цель таких эффектов – внести свой вклад в оригинальную связь между конкретной музыкой и конкретными движениями, разработанными гимнасткой (т.е. уникальная композиция, отличающаяся от всех других благодаря отношениям между уникальными движениями, созданными для каждой конкретной аранжировки музыки).
- 7.1.1.** Как простые, так и сложные движения могут создать эффект, если они выполняются с ясным намерением.
- 7.1.2.** Ниже приведены лишь некоторые примеры способов создания эффектов при сочетании с весьма специфическими моментами в музыке:
- 7.1.2.1. DB, R и DA** располагаются на определенных музыкальных акцентах, которые являются сильными, четкими и могут наилучшим образом соответствовать энергии и интенсивности Трудности.
- 7.1.2.2.** Наиболее уникальные элементы помещаются на наиболее интересные акценты или фразы музыки, имеющие максимальное воздействие и подчеркивающие связь музыки и движения.
- 7.1.2.3.** Создание отношения или движения с предметом, которое является неожиданным (“эффект неожиданности”, в отличие от того, что предсказуемо).
- 7.1.2.4.** Различные траектории и направления элементов предмета (примеры: очень высоко, вперед, в сторону, низко и т. д.), а также плоскости предмета должны использоваться с определенными акцентами или фразами в музыке, чтобы отличать каждый элемент предмета уникальным образом.
- 7.1.3.** Основная идея Комбинации танцевальных шагов заключается в том, чтобы приоритизировать гармонию между способами перемещения на площадке и музыкой (ритмом и акцентами). Следовательно, сами способы не могут быть оценены как Эффект. Если Комбинация Танцевальных Шагов содержит дополнительную синергию определенных движений, подчеркивающих определенные акценты, в дополнение к способам, это может быть признано Эффектом.
- 7.2.** Композиции с менее чем одним эффектом тела и/или предмета с музыкой будут наказаны сбавками (см. Таблицу ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ).
- 7.2.1.** Динамические изменения по своей природе создают свои собственные эффекты и оцениваются отдельно; поэтому они не подходят для выполнения этого конкретного требования.
- 7.2.2.** Чрезмерное использование одной и той же техники высокого броска и/или ловли после высокого броска, включая броски/ловли без стоимости D, влияет на эффект и впечатление от композиции, и это отсутствие разнообразия будет наказываться.

7.2.3. Чрезмерное использование одного и того же технического элемента работы предметом, выполненного идентично, влияет на эффект и впечатление от композиции, и это отсутствие разнообразия будет наказываться.

- Идентичное повторение технического элемента предмета Фундаментальных и/или Нефундаментальных групп, выполненное более 3 раз, наказывается сбавкой в Артистизме – **0.30**.
- Идентичная работа предметом **не может быть использована** на двух и более Трудностях в составе Комбинированной Трудности
- Идентичная работа предметом **не может быть использована** на двух и более Трудностях тела подряд в составе Комбинированной Трудности, даже если они из разных структурных групп трудностей тела.

Примеры:

- 1) Серия из 4 прыжков «Jete un Tournant», все Прыжки в серии выполнены с одинаковой спиралью, идентично (четвертая трудность не засчитана, **сбавка в Артистизме 0.30**).
- 2) В одном упражнении выполнен Прыжок «Jete un Tournant» с большим кругом лентой над головой, далее в упражнении в Повороте «Фуэте» идентичный большой круг лентой над головой, далее на Равновесии – идентичный большой круг лентой над головой. (Засчитывается только первый Прыжок «Jete un Tournant», остальные трудности не засчитываются **сбавка в Артистизме – 0.30**).
- 3) В одном упражнении выполнена серия из 3 прыжков «Jete un Tournant» с одинаковой работой большой круг лентой над головой, далее в упражнении большой круг над головой в Повороте «Фуэте», далее на Равновесии – идентичный большой круг лентой над головой. (Засчитываются только серия из 3 прыжков «Jete un Tournant», остальные Трудности не засчитываются, **сбавка в Артистизме - 0.30**).

8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ

- 8.1.** Перемещения являются широкими и всеобъемлющими по всей площади ковра, и вся площадка занята движениями гимнастики. Она должна перемещаться через все части площадки (но без необходимости заходить физически во все четыре угла).
- 8.2.** Направления движения гимнастики должны быть разнообразными по всей площадке, а не повторяющимися «вперед – назад» по одной и той же траектории.
- 8.3.** Неполное использование всей площадки будет наказываться сбавками.

9. ЕДИНСТВО

- 9.1.** Цель выступления – создание гармоничной взаимосвязи всех артистических компонентов, работающих вместе для создания единой идеи. Непрерывность движений с экспрессией тела от начала до конца устанавливает гармонию и единство.
- 9.2.** Одна или несколько серьезных технических ошибок, которые явно нарушают единство композиции, наказываются один раз в качестве общей сбавки в конце упражнения.
- 9.3.** Если исполнению не хватает характера и экспрессии, но оно выполняется без пауз в связи с серьезными ошибками Исполнения, сбавка за единство не применяется.

10. СОЕДИНЕНИЯ

- 10.1.** Соединения – это “связи” между двумя движениями или Трудностями.
- 10.2.** Все движения должны иметь логическую, намеренную связь между собой так, чтобы одно движение/элемент переходил бы в другое по определенной причине.
- 10.3.** Эти связи между движениями также дают возможность усилить характер композиции.
- 10.4.** Элементы соединяются плавно и логично без длительных приготовлений или ненужных остановок, которые не поддерживают характер композиции или не создают эффекта.
- 10.5.** Элементы, которые расположены вместе без четкого намерения, становятся серией несвязанных действий, которые препятствуют как полному развитию сюжета, так и уникальной идентичности композиции.

Такие связи определяются как:

- ✓ Трудности, соединенные друг с другом без четкой взаимосвязи
 - ✓ Переходы от одного движения или Трудности к другому, которые являются резкими, нелогичными или длительными
- 10.6** Хорошо развитые соединения и/или соединительные шаги необходимы для создания гармонии и плавности; композиции, построенные как серии несвязанных элементов, будут наказываться сбавками.

Нелогичные соединения будут наказываться сбавкой **0.10** каждый раз, **до 2.00 баллов**.

- 10.6.** Оценивание Соединений включает саму композицию, а не ее исполнение. Нет сбавок за соединение, когда гимнастка останавливает/приостанавливает исполнение своей композиции из-за ошибок исполнения, например, если она бежит за потерянным предметом

11. РИТМ

11.1. Движения тела, а также предмета должны точно соотноситься с музыкальными акцентами и музыкальными фразами; как движения тела, так и предмета должны подчеркивать ритм/темп музыки.

11.2. Движения, выполняемые отдельно от акцентов или не связанные с темпом, установленным музыкой, наказываются каждый раз **сбавкой 0.10 балла (до 2.00 баллов)**.

Примеры:

- Когда движения заметно подчеркнуты до или после акцентов
- Когда четкий акцент в музыке “пропущен” и не подчеркнут движением
- Когда движения непреднамеренно оказываются за музыкальной фразой
- Когда темп меняется, и гимнастка оказывается посреди более медленного движения и не может отразить изменение скорости (выпадение из ритма)

11.3. Окончание композиции должно точно соотноситься с окончанием музыки. Когда гимнастка завершает свое упражнение и принимает окончательное положение до окончания музыки или после того, как музыка закончилась, это отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения наказывается сбавкой.

12. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ

Сбавки	0.30	0.50	1.00
ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ	В большей части упражнения: • Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях • Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах D	В некоторых частях упражнения: • Присутствует в некоторых соединениях • Отсутствует в элементах D	Присутствует <u>только</u> в Танцевальных шагах (нет соединений или элементов D)
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ		Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером
ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА И ЛИЦА	Недостаточно развита в упражнении: • Одно и то же выражение лица, которое не меняется и не зависит от интенсивности или характера, и/или • Частичное участие частей тела в движениях	Не развита в упражнении: • Отсутствует выразительность лица, и/или • Недостаточное участие частей тела в движениях	
ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ	Выполнено менее 2 Динамических изменений	Нет Динамических изменений	
ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА С МУЗЫКОЙ	Специфические элементы тела и/или предмета скоординированы со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия: отсутствуют.		
РАЗНООБРАЗИЕ: ВЫСОКИЕ БРОСКИ И ЛОВЛЯ	Более 3 одинаковых бросков и/или ловли;		

РАЗНООБРАЗИЕ: ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА * Максимальная сбавка за Разнообразие 0.30+0.30	Более 3 одинаковых элементов предмета Фундаментальных и/или Нефундаментальных групп										
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ	Неполное использование всей площадки										
ЕДИНСТВО	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены серьезными техническими ошибками										
СОЕДИНЕНИЯ	Сбавки										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
РИТМ	Сбавки										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
СБАВКИ МУЗЫКА	0.30			0.50			0.70			1.00	
МУЗЫКА - ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ				Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения							
СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ	Музыка не соответствует правилам										
	Музыкальное вступление более 4 секунд										

D. ИСПОЛНЕНИЕ (E)

1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ

- 1.1.** Судейство Бригады Исполнения **(E)** 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 технического мастерства. Все отклонения от подобных ожиданий ведут к сбавкам Бригады Судей **E**.
- 1.3.** Бригада E не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи E должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.
- 1.4.** Судьи E должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от современного исполнения элементов в Индивидуальном упражнении и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте судьи также должны понимать, какое исполнение является возможным или приемлемым, какое исполнение является исключением, а какое - особенным.
- 1.5.** Все отклонения от корректного исполнения считаются 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 каждое видимое техническое отклонение от ожидаемого совершенного исполнения.
- **Маленькая ошибка 0.10** – малая степень отклонения от совершенного технического исполнения
 - **Средняя ошибка 0.30** – заметная степень отклонения от совершенного технического исполнения
 - **Большая ошибка 0.50 или более** – большая и серьезная степень отклонения от совершенного технического исполнения

Примечание:

Ошибки Исполнения наказываются сбавкой каждый раз и за каждый элемент

- 1.6. Окончательная оценка E** получается так: сумма Технических сбавок вычитается из **10.00 баллов**.

Разъяснения
<i>Сбавки в голубых ячейках – последовательные, т. е. одна сбавка из данной линии применяется за техническую ошибку</i>

2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

1. Техника движений тела			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 и более
Общие положения	Незаконченное движение или недостаток амплитуды в формах Полных Волн Телом		
	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в форме Преакробатики		
	Корректировка положения тела (примеры: в Равновесиях, во Вращениях на полной стопе или на других частях тела и т.д.)		
Базовая техника	Неправильное положение части тела во время движения (каждый раз) включая, некорректное положение стопы/релеве и/или колена, согнутые локти, поднятые плечи или асимметричное положение плеч / туловища, неправильное положение части тела во время R и т.д.		
	Потеря равновесия, дополнительное движение без перемещения (дрожание опорной ноги/стопы, непроизвольное корректировочное движение и т.п.)	Потеря равновесия, дополнительное движение с перемещением (подпрыгивание на опорной ноге/стопе, лишний шаг и т.п.)	Потеря равновесия с опорой на одну или две руки или на предмет Полная потеря равновесия с падением - 0,70

Прыжки	Тяжелое приземление	Неправильное приземление: видимый прогиб спины во время финальной фазы приземления	
	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
Равновесия	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
		Форма не удержана мин. 1 сек.	
		Ось тела не в вертикали, окончание с 1 произвольным шагом	
Вращения (каждая сбавка применяется 1 раз за каждое вращение DB)	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Опора на пятку во время Поворота Pivot	Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 произвольный шаг	
		Подпрыгивание(я)	
Преакробатические элементы и элементы групп вертикального вращения	Тяжелое приземление	Запрещенная техника преакробатических элементов	
		Ходьба на руках (2 или более смены опоры)	

2. Техника предмета			
Сбавки	Малая 0,10	Средняя 0,30	Большая 0,50 и более
Общее Потеря предмета (за потерю 2 Булав последовательно: судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете общего количества шагов, необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю Булаву)			Потеря и возврат предмета без перемещения
			Потеря и возврат предмета после 1–2 шагов: 0.70
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: 1.00
			Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: 1.00
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: 1.00
			Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: 1.00
Техника	Неточная траектория и ловля в полете с 1 шагом или корректировкой положения , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с 2 шагами , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с 3 или более шагами , чтобы поймать предмет (chassé)
	Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключения: ловля мяча без зрительного контроля)	Неправильная ловля с произвольным контактом с телом	
		Статичный предмет**	

**** Статичный предмет** (Трудность в Индивидуальных упражнениях, п. 3.8.)

Разъяснение
Сбавка за неточность траектории применяется при чётко видимой ошибке броска предмета. Это случается, когда гимнастка должна выбегать или изменять задуманное направление движения для того, чтобы спасти предмет от потери. Сбавка за неточную траекторию применяется только в том случае, если предмет был пойман в полете: если неточная траектория заканчивается потерей предмета, наказывается только потеря предмета в соответствии с общим количеством сделанных шагов (во время полета + после полета).

Скакалка 			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 или более
Базовая техника	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость или если Скакалка не удерживается за оба конца (каждый раз)		
	Потеря одного конца Скакалки с короткой паузой в упражнении		
	Непроизвольное касание частью скакалки пола при ловле с броска		
		Стопы запутываются в Скакалке во время прыжков или подпрыгиваний	
	Непреднамеренное касание тела	Непреднамеренное закручивание вокруг тела или части тела без прерывания упражнения	Непреднамеренное закручивание вокруг тела или части тела с прерыванием упражнения
	Узел без прерывания упражнения		Узел с прерыванием упражнения
Обруч 			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси (каждый раз)		
		Ловля после броска: контакт с предплечьем, контакт с рукой	
	Непроизвольно неполный пережат по телу		
	Неправильный пережат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
		Зацепиться стопами за Обруч во время прохода в него	

Мяч ●			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или зажат пальцами (каждый раз)		
	Непроизвольный неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
		Ловля с помощью другой рукой (исключение: ловля вне зрительного контроля)	
Булавы ♣			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов, маленькая головка булавы во время малых кругов не в кисти, и т.п. (каждый раз)		
	Нарушение синхронности вращения 2 Булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в рабочих плоскостях Булав во время асимметричных движений		

Лента 			
Базовая техника	Непроизвольная неправильная ловля		
	Нарушение рисунка Ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т. п. (каждый раз))		
	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье Лентой (каждый раз)		
	Непроизвольный контакт с телом	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки без прерывания упражнения	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки с прерыванием упражнения
	Маленький узел с минимальным влиянием на работу предмета		Средний/большой узел, оказывающий влияние на работу предмета
	Нарушение рисунка ленты из-за узла (за каждый рисунок в упражнении)		
	Конец Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т. п. (до 1 м)	Часть Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т. п. (более 1 м)	
Разъяснение и пример: Отклонения в Трудностях тела			
Каждая Сбавка применяется отдельно за каждую ошибку. Если в Трудности тела есть 2 неправильные формы, то Сбавка применяется за каждое отклонение от идентифицируемой формы.			
	Среднее отклонение частей тела (верхняя нога и туловище)	Техническая ошибка: 0.30 + 0.30	
Равновесие Фуэте является одной ДВ :			
- Применяется сбавка только за самую слабую форму ДВ, но каждая форма может иметь несколько сбавок за отклонение, например шпагат + корпус. - Каждый сегмент тела наказывается только один раз во время ДВ (колено опорной ноги максимально один раз, колено рабочей ноги максимально один раз и т.д.).			
Разъяснение: узел Ленты и Лента на полу			
Если на Ленте появляется маленький узел, и через несколько секунд он становится средним/большим узлом, применяется только одна сбавка за узел (наивысшая сбавка). Сбавка за оставшуюся на полу ленту не применяется, пока гимнастка остановила/приостановила упражнение из-за другой ошибки (узел, закручивание, потеря предмета и т.д.).			

Е. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Общие положения: все нормы общих положений для Индивидуальных Сениорок действительны для Индивидуальных Юниорок.

1.2. Программа для Индивидуальных гимнасток: см. п.1.2.

1.2.1. Продолжительность каждого упражнения составляет от 1'25" до 1'30."

1.2.2. Нормы и характеристики каждого предмета для юниорок указаны в Техническом регламенте п.3

1.2.3. Юниорки допускаются к соревнованиям с лентой размером для Сеньорок.

1.3. Требования к Трудности Индивидуальных юниорок: гимнастки должны включать в упражнения только те элементы, которые они могут выполнять безопасно и с высокой степенью эстетического и технического мастерства.

1.3.1. Существует два компонента **Трудности**:

- Трудность тела (**DB**), включая (**R**)
- Трудность предмета (**DA**), Декоративную трудность предмета (**DEC**)

1.3.2. Требования к Трудности:

Компоненты трудности		
Трудность тела DB в соединении с Техническими элементами предмета		Трудность предмета DA
Количество Трудностей Тела 8		DA Количество Трудностей Предмета 15 Декоративная трудность предмета DEC Максимум 5
Особые требования		
Трудности Групп Тела: Прыжки  минимум1 Равновесия  минимум1 Повороты  минимум1	Полные Волны тела: W Минимум 2	
Динамические элементы с Вращением R Минимум 2 Максимум 3		

1.4. Судьи Трудности идентифицируют Трудности и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются Трудности или нет:

1.4.1. Первая подгруппа Судей D (DB): оценивают количество и техническую ценность Трудностей **(DB)**, включая **2 DB** в упражнениях с мячом и лентой с Фундаментальными/Нефундаментальными элементами предмета, выполненными «недоминирующей» рукой, оценивают количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением **(R)**, количество, фиксируют **W**. Судьи записывают все элементы с помощью символов.

В соревнованиях, где требуются карточки упражнений участниц соревнований, судьи оценивают упражнение по карточкам, предоставленных спортсменками. В карточках записано содержание упражнения символами в порядке выполнения: техническая ценность Трудностей тела **DB** с технической работой предмета, техническая ценность Динамических элементов с Вращением **R**.

1.4.2. Вторая подгруппа Судей D (DA): оценивают количество и техническую ценность Трудностей предметов **(DA)**, количество и техническую ценность Трудностей предмета **(DEC)**, наличие требуемых Фундаментальных Технических элементов предметов. Судьи записывают все элементы с помощью символов. (П 3.7.)

1.5. Порядок выполнения Трудностей не ограничен; однако расположение Трудностей должно соответствовать хореографическому принципу, согласно которому Трудности должны быть расположены логически, с соединительными элементами и движениями в гармонии с характером музыки.

1.6. Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Трудностей и несоблюдение специальных требований применяются в том случае, если элемент Трудности вообще не предполагается.

1.7. Карточки судей бригады DB соревнований Ассоциации «Небесная грация»

1.7.1. Карточки трудности для судей бригады DB предоставляются на соревнования

1.7.2. В карточку Трудности Тела вносятся **8 трудностей DB** наивысшей стоимости у Юниорок, в соединении с техническими элементами предметов, и динамические элементы с вращением R в порядке их выполнения. А также окончательная стоимость композиции.

1.7.3. Если гимнастка выполнит DB по стоимости больше или меньше, чем заявлено в карточке, то будет оценена по факту.

1.7.4. Каждая гимнастка должна предоставить организаторам соревнований заполненную карточку Трудности Тела на каждую композицию не позднее чем за 1 день до начала соревнований для предварительной проверки заполнения и устранения замечаний.

1.7.5. Сбавки за неверное заполнение карточек нет.

2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DV)

2.1. Требование: 8 DV наивысшей ценности засчитываются из выполненных в упражнении.

2.2. Все общие нормы для элементов **DV** для Индивидуальных Сениорок действительны также для Индивидуальных упражнений Юниорок (без лимита по ценности каждой **DV**), за исключением следующего:

2.2.1. Разрешено выполнить максимум Две Комбинированных Трудности тела. Дополнительные Комбинированные Трудности тела не будут оценены как Комбинированные или как две отдельные **DV**.

Максимум одна Комбинированная трудность может сочетать **не более 3 трудностей Тела**.

2.3. Фундаментальные и Нефундаментальные Технические элементы предметов

2.3.1. Требования:

2.3.1.1. Каждое упражнение юниорок должно содержать минимальное количество каждой из Фундаментальных Технических групп (см. Программу Сениорок, п. 6)

2.3.1.2. Когда требуемые Специфические Фундаментальные элементы предметов делают **DV** действительной, они должны быть разными. В иных случаях Специфические Фундаментальные элементы предметов могут быть повторены / быть теми же самыми.

2.3.1.3. 2 DV в упражнении с Мячом должны быть выполнены с Фундаментальными / Нефундаментальными Техническими элементами предмета **недоминирующей рукой**. Работа недоминирующей рукой должна выполняться от начала и до конца элемента предмета. В упражнении должны присутствовать две **DV**, и они могут выполняться как серия с одинаковым исполнением.

2.3.1.4. 2 DV в упражнениях с Лентой должны быть выполнены с Фундаментальными / Нефундаментальными Техническими элементами предмета **недоминирующей рукой**.

3. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

3.1. Дефиниция: сочетание высокого броска, 2 или более Динамических элементов с вращением и ловли предмета.

3.1.1. Оцениваются минимум 2 и максимум 3 R в каждом упражнении в порядке их выполнения. Сбавка 1.00, за отсутствие минимального количества **R** в упражнении.

3.1.2. Все общие нормы **R** для Индивидуальных Сениорок также действительны для Индивидуальных Юниорок.

4. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)

Дефиниция: Трудность предмета (**DA**) – это Технический элемент предмета («База»), выполняемый с особыми критериями предмета.

4.1. Требования:

4.1.1. Оцениваются минимум 1, максимум 15 DA в каждом упражнении **в порядке их выполнения. Дополнительные элементы DA не оцениваются (нет Сбавки).**

4.1.2. Критерии DB могут быть использованы в упражнении **максимум 8 раз и оцениваются в порядке их выполнения.**

4.2. Все общие нормы DA для Индивидуальных Сениорок **в каждом предмете** также действительны для Индивидуальных Юниорок (**Скакалка, Обруч, Мяч, Булавы, Лента**).

4.3. Сочетание двух баз может быть выполнено **не более 5 раз в композиции. Последующие DA** с двумя базами и критериями оцениваются по наивысшей или первой базе, **0.10 не добавляется.**

5. ДЕКОРАЦИЯ DEC

5.1. DEC (декорация) - сочетание Трудности предмета, выполненное в качестве декоративного элемента или перехода между элементами тела и/или предмета, как связующее звено.

5.2. DEC может быть выполнена с одной базой и одним критерием или с двумя базами и одним критерием, или с работой предмета, не подходящей под описание базы, но с одним критерием. Стоимость 0.10.

5.3. Данное сочетание может быть выполнено не более 5 раз в композиции.

5.4. Не входит в общее количество 15 DA. Может быть выполнено дополнительно.

5.5. DEC не может выполнено с критерием DB и W.

6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)

Судьи D оценивают Трудности, применяют частичные баллы и вычитают возможные Сбавки:

6.1. Первая подгруппа Судей D (DB):

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка
Трудности тела (DB)	Минимум 3	• Выполнено менее 3 DB • Менее 1 Трудности каждой Группы Тела $\wedge, T, \delta$ Сбавка за каждую отсутствующую Трудность 0.30
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую W 0.30
Менее 2 DB выполнены недоминирующей рукой		За каждый отсутствующий элемент 0.30
Динамические элементы с вращением (R)	Минимум 2 Максимум 3	Сбавка за отсутствие минимального количества R в упражнении 1.00

6.2. Вторая подгруппа Судей D (DA):

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка
Трудность предмета (DA): в порядке выполнения	Минимум 1, Максимум 15	Отсутствует минимум 1 0.30
Трудность предмета (DEC)	Максимум 5	Нет сбавки
Фундаментальные Технические элементы предмета	Минимум 1 каждого Элемента	Сбавка за каждый отсутствующий 0.30
Специфические Фундаментальные Технические элементы предмета	Минимум 2 каждого элемента.	Сбавка за каждый отсутствующий 0.30

7. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы Артистизма и все нормы Исполнения для Индивидуальных упражнений Сениорок также действительны для Индивидуальных упражнений Юниорок.

Ф. ПРОГРАММА ПРЕД-ЮНИОРОК (ДЕВОЧКИ)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Все нормы и требования к упражнениям с предметом для юниорок действительны для пред- Юниорок.

1.2. Программа Пред-юниорок для упражнения без предмета

1.2.1. Требования к трудности упражнения без предмета

Все общие нормы для элементов **DB** для Индивидуальных Юниорок действительны также для Индивидуальных упражнений пред-юниорок (без лимита по ценности каждой **DB**),

Компоненты трудности		
Трудность тела DB		Минимум 1 элемент из каждой группы тела ^, T, o, должен быть выполнен на недоминирующую ногу и входить в состав 9 трудностей тела DB наивысшей стоимости
Количество Трудностей Тела 9		
Особые требования		
Трудности Групп Тела:	Волны тела W:	
Прыжки^ минимум1	Минимум 4, их них минимум 2	
РавновесияT минимум1	Полные Волны	
Поворотыo минимум1		
Динамические элементы с Вращением R		
Максимум 1		

2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА DB

2.1. Упражнение в индивидуальной программе должно содержать 9 трудностей тела (DB), изолированных или комбинированных. В подсчет идет 9 трудностей Тела наивысшей ценности.

2.2. Упражнение должно содержать минимум одну DB из каждой группы трудностей тела.

2.3. В упражнении может быть выполнено максимум 3 Комбинированных Трудности Тела, состоящих из 2 или 3х трудностей тела, выполняемых связно, слитно и последовательно. Будут оцениваться только 3 Комбинированных Трудности тела. Дополнительная Комбинированная DB будет оцениваться как изолированные DB, нет Сбавки.

2.4. Максимум 1 Комбинированная трудность может сочетать не более 3 трудностей Тела.

- 2.5.** Ценность комбинированных Трудностей Тела определяется по сумме ценностей, входящих в них трудности.
- 2.6.** Каждая трудность тела может быть выполнена только один раз изолировано или в составе комбинированной трудности. Любое повторение трудности не засчитывается, нет Сбавки.
- 2.7.** Возможно выполнение 2 или более идентичных (одной и той же формы) Прыжков или Поворотов в Серии:
- Каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно.
- 2.8.** Минимум 1 элемент из каждой группы тела (, , ) должен быть выполнен на недоминирующую ногу и входить в состав 9 трудностей тела DB наивысшей стоимости.
- 2.9.** Элемент тела на недоминирующую ногу может входить в состав комбинированной трудности.
- 2.10. Трудности Тела, имеющие в базе использование обеих ног,** не считаются Трудностями тела, выполненными на «**недоминирующую**» ногу.

Пример:

Прыжок №12  (Прыжок в кольцо обеими ногами)

Равновесие № 20  (Лёжа на полу с подъёмом туловища (ноги могут быть на ширине плеч) или с переходом на грудь)

Не являются элементами на недоминирующую ногу

- 2.11. Равновесия:** Трудности № 26 KP, №27 GZ и **Вращения:** № 19 GA, № 22 GZ могут быть засчитаны, как элемент на недоминирующую ногу.
- 2.12. Прыжок** № 17 (Два или три последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги) может быть засчитан как прыжок на недоминирующую ногу.
- 2.13. Равновесие** № 22 (Фуэте, из минимум 3 одинаковых или разных форм) может быть засчитано, как элемент на недоминирующую ногу, если минимум 2 формы равновесия выполнены недоминирующей ногой.
- 2.14. ВОЛНЫ (W)** Минимум 4 Волны, из них минимум 2 Полные Волны.

Полные Волны-Волны из Таблиц Трудности или их модификации.

Частичные волны – Спиральный поворот на одной ноге, волны туловищем и руками.

3. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ

В композиции должно присутствовать максимум 1 динамический элемент с вращением **R**. Последующие **R** свыше 1 не засчитываются, нет Сбавки.

- 3 базовых вращения на 360 градусов в каждом вращении, без прерываний.
- Минимум 1 смена оси и/или смена уровня
- Участие рук определяется характером композиции

Пример:

R3Z

Ценность: 0.40

4. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы Артистизма и все нормы Исполнения для Индивидуальных упражнений Юниорок также действительны для Индивидуальных упражнений Пред-юниорок.

Часть 2

Групповые упражнения

А. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА

1.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В программе художественной гимнастики существуют Индивидуальные, Групповые и Командные Соревнования.

1.1.1. Общая программа Сениорок в Групповых упражнениях состоит из 2 упражнений. (см. Программу предметов для Групп Сениорок в Приложении):

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

1.1.2. Программа Юниорок в Групповых упражнениях обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предмета. Программа предметов Ассоциации «Небесная Грация» на текущий год определяет предмет, используемый в каждом упражнении.

1.1.3. Программа для спортсменок, выступающих по программе I спортивного разряда (девочки), обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предмета. Программа предметов Ассоциации «Небесная Грация» на текущий год определяет предмет, используемый в каждом упражнении.

1.1.4. Программа для спортсменок, выступающих по программе II и III спортивного разряда (девочки), состоит из 2 упражнений: упражнения без предмета и упражнения с одним типом предмета. Программа предметов Ассоциации «Небесная Грация» на текущий год определяет предмет, используемый в упражнении.

1.1.5. Программа для спортсменок, выступающих по программе I юношеского спортивного разряда (девочки), обычно состоит из упражнения без предмета

1.1.6. Продолжительность каждого Группового упражнения Сениорок и Юниорок составляет от 2 мин. 25 сек. до 2 мин. 30 сек.

2. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК

2.1. Официальные Соревнования по художественной гимнастике в Групповых упражнениях: каждая спортивная организация может представить пять или шесть гимнасток в общей программе Групповых упражнений. В случае шести гимнасток, все шесть гимнасток должны участвовать по крайней мере в одном упражнении.

2.2. Каждое Групповое упражнение должно выполняться 5 гимнастками; оставшейся гимнастке разрешается находиться в зоне соревнований во время выполнения упражнения (на случай инцидента с одной из ее партнерш).

2.2.1. Если гимнастка покидает Группу по уважительной причине во время упражнения, она может быть заменена резервной гимнасткой. Ответственный Судья —Технический Делегат или Главный Судья — должен подтвердить, что гимнастка выбыла по уважительной причине: травма или болезнь:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла за то, что гимнастка(ки) Группы покинула площадку во время упражнения.

2.2.2. Если гимнастка покидает Группу по неуважительной причине, то упражнение не будет оценено.

2.2.3. Если гимнастка, покинувшая Группу по уважительной причине, не будет заменена, то упражнение не будет оценено.

3. ХРОНОМЕТРАЖ

3.1. Хронометр включают с началом движения первой гимнастки Группы и выключают, как только последняя гимнастка Группы полностью прекращает движение.

Примечание: разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений гимнасток/предметов.

3.2. Во всех упражнениях хронометраж (начало упражнения, продолжительность упражнения гимнасток) ведется интервалами по 1 секунде.

Сбавка Судьи-Хронометриста: 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду (считаются полные секунды).

Пример: 2'30"72 = нет сбавки; 2'31 = сбавка -0.05

4. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ

4.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – Официальные Чемпионаты и другие соревнования

4.1.1. Главная судейская коллегия (см. Технический Регламент, п.5)

4.1.2. Состав судейских бригад для Групповых упражнений:

Каждое Жюри для соревнований состоит из **3** групп Судей:

Трудность (бригада D)

Артистизм (бригада A)

Исполнение (бригада E)

Судьи в Трудности (**D**), Артистизме (**A**) и Исполнении (**E**) отбираются путем жеребьевки и назначаются Президентом Ассоциации «Небесная грация» в соответствии с действующим Техническим Регламентом и Правилами для Судей.

4.1.3. Состав судейских бригад в Групповых упражнениях

4.1.3.1. Бригада Судей, оценивающих Трудность (D):

Судьи бригады D делятся на 2 подгруппы:

- первая подгруппа (**D**) – 2 Судей **DB1** и **DB2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DB**
- вторая подгруппа (**D**) – 2 Судей **DA1** и **DA2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DA**

4.1.3.2. Бригада Судей в Артистизме (A): 4 Судьи (A1, A2, A3, A4)

4.1.3.3. Бригада Судей в Исполнении (E): 4 Судьи (E1, E2, E3, E4)

4.1.4. Функции Бригады D

4.1.4.1. Первая подгруппа (DB) записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность Трудностей тела (**DB**), Трудности Обменов (**DE**), количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением (**R**) и Волны тела (**W**).

Эти Судьи оценивают всё упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DB**.

4.1.4.2. Вторая подгруппа (DA) записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность Трудностей с Сотрудничествами (**DC**), наличие требуемых Фундаментальных технических элементов предметов и требуемый минимум типов Сотрудничеств.

Эти Судьи оценивают всё упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DA**.

4.1.4.3. Записи судей: по окончании потока/соревнований главный судья соревнований и/или технический делегат может затребовать судейские записи содержания упражнений символами с указанием номеров, фамилий гимнасток, их Спортивных Организаций и предметов.

4.1.5. Окончательная оценка D: получается путем сложения оценок **DB** и **DA**.

4.1.6. Функции судей бригады А

4.1.6.1. Бригада А: 4 Судьи (А1, А2, А3, А4) – оценивает Артистические ошибки с помощью сбавок, определяют общую сбавку независимо и без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **А** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

4.1.6.2. Окончательная оценка А: сумма Артистических сбавок вычитается из **10.00 баллов**.

4.1.7. Функции Судей бригады Е

4.1.7.1. Бригада Е – 4 судьи (Е1, Е2, Е3, Е4) – оценивает Технические ошибки с помощью сбавок и определяет общую сбавку независимо и без консультации с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **Е** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

4.1.7.2. Окончательная оценка Е представляет собой сумму Технических сбавок, которую вычитают из **10.00 баллов**.

4.1.8. Функции Судей-Хронометристов и Судей на Линии

4.1.8.1. Судьи-Хронометристы и Судьи на Линии отбираются путем жеребьевки Судей.

4.1.8.2. Судьи-Хронометристы (1 или 2):

- контролируют продолжительность упражнения
- фиксируют размер нарушения по хронометражу (в большую и меньшую стороны) при отсутствии компьютерного тайминга
- подают Главному Судье подписанные протоколы о нарушениях и сбавках
- если гимнастка Группы теряет предмет в конце упражнения и не возвращается в обозначенные пределы площадки из-за окончания музыки, то Судья-Хронометрист фиксирует момент возврата предмета гимнасткой в качестве последнего движения упражнения

4.1.8.3. Судьи на Линии (2):

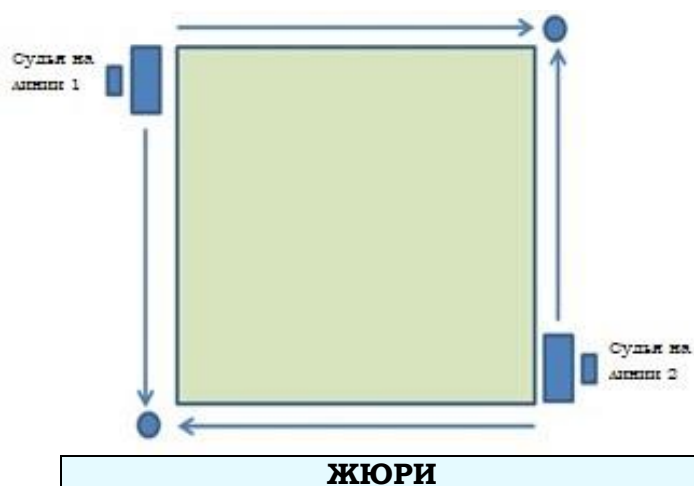
- фиксируют пересечение обозначенной линии площадки одной или двумя ногами, любой частью тела или предметом
- поднимают флаг при пересечении обозначенной линии площадки телом и/или предметом, если они выходят за пределы площадки
- поднимают флаг, если гимнастка Группы меняет площадку или выходит за обозначенные пределы площадки во время упражнения
- подают Главному Судье соответствующие подписанные протоколы о нарушениях и Сбавках

4.1.8.4. Апелляции к ГСК: если тренер имеет сомнения относительно сбавки(ок), примененных Судьёй-Хронометристом и/или Судьёй на Линии, он может подать протест на рассмотрение Ответственного Судьи.

4.1.8.5. Позиции Судей на Линии:

Пример 1:

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



Пример 2:

Судьи на Линии располагаются за судьейским столом и наблюдают за линиями по монитору, с использованием вспомогательной видеокамеры.



4.1.9. Функции Секретаря

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

4.1.10. Функции Ответственного Судьи

Все Сбавки Ответственного Судьи, включенные в таблицу **сбавки, применяемые судьей-хронометристом, судьёй на линии и ответственным судьёй в групповых упражнениях**, будут предоставлены посредством официальной формы заместителем главного судьи и/или судьей **DA1**, и будут подтверждены и даны Ответственным Судьей: Главным Судьей или Техническим Делегатом.

4.1.11. Подробнее о Судьях, их структуре и функциях – см. Технический Регламент, п.5.

4.2. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК

Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований (*Многоборье в Групповых упражнениях и Финалы в Групповых упражнениях*).

Окончательная оценка в упражнении определяется путем сложения оценок D, A и E.

Сбавки (если есть) вычитаются из окончательной оценки.

5. ПРОТЕСТЫ ПО ВЫСТАВЛЕННЫМ ОЦЕНКАМ (см. Технический Регламент п. 4)

6. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ

- Перед каждым официальным соревнованием Оргкомитет должен провести совещание, чтобы проинформировать участвующих судей об организации судейства.
- Все судьи обязаны присутствовать на совещаниях и/или инструктажах, на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования. Для всех других уточнений, касающихся судей и судейства соревнований

7. ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ

Группы должны выходить на площадку быстрым маршем без музыкального сопровождения и сразу же принимать стартовое положение.

Сбавка 0,50 балла применяется за невыполнение этого правила (Ответственный Судья: Главный Судья или Технический Делегат. см. п. 4.1.10.)

8. ПЛОЩАДКА

8.1. Соревновательная площадка см. Технический Регламент п. 2.3.1.

8.2. Выход за пределы установленной регламентом площадки любой части тела или предмета с касанием ковра вне официальной площадки наказываются сбавкой.

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла каждый раз для каждой гимнастки Группы за ошибку или за предмет каждый раз.

8.3. Выход за пределы установленной регламентом площадки гимнастки или предмета наказываются сбавкой:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла для гимнастки при выходе за пределы площадки.

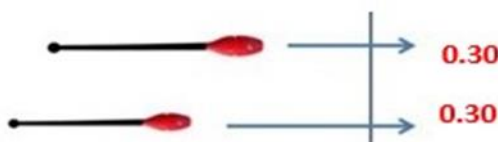
Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла для предмета при выходе за пределы площадки, в том числе **при выходе предмета за пределы площадки после окончания упражнения и после окончания музыки**

Нет ни сбавки Судьи на Линии, ни сбавок Исполнения, если гимнастка сама выносит вторую булаву за пределы площадки для использования запасных булав в качестве пары.

8.4. Потеря предмета с его выходом за пределы площадки:

8.4.1. Последовательный выход обеих булав за обозначенные пределы площадки:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла за одну Булаву + **0.30 балла** за другую Булаву



8.4.2. Одновременная потеря двух или более предметов с одновременным выходом за пределы площадки за одну и ту же линию:

2 Булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за одну и ту же линию:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла один раз, как за один предмет



8.4.3. Одновременная потеря двух или более предметов **с одновременным выходом** за пределы площадки **за две разные линии** – 2 Булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за две разные линии:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 + 0.30 балла

8.4.4. Одновременная потеря двух или более соединенных между собой предметов (предметы одного типа или разных типов) с выходом предметов за пределы площадки:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла



8.4.5. Одновременная потеря двух или более предметов (предметы одного типа или разных типов) с выходом предметов за пределы официальной площадки:

Сбавка Судьи на Линии за каждый потерянный предмет



8.5. В Групповых упражнениях **нет Сбавки** в следующих случаях (в иных случаях применяются Сбавки в соответствии с п. 8.2. – 8.4):

- если предмет и/или гимнастка касаются линии
- если предмет выходит за пределы площадки без касания пола
- непригодный предмет удаляется за пределы площадки
- сломанный предмет удаляется за пределы площадки
- предмет застрял в потолке (конструкциях, прожекторах, табло и т.п.)

8.6. Все упражнения должны полностью выполняться в пределах обозначенной поверхности ковра:

Сбавка в соответствии с п. 8.3. применяется для гимнасток за окончание упражнения вне пределов площадки.

Любая Трудность, которая начата вне пределов площадки, **не будет оцениваться** (во время выполнения упражнения или в конце упражнения).

Если Трудность начата в пределах площадки и завершена вне пределов площадки, то такая Трудность будет оценена

9. ПРЕДМЕТЫ

9.1. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ

9.1.1. Нормы и характеристики всех предметов изложены в Техническом регламенте п. 3.

9.1.2. Все предметы, используемые гимнастками, должны соответствовать параметрам и нормам, указанным в Техническом Регламенте. Если гимнастка выступает с предметом не соответствующим нормам и параметрам, упражнение не оценивается (оценка 0.00).

9.1.3. Предметы, используемые в Групповом упражнении, должны быть одинаковыми (вес, размер и форма), они могут различаться только цветом.

9.1.4. По требованию главного судьи, все предметы должны быть проверены до входа гимнастки в зал соревнований, либо контроль может быть произведен после окончания упражнения, и/или проводится выборочная проверка предметов согласно жеребьевке.

9.2. ЗАПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ: РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ПЛОЩАДКИ

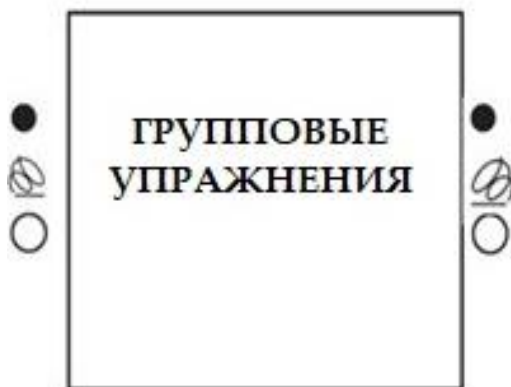
9.2.1. Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов (в соответствии с Программой предметов на каждый год).

9.2.2. Оргкомитет должен разместить комплект одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых гимнасткам Группы для соревнований) вдоль двух из четырех сторон ковра для использования любой Группой.

9.2.3. Свободной от предметов остаются линия официальной площадки непосредственно перед судьями и линия официальной площадки для входа и выхода на ковер.

Предметы размещаются отдельно.

Пример:



9.2.3. Если во время упражнения предмет потерян **и вышел за пределы официальной площадки**, гимнастка может использовать запасной предмет:

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла за выход предмета за пределы площадки

9.2.4. Гимнастка может использовать только тот запасной предмет, который был размещён за пределами площадки до начала упражнения:

Сбавка: 0.50 балла за использование запасного предмета, не размещенного заранее за линией.

9.2.5. Группа может использовать максимальное количество запасных предметов, размещенных Оргкомитетом за линией.

Например:

2 Обруча размещены Оргкомитетом, как показано на рисунке выше. Группа может использовать оба, если необходимо, в одном упражнении.

Сбавка: 0.50 балла, если гимнастка снова использует свой собственный предмет после использования запасного предмета, взятого из-за пределов площадки

9.2.6. Если предмет падает во время упражнения, но не выходит за пределы официальной площадки, то использование запасного предмета не разрешается; гимнастка должна взять свой собственный предмет в пределах официальной площадки.

Сбавка: 0.50 балла за неправомерное использование запасного предмета

9.2.7. Если при потере предмет падает и выходит за пределы площадки, **а затем сам возвращается на площадку**, то:

Сбавка: 0.50 балла за неправомерное использование запасного предмета

Сбавка: 0.30 балла, если гимнастка, воспользовавшись запасным предметом, не убирает свой предмет с официальной площадки до конца упражнения.

Нет сбавок судьи на Линии или сбавок Исполнения, если гимнастка сама выносит предмет за пределы площадки.

Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла за выход предмета за пределы площадки

9.2.8. Если предмет падает и выходит за пределы площадки, а затем тренер или любое другое лицо возвращает этот предмет гимнастке, то применяется Сбавка за неправомерный возврат предмета:

Сбавка: 0.50 балла за неправомерный возврат предмета.

9.3. НЕПРИГОДНЫЙ ПРЕДМЕТ (пример: узел на Ленте)

9.3.1. Если до начала упражнения гимнастка решит, что ее предмет непригоден (**например**, имеется узел на Ленте), то она может без задержки соревнований по времени взять запасной предмет, который будет учитываться как один из запасных предметов, возможных для использования:

Нет Сбавки за использование запасного предмета

9.3.2. Если до начала упражнения гимнастка решает, что ее предмет непригоден (например, имеется узел на Ленте), и пытается распутать узел или взять запасной предмет с задержкой соревнований по времени, то:

Сбавка: 0.50 балла за задержку соревнований при подготовке к упражнению

9.3.3. Если во время упражнения предмет становится непригоден, то гимнастка может взять запасной предмет:

Нет Сбавки за использование запасного предмета

Нет сбавок судьи на Линии или сбавок Исполнения, если гимнастка сама выносит предмет за пределы площадки.

9.3.4. Если запасной предмет ломается во время упражнения, то Группа должна прекратить упражнение. После получения разрешения Ответственного Судьи на повтор упражнения, упражнение может быть повторено в конце потока либо в соответствии с решением Ответственного Судьи.

10. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЗАЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА

10.1. Группа не будет наказана за сломанный предмет; сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных технических ошибок.

10.2. Если во время упражнения предмет ломается, то Группе не разрешается повтор упражнения. В этом случае Группа может:

- продолжить упражнение, взяв запасной предмет и выбросив сломанный предмет за пределы площадки (**Нет Сбавки**).

10.4. Если предмет застрял в потолке, то Группа не будет наказана за это сбавками; сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных технических ошибок.

10.5. Если предмет застрял в потолке во время упражнения, то Группе не разрешается начать упражнение снова. В этом случае Группа может:

- взять запасной предмет и продолжить упражнение (**Нет Сбавки**).

10.6. Если гимнастка Группы **прекращает упражнение**, и Группа не продолжает его из-за сломанного предмета или предмета, застрявшего в потолке, то упражнение будет оцениваться следующим образом:

- Трудности, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны
- Сбавки будут применены за любые пропущенные обязательные элементы Трудности, которые не были выполнены вообще
- Оценка за Артистизм = 0.00
- Оценка за Техническое Исполнение = 0.00

10.7. Если гимнастка Группы **прекращает** упражнение из-за сломанного предмета или предмета, застрявшего в потолке **в конце упражнения (последнее движение)**, то упражнение будет оценено следующим образом:

- Трудности, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны
- Будут применены сбавки в Артистизме
- В Исполнении будут применены все сбавки за время упражнения, включая “потерю предмета (нет контакта) в конце упражнения”

11. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК

11.1. ТРЕБОВАНИЯ К КУПАЛЬНИКУ

Купальник должен быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди). Область таза/промежности (с юбкой или без нее) должна быть покрыта непрозрачным (не похожим на цвет кожи) материалом до бедренной кости, и допускается **небольшая** кружевная область или область цвета кожи для соединения/украшения, если соблюдаются следующие требования:

- Требуется видимое окрашенное (цветное) соединение между передней и задней частью купальника.
- Соединение может быть из ткани или аппликаций, но должно создавать впечатление цельного материала (а не отдельных частей).
- Соединение должно присутствовать как минимум на уровне бедренной кости или ниже.
- Стилль выреза на груди и спине спереди и сзади – произвольный
- Купальник может быть с рукавами или без (купальники с тонкими бретельками также 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, также подразумеваются облегающие рукава
- Купальник должен представлять собой единое целое. Гимнасткам не допускается надевать купальник и отдельные дополнительные «носки», «перчатки», декоративные гетры на ногах, пояс и т.п.
- 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.

11.1.1. Разрешается надевать:

- длинные колготки на или под купальник;
- длинный 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 стиль (покрой или орнамент);
- прилегающую к бедрам юбочку не ниже области таза, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника;
- стиль (покрой и декорирование) юбки – произвольный, но она должна всегда прилегать к бёдрам (эффект балетной «пачки» не допускается);
- гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках; тапочки должны быть одного цвета, но не обязательного одного бренда.

Примечание: Сбавка Ответственного Судьи не применяется, если во время соревнований у гимнастки непроизвольно спадает тапочек(ки).

11.1.2. Декорации/украшения разрешены на купальниках:

- Декорации/украшения не должны влиять на безопасность гимнасток. Не разрешается украшать купальник декоративными светодиодами (LED)
- Покрой купальника со словами или символами не допускается
- Все купальники будут проверены перед входом команды в зал соревнований. Если спортивная форма гимнастки не соответствует требованиям, то будет применена сбавка:

Сбавка: 0.30 один раз для Группы

- Если покрой купальника содержит некорректные слова и/или символы, то команда может быть не допущена к выполнению упражнения в данном купальнике.

11.2. Не допускаются крупные ювелирные украшения или пирсинг, представляющие риск для безопасности Гимнасток:

Сбавка: 0.30 один раз для Группы, если это правило не выполняется

11.3. Прическа должна быть аккуратной и компактной, без громоздких дополнительных украшений. Декоративные детали допускаются, но они не должны быть громоздкими и/или опасными для гимнасток. Украшения для волос должны располагаться компактно к волосам/близко к пучку:

Сбавка: 0,30 один раз для Группы, если это правило не выполняется

11.4. Макияж должен быть легким и ясным – театральный грим не допускается:

Сбавка: 0.30 один раз для Группы, если это правило не выполняется

11.5. Не соответствующая официальным нормам эмблема или реклама:

Сбавка: 0.30 один раз для Группы, если это правило не выполняется

11.6. Бинт (бандаж) или другой перевязочный материал не может быть цветным, он должен быть телесного цвета:

Сбавка: 0.30 один раз для Группы, если это правило не выполняется

12. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ

12.1. Звуковой сигнал может быть подан до начала музыки.

12.2. Для музыки каждого упражнения должен использоваться отдельный высококачественный USB. Музыкальная композиция может быть загружена/подана через Интернет в соответствии с Рабочим Планом и Директивами официальных соревнований.

12.3. Если местный Оргкомитет требует загрузки музыки в цифровом виде, то все участвующие Клубы или Федерации оставляют за собой право использовать на соревнованиях USB.

12.4. На каждом USB должна быть записана следующая информация:

- страна (3 заглавные буквы, для обозначения страны, которую представляет группа)
- символ или название предмета
- каждая музыкальная композиция должна быть на отдельном USB, с соответствующей информацией по музыке

12.5. В случае воспроизведения «неправильной» музыки (не соответствующей упражнению, искажённой музыки или прерывания, и т.п.) гимнастка должна немедленно прекратить выполнять упражнение, как только она поймёт, что музыка не соответствует её упражнению. В подобных случаях группа с разрешения Ответственного Судьи должна покинуть ковер и вновь выйти на ковер (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную корректную музыку. Протесты по несоответствию музыки после окончания упражнения не принимаются.

13. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

13.1. Гимнастки Группы должны являться на место соревнований только после их вызова или через микрофон или когда загорается зеленый сигнал:

Сбавка: 0.50 балла за слишком ранний (до вызова) или поздний выход гимнасток Группы. Верховное Жюри должно определить причину задержки (ошибки организаторов или дисциплина гимнасток).

13.2. Разминки в зале соревнований запрещены, и Группа/Гимнастка(и) не могут оставаться/возвращаться на официальную площадку после окончания упражнения.

Сбавка: 0.50 балла, если это правило не выполняется

13.3. За несоответствие выбранного предмета стартовому порядку:

- ✓ Группу попросят покинуть площадку, и она выступит позднее, в соответствии со своим стартовым порядком для правильного/второго предмета
- ✓ Пропущенное упражнение будет выполнено в конце потока, а Группа будет наказана за это упражнение **Сбавкой 0.50 балла.**

13.4. Группы могут повторять упражнения только при чрезвычайных обстоятельствах (по вине Оргкомитета) и с разрешения Ответственного Судьи (**Пример**, сбой электропитания, сбой музыкальной системы и т.п.)

13.5. Во время выполнения Группового упражнения гимнасткам запрещается вербальное общение друг с другом:

Сбавка: 0.50 балла, если это правило не выполняется

14. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ

14.1. Во время выполнения упражнения тренеру Группы (или любому другому члену делегации) не разрешается никаким образом общаться с Группой, музыкантами или судьями:

Сбавка: 0.50 балла, если это правило не выполняется

15. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Сумма данных Сбавок вычитается из Окончательной оценки:

Сбавки Судьи-Хронометриста	
1	Каждая лишняя или недостающая секунда в музыке упражнения (считаются полные секунды)
Сбавки Судьи на Линии	
1	За каждый выход за границу установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета или какой-либо части тела
2	Гимнастка или предмет выходят за пределы площадки,
3	Выход предмета за площадку после окончания музыки в конце упражнения
4	Гимнастка заканчивает упражнение за пределами площадки
Сбавки Ответственного Судьи	
1	За использование запасного предмета, который ранее не был размещён за пределами площадки
2	Использование запасного предмета, если собственный предмет остается на площадке
3	После того, как гимнастка взяла запасной предмет, собственный предмет гимнастки вернулся на площадку, и гимнастка не вынесла его за пределы площадки
4	За неразрешенный возврат предмета и его использование
5	За задержку в подготовке упражнения, которая задерживает соревнования
6	Не соответствующая регламенту спортивная форма гимнасток Группы (один раз), в том числе за гимнастические тапочки разного цвета
7	Использование запрещённых ювелирных украшений или пирсинга (один раз)
8	Причёска не соответствует нормам (один раз)
9	Макияж не соответствует нормам (один раз)
10	Не соответствующая официальным нормам эмблема и реклама (один раз)
11	Не соответствующий регламенту бинт (бандаж) или другой перевязочный материал (один раз)
12	Слишком ранний или поздний выход Группы на площадку
13	Разминка гимнастки/гимнасток в зале соревнований
14	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку – сбавка вычитается один раз из окончательной оценки упражнения, выполненного в неправильном порядке
15	Выход Группы на ковер не соответствует правилам
16	Переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы
17	За уход гимнастки Группы с площадки во время упражнения
18	За использование «новой гимнастки», если гимнастка ушла из состава Группы по неуважительной причине
19	За любые разговоры тренера с гимнастками Группы или с судьями

В. ТРУДНОСТЬ (D) ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. ТРУДНОСТЬ – ОБЗОР

1.1. Гимнастки Группы должны выполнять только те элементы, которые могут быть исполнены безопасно, с высоким уровнем техники и эстетики.

1.2. Плохо исполненные элементы не будут оценены Бригадой Судей Трудности (D), и будет применена сбавка Бригады Судей Исполнения (E)

1.3. Существуют **два компонента Трудности в Групповых упражнениях:**

1.3.1. Трудность тела (DB) состоит из:

- ✓ Трудности без Обмена (DB)
- ✓ Трудности Обмена (DE)
- ✓ Динамических элементов с Вращением (R)

1.3.2. Трудность предмета (DA) состоит из:

- ✓ Трудности с Сотрудничеством (DC)

1.4. Специфичные компоненты Трудности для Группового упражнения:

- **Обмены (DE)** предметами между гимнастками
- **Сотрудничества (DC)** между гимнастками и предметами

1.5. Требования к Трудности:

Компоненты Трудности			
Трудность Тела (DB) максимум 12 DB/DE (4 на выбор) Максимум 12 наивысшей ценности засчитывается		Трудность Предмета (DA) Трудность с Сотрудничеством DC минимум 10 максимум 20 (в порядке выполнения)	
Трудность без Обмена DB минимум 4	Трудность С Обменом DE минимум 4		
Особые Требования			
Трудности Групп Тела: Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	Полные Волны Тела (W) минимум 2		
Динамические Элементы с Вращением (R) максимум 1			

- 1.6.** Судьи **Трудности D** идентифицируют Трудности и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются Трудности или нет:

Первая подгруппа Судей D (DB): оценивают количество и техническую ценность Трудностей без Обмена (**DB**), Трудностей с Обменом (**DE**), количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением (**R**), фиксируют Волны **W**. Судьи записывают все элементы с помощью символов.

Вторая подгруппа Судей D (DA): оценивают количество и техническую ценность Трудностей с Сотрудничествами (**DC**), наличие требуемых Фундаментальных технических элементов предметов, требуемый минимум типов Сотрудничеств. Судьи записывают все элементы с помощью символов.

- 1.7.** Порядок выполнения Трудностей не ограничен; однако расположение Трудностей должно соответствовать хореографическому принципу, согласно которому Трудности должны быть расположены логически, с соединительными элементами и движениями в гармонии с характером музыки.
- 1.8.** Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Трудностей и несоблюдение специальных требований применяются в том случае, если элемент Трудности вообще не предполагался.

2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

2.1. Определение DB: это элементы из Таблицы Трудностей Правил соревнований:

Прыжки	^
Равновесия	T
Вращения	o

2.1.1. Все элементы **DB** для Индивидуальных упражнений действительны также для Групповых упражнений (см. Таблицы Трудности для Индивидуальных упражнений).

2.1.2. В случае расхождения между описанием Трудности в тексте и рисунком в Таблице **DB** преимущество имеет текст.

2.1.3. Новые Трудности тела **DB** (см. **Процедуру в Индивидуальных упражнениях, п. 2.1.2.**)

2.2. Требования:

2.2.1. Композиция в Групповых упражнениях должно содержать 12 трудностей тела **DB/DE** (минимум 4 **DB**, минимум 4 **DE**). В подсчет идет 12 трудностей **наивысшей ценности**.

2.2.2. Упражнение должно содержать минимум одну DB из каждой группы трудностей тела (Прыжки, Равновесия, Вращения).

2.2.3. Каждая трудность тела должна быть выполнена в сочетании с фундаментальной или нефундаментальной группой работы предмета. Повтор одинаковой фундаментальной или нефундаментальной работы предмета невозможен.

2.2.4. В упражнении может быть выполнено **максимум 2 Комбинированных** трудности Тела, **состоящих из 2 или 3х трудностей тела**, выполняемых связно, слитно и последовательно.

2.2.5. Максимум 1 Комбинированная трудность может сочетать **не более 3 трудностей Тела**

2.2.6. Каждая трудность тела может быть выполнена только один раз изолировано или в составе комбинированной трудности. Любое повторение трудности не засчитывается, сбавки нет.

2.2.7. Разрешается выполнять **трудность тела DB** (стоимостью 0,30 и более) **во время выполнения трудности с Обменом DE** (во время выполнения броска, под полетом предмета и ловли). В этом случае к стоимости трудности с Обменом **дается надбавка +0.10**, трудность тела **DB может пойти в подсчет 12 трудностей наивысшей стоимости**.

2.2.8. **Засчитываются минимум 4 и максимум 8 выполненных DB** наивысшей стоимости, в том числе используемые в R и в DE.

2.2.8.1. Если выполнено менее минимум **4 DB среди 12 DB/DE**, то применяется **Сбавка первой подгруппы Судей D: 0.30 балла**.

2.2.8.2. Если Группа выполнила более **8 элементов DB**, то дополнительные **DB** сверх лимита не засчитываются (**Нет Сбавки**).

Разъяснения	
<i>Может ли Группа выполнить 12 DE + 0 DB, со Сбавкой 0.30 за менее чем 4 DB?</i>	<i>Максимальное число оцениваемых Трудностей = 12, с минимум 4 DB и 4 DE (любые 2 на выбор). Даже если Группа выполнит 0 DB со Сбавкой 0.30 за менее чем 4 DB по п. 2.2.2, невозможно превысить количество 8 DE по принципу п. 1.5.</i>

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

2.2.10. В групповом упражнении 1 – 2 гимнастки могут выполнить 1 или более **DB** (например, во время Сотрудничества, во время соединений между элементами) с целью улучшения хореографии или поддержания Артистической структуры композиции. Эта **DB** не записывается и не оценивается как **DB**.

2.2.11. Трудности **DB** могут выполняться:

- одновременно или в очень быстрой последовательности
- гимнастками вместе или подгруппами
- одного или разного типа и ценности для всех 5 гимнасток (для Комбинированной Трудности – см. п. 2.7.6.).

2.2.12. Минимум **1 Трудность тела** из каждой группы (**Прыжки, Равновесия, Вращения**) должна присутствовать - **она выполняется всеми 5 гимнастками одновременно** среди 12 **DB/DE** наивысшей стоимости. (Прыжки, Равновесия, Вращения).

2.2.12.1. Эти обязательные Трудности (минимум 1 из каждой группы тела) **могут быть изолированными или могут выполняться как Комбинированная Трудность только с обеими DB из одной Группы Тела (не в R и не в DE)**.

2.2.12.2. Если **DB** не выполняются одновременно, **DB** могут быть засчитаны, если выполняются в соответствии с дефиницией.

Сбавка Судей первой подгруппы D: 0.30 балла каждый раз.

2.2.13. Отсутствие **1 элемента DB** из каждой Группы Тела наказывается **Сбавкой Судей первой подгруппы D: 0.30 балла**.

Разъяснение	
Если ДВ выполнена в быстрой последовательности в подгруппах, будет ли Сбавка?	П. 2.2.12. требует, чтобы минимум 1 элемент Трудности каждой Группы Тела выполнялся одновременно всеми 5 гимнастками; выполнение в подгруппах невозможно и Сбавка составит 0,30 балла, если это требование не выполняется.

2.2.14. Возможно также выполнение других **ДВ** (максимум 7):

- одновременно
- в быстрой последовательности
- в подгруппах
- в **R**
- в **DE**

2.2.15. Одновременное выполнение 3 и более разных **ДВ** всеми 5 гимнастками не разрешено. В этом случае **ДВ** не будут засчитаны.

Пример:

2 разных **ДВ не могут** выполняться одновременно.

3 гимнастки: «Жете ан турнан»

1 гимнастка: Прыжок «Казак»

1 гимнастка: Волна всем телом со спиралью («Топпеаи»)

2.2.16. Каждая **ДВ** засчитывается только 1 раз. Если **ДВ** повторяется, то Трудность не засчитывается (**Нет Сбавки**).

2.2.17. Возможно выполнение **в сериях** двух или более одинаковых (**одной формы**) Прыжков или Поворотов:

- **Каждый** Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно

2.2.17.1. **Каждый** Прыжок или Поворот в серии засчитывается как 1 Трудность Прыжка или Поворота.

Разъяснения
Одинаковые формы – элементы считаются <u>одинаковыми</u> , если они перечислены в <u>одной</u> ячейке Таблицы Трудностей Правил соревнований
Разные формы – элементы считаются <u>разными</u> , если они перечислены в <u>разных</u> ячейках Таблицы Трудностей, включая элементы из одной семьи, но из разных ячеек.

2.2.18. Ценность: ДВ засчитываются, если они выполнены в соответствии с техническими требованиями Таблицы Трудности (Индивидуальные упражнения).

Разъяснения	
<i>Если одна из гимнасток Группы не удерживает Равновесие минимум 1 сек., то засчитывается ли DB?</i>	<i>Тот же принцип, что и в Индивидуальных упражнениях: DB не засчитывается со Сбавкой в Исполнении 0.30.</i>

2.3. Самая низкая ценность **DB**, выполненной одной из гимнасток, определяет ценность **DB** всей Группы.

2.4. Оценка **DB** определяется представленной формой тела: чтобы быть засчитанными, все **DB** должны быть выполнены **с фиксированной и определенной формой**, что означает: туловище, ноги и все соответствующие части тела находятся в правильных положениях для определения действительной формы **DB**.

Примеры:

- положение шпагата 180°
- касание любой части ноги для Трудностей с наклоном туловища назад
- положение закрытого кольца
- положение подбива и т.д.

2.4.1. Когда форма узнаваема **с небольшим отклонением** на 10° или менее одной или нескольких частей тела, **DB** действительна со Сбавкой в Исполнении: 0.10 за небольшое отклонение для каждой неправильной части тела.

2.4.2. Если форма распознается **со средним отклонением** 11-20° одной или нескольких частей тела, то **DB** действительна **со Сбавкой в Исполнении** 0.30 за среднее отклонение для каждой неправильной части тела.

2.4.3. Если форма недостаточно узнаваема с большим отклонением более чем на 20° одной или нескольких частей тела, **DB** не засчитывается и применяется **Сбавка в Исполнении**: 0.50 за каждую неправильную часть тела.

2.4.3.1. Исключение: критерий “прогиб туловища назад”, выполненный во время Прыжков с большим отклонением, наказывается сбавкой в Исполнении, но базовая ценность Прыжка может быть засчитана, если она есть в Таблице без “прогиба туловища назад” и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

Разъяснения	
<i>Как Судьи различат разницу отклонений между 10° и 11°?</i>	<i>Эти значения углов даны лишь для примера. Судьи далее научатся оперировать понятиями малых, средних и больших сбавок</i>

2.5. Если **DB** выполнена **5 гимнастками с малым или средним отклонением между гимнастками**, то **ценность Трудности не меняется**. Однако, если Трудность в общем не определяется **и есть большое отклонение** (даже у одной гимнастки), то Трудность **не засчитывается**.

2.6. DB связана с Техническим элементом предмета (Фундаментальным и/или Нефундаментальным), если технический элемент предмета **выполняется в начале, во время или ближе к концу DB**.

2.6.1. Изолированная DB под полетом предмета во время высокого броска или “Бумеранга” действительна в соответствии со следующим:

- Изолированная **DB** под полетом предмета во время высокого броска или “Бумеранга” действительна в упражнении, если она выполняется гимнасткой в соответствии с базовыми характеристиками, необходимыми для того, чтобы она была засчитана.
- Изолированная **DB** «под полетом предмета» – это разновидность работы предмета, и поэтому она может быть выполнена только один раз в каждом упражнении, независимо от типа броска/Бумеранга.
- Если предмет потерян после **DB** под полетом, **DB** не засчитывается.

Изолированная DB, выполненная под малым броском, не засчитывается.

Комбинированная Трудность не может быть выполнена «под полетом» предмета.

Часть комбинированной трудности (только 1 DB) может быть выполнена под полетом предмета. Если предмет потерян, вся комбинированная трудность не засчитывается.

Серия Прыжков с вращением или без вращения: включает бросок предмета во время первой **DB**, второй **DB** во время полета предмета и ловлю во время третьей **DB**. Если предмет потерян во время третьей **DB** серии, то не засчитываются ни **DB** во время полёта, ни **DB** во время ловли. Действительна только первая **DB**, выполненная во время броска предмета. Серии допускаются в дополнение к изолированной **DB**, выполненной один раз под полётом.

2.6.2. Если технический элемент предмета выполняется одинаково в течение двух **DB**, то вторая **DB** в порядке выполнения не засчитывается (**нет Сбавки**). **Исключение:** для одинаковых Прыжков в серии и одинаковых Поворотов в серии.

2.7. Комбинированные Трудности тела:

2.7.1. В упражнении может быть выполнено максимум 2 Комбинированных трудности Тела, состоящих из 2 или 3 трудностей тела, выполняемых связно, слитно и последовательно. Все **DB** должны быть из Таблиц Трудностей тела.

2.7.2. Максимум 1 Комбинированная трудность может сочетать не более 3 трудностей Тела

2.7.3. Ценность комбинированных Трудностей Тела определяется по сумме ценностей, входящих в них трудностей.

2.7.4. Каждая DB из Комбинированной Трудности тела должна выполняться с одним Фундаментальным и/или Нефундаментальным элементом предмета (по одному на каждую DB).

2.7.5. Трудности, включенные в Комбинированную Трудность, могут быть

- из разных групп элементов тела (одинаковая или разная форма) или
- из одной и той же группы элементов тела, но должны быть **разной формы**.

2.7.6. Комбинированные Трудности тела засчитываются как 1 DB.

2.7.7. Все 5 гимнасток должны одинаково и одновременно выполнять одни и те же **DB** в Комбинированной трудности тела. Если это требование не выполняется, Комбинированная Трудность тела не засчитывается (**Нет Сбавки**).

2.7.7.1. Если одна или несколько гимнасток выполняют только одну **DB в Комбинированной трудности**, то **DB**, выполненная одинаково, может быть засчитана.

2.7.8. В упражнении может быть выполнено не более 2 Комбинированных Трудности тела. Дополнительная Комбинированная **DB** будет оцениваться как изолированные **DB (Нет Сбавки)**

2.7.9. Ценность Комбинированной Трудности тела – это ценности каждой независимой **DB**, сложенные вместе, если соединение выполняется в соответствии с требованиями (см. Инд. Программа п. 2.5.11 – 2.5.16.).

2.7.10. Если требование к соединению комбинированной трудности не соблюдены, все DB будут оценены как изолированные DB и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них.

2.7.10.1. Если одна или несколько гимнасток не выполняют соединение в соответствии с правилами Комбинированной Трудности тела, это засчитывается как 2 из 4–8 **DB** и как 2 из максимальных 12 **DB/DE**.

2.7.11. **DB**, используемые в комбинированной **DB**, не могут повторяться как **DB** изолированно или в другой Комбинированной **DB**; **повтор DB не засчитывается**.

2.8. Для того, чтобы DB была засчитана, она должна выполняться без следующих Технических ошибок:

- Существенное изменение основных характеристик, характерных для каждой группы **DB**
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки или на предмет
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения **DB**
- Потеря предмета во время выполнения **DB**
- Работа с предметом, не выполненная в соответствии с дефиницией

2.9. Каждое упражнение должно содержать **2 полные Волны тела (W)**.

Полная Волна тела – это последовательное сокращение и распрямление всех мышц тела вдоль “цепи” частей тела, как “электрический ток”, от головы, через таз, к ногам (или наоборот). Участие рук определяется работой предмета и/или хореографией.

2.9.1. Каждая **полная Волна тела (W)** должна выполняться **одинаково всеми 5 гимнастками**. Если это требование не выполняется, полная Волна тела (W) не засчитывается.

2.9.2. Каждая Волна тела (**W**) может быть выполнена:

- одновременно или в очень быстрой последовательности
- 5 гимнастками вместе или в подгруппах

2.9.3. Полная Волна тела может быть из Таблиц Трудности Равновесий или Таблицы Трудности Вращений Правил; для полных Волн тела, которые являются Трудностями тела из Таблиц Трудности **ДВ**, требуется 1 Фундаментальный или Нефундаментальный элемент предмета.

2.9.4. Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн **ДВ** (плоскости, исходные положения, положения ног, движения рук и т.д., которые отличаются от дефиниций в Таблицах **ДВ**), можно выполнять при условии, что Волны выполняются всем телом.

2.9.5. Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн **ДВ**, не требуют Фундаментальных или Нефундаментальных элементов предмета; предметы должны быть в движении во время волны и не находится в статике. Эти типы полных Волн тела (модификации **ДВ**) можно повторять.

2.9.6. Упражнение с менее чем **2 полными Волнами тела, выполненными отдельно друг от друга, будет наказано сбавкой 0.30 за каждую недостающую Волну.**

3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ

3.1. Дефиниция:

3.1.1. Каждый предмет ($\cup, \bigcirc, \bullet, ||, \otimes$) имеет 4 Фундаментальные группы технических элементов. Каждая группа представлена в соответствующей ячейке в Таблице 3.6.

3.1.2. Каждый предмет ($\cup, \bigcirc, \bullet, ||, \otimes$) имеет Нефундаментальные технические элементы.

Каждая группа представлена в соответствующей ячейке в **сводных таблицах фундаментальных и нефундаментальных технических групп для каждого предмета группы**

3.2. Требования:

3.2.1. Все Фундаментальные Технические элементы предмета не требуются в Групповых упражнениях.

3.2.2. Каждое Групповое упражнение должно содержать минимальное количество специфических Фундаментальных Технических элементов предмета, выполняемых всеми 5 гимнастками одновременно или в очень быстрой последовательности (см. п. 3.3.), чтобы быть засчитанными.

Примеры:

- **Одинаковый предмет:** 2 гимнастки выполняют большой перекат. Сразу после этого 3 гимнастки выполняют большой перекат. Это считается одним Фундаментальным Техническим элементом предмета большого переката.
- **Разные предметы:** 2 гимнастки выполняют восьмерку. Одновременно 3 гимнастки выполняют спирали. Это считается одним Фундаментальным Техническим элементом предмета восьмёрки + одним Фундаментальным Техническим элементом предмета спирали.

3.2.3. Когда требуемые Специфические Фундаментальные элементы предмета делают **ДВ** действительной, они должны быть разными (п. 2.7.4.). В иных случаях они могут быть повторены / могут быть одинаковыми.

Сбавка: 0.30 каждый раз за каждый отсутствующий из Специфических Фундаментальных Технических элементов предмета / Фундаментальных Технических элементов предмета, не выполненных одновременно или в очень быстрой последовательности.

3.2.3.1. Сбавка за отсутствие минимально необходимого количества Фундаментальных Технических элементов предмета применяется, если по крайней мере одна из гимнасток Группы вообще не пыталась выполнить специфический Фундаментальный технический элемент или не выполнила его согласно определению.

- ✓ **Длинный перекат с небольшими подскоками:** действительно со сбавкой Е.
- **Короткий перекат:** недействителен (не согласно его определению).
- ✓ **овальные спирали ленты:** действительно со сбавкой Е.
- **3 круга ленты:** недействительно (не по его определению).

3.3. Специфические Фундаментальные Технические элементы предмета могут выполняться во время Комбинаций Танцевальных шагов (**S**); Трудности без Обмена (**DB**); Трудности с Обменом (**DE**); Трудности с Сотрудничеством (**DC**) или с соединительными элементами между Трудностями. Фундаментальные технические элементы предмета, выполняемые во время R, не записываются.

3.4. Некоторые технические элементы предмета, которые включают в себя два обязательных действия, чтобы быть засчитанными (отпускание в любой форме и ловля), могут сделать действительным только один элемент **ДВ**; такие элементы включают в себя:

- Отбив Мяча
- Малый бросок/ловлю любого предмета (см. 3.6.8.)
- Отбив любого предмета (кроме Мяча) от пола
- Эшаппе Ленты
- Бумеранг Ленты

3.5. “Высокий бросок” и “ловля с высокого броска” — это две разные группы предметов (“Базы”). Если “высокий бросок” правильно выполнен для элемента **ДВ**, но последующая “ловля с высокого броска” приводит к потере предмета, то База “высокий бросок” действительна, а База “ловля с высокого броска” не засчитывается.

3.6. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ГРУПП ДЛЯ КАЖДОГО ПРЕДМЕТА ГРУППЫ

3.6.1. Скакалка



Количество, которое требуется в каждом упражнении	Специфичные Фундаментальные Технические группы	Нефундаментальные Технические группы предмета
2	 Проход всем телом или частью тела через открытую Скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону, также с: • Скакалка сложена вдвое или более • Двойное вращение Скакалки	 • Вращение (мин. 1), Скакалки, сложенной вдвое (в одной или в двух руках) • Вращение (мин. 3), Скакалки, сложенной втрое или вчетверо • Свободное вращение (мин. 1) вокруг части тела
2	 • Отпускание и ловля одного конца Скакалки, с вращением или без него (Пример: Эшаппе) • Вращения свободного конца Скакалки, удерживаемой за один конец (Пример: Спирали)	• Вращение (мин. 1) прямой, раскрытой Скакалки • Вращение скакалки, удерживаемой за середину и конец (второй конец раскрыт (мин.1) или сложен вдвое (мин.3)) • Мельницы (открытая Скакалка, удерживаемая за середину, сложенная вдвое или более) см. Булавы, п. 3.6.4.
-	 Подпрыгивания/подскоки с проходом через Скакалку • Серии (мин. 3): Скакалка, вращающаяся вперед, назад, в сторону.	 • Закручивание вокруг части тела и раскручивание • Вращение скакалки (мин.3), сложенной вдвое, удерживаемой в двух руках за середину и конец «Ветерок»
-	 Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждой руке без поддержки другими частями тела	• Спирали Скакалкой, сложенной вдвое • Вуалеобразное движение «Парус», поочередный проход рук по большому кругу, скакалка раскрыта, концы в двух руках.

Разъяснения	
Скакалка может удерживаться открытой, сложенной в 2, 3 или 4 раза (1 или 2 руками), но классическая техника – по одному концу открытой Скакалки в каждой руке во время Прыжков, подпрыгиваний, подскоков, выполняемых вперед, назад, с поворотами и т.п.	
Такие элементы, как закручивание, отбивы, мельницы, движения сложенной или завязанной в узел Скакалки, нетипичны для этого предмета. Поэтому они не должны преобладать в композиции.	
	- Минимум 2 большие части тела (пример: голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги, и т.д.) должны совершить проход. - Проход может быть всем телом туда и обратно, или только туда без прохода обратно, или наоборот
	Echappé – это движение из 2 действий: - Отпускание одного конца Скакалки - Ловля за конец Скакалки рукой или другой частью тела после полуоборота Скакалки - DB засчитывается, если либо отпускание либо ловля (но не оба этих действия) выполнены во время DB
	Ловля открытой Скакалки после броска должна быть выполнена по одному концу в каждую руку без поддержки стопой, коленом или другой частью тела. Бросок может быть высокий или малый.
	Варианты спирали: - отпускание как в “Echappé”, затем несколько (2 или более) спиральных вращений одного конца Скакалки и ловля за конец рукой или другой частью тела - открытая и прямая Скакалка, удерживаемая за один конец после предыдущего движения (движения открытой Скакалкой, ловли, с пола и т.д.) с переходом в спиральные вращения (2 или более) одного конца, ловля рукой или другой частью тела - DB засчитывается если либо отпускание либо ловля либо несколько спиральных вращений (2 или более) выполнены во время DB
	Закручивание: Закручивание или раскручивание возможны при DB; эти действия являются разной работой предмета

3.6.2. Обруч



Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфические Фундаментальные и Фундаментальные Технические Группы Предмета	Нефундаментальные Технические Группы Предмета
2	 Большой перекат Обруча мин. через 2 большие части тела	 Перекат Обруча по полу
2	 Вращения (мин. 1) Обруча вокруг его оси между пальцами, вокруг или на части тела	 Вращение (мин. 1) на полу вокруг оси
-	 Вращение (мин.1) Обруча вокруг кисти или вокруг части тела	
-	 Проход полностью или частью тела через обруч (2 большие части тела)	 Отбив от пола после высокого броска и ловля сразу же разными частями тела (кроме рук)
Разъяснения		
<i>Технические движения Обруча (с броском и без него) должны выполняться в разных плоскостях, направлениях и вокруг разных осей</i>		
	- Мин.2 большие части тела (напр. голова/шея + туловище, руки + туловище, туловище + ноги) должны пройти через Обруч - Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, без прохода обратно, или наоборот	
	Во время большого переката Обруча необходим проход не менее двух больших частей тела без прерывания. Пример: из правой руки в левую руку по всему телу; туловище + ноги, рука + спина и т. д. Примечание для большого переката во время DB Равновесия (кроме динамических равновесий): Импульс для переката и импульс для DB можно делать одновременно. Требуется, что после начального импульса DB Равновесия будет зафиксирована на время выполнения переката. В противном случае большой перекат не является допустимым техническим элементом предмета для DB Равновесия.	
	Вращение (мин.1) на полу вокруг оси: Во время вращения Обруча на полу рука/пальцы гимнастки могут находиться в контакте с обручем, либо это может быть «свободное» вращение Обруча.	
	Перекат может быть маленьким или большим. Может выполняться в любой фазе DB: в начале, во время или ближе к концу.	

3.6.3. Мяч

Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфические Фундаментальные и Фундаментальные Технические Группы Предмета	Нефундаментальные Технические Группы Предмета
2	 Большой перекат Мяча через мин. 2 больших части тела	 - Перекат Мяча по полу - Перекат тела по Мячу на полу  - Серия (мин. 3) комбинация маленьких перекатов - Серия (мин. 3) сопровождаемых маленьких перекатов по полу или по телу
2	 Восьмерки Мячом с круговыми движениями рук(и)	 - Движение с «выкрутом» Мяча - Вращение кисти (кистей) вокруг Мяча - Свободное вращение(я) Мяча на части тела, включая кончик пальца
-	 Ловля Мяча одной рукой	 Отбив от пола после высокого броска и ловля сразу же разными частями тела (кроме рук)
-	 Отбивы: - Серии (мин. 3) малых отбивов (ниже уровня колена) от пола - Один высокий отбив (на уровень колена или выше) от пола	

Разъяснения		
Удержание Мяча двумя руками нетипично для этого предмета, поэтому это 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.		
	Маленький перекат	Большой перекат
	Перекат должен быть совершен по мин. 1 части тела Пример части тела: от кисти к плечу, от плеча к плечу, от стопы к колену и т. д. Примечание: маленькие перекаты засчитываются только в сериях по 3.	По мин. 2 большим частям тела должен быть совершен перекат без прерывания. Например: от правой руки к левой руке через тело, туловище + ноги, рука + спина и т.д. Примечание для большого переката во время DB Равновесия (кроме динамических равновесий): Импульс для переката и импульс для DB можно делать одновременно. Требуется, что после начального импульса DB Равновесия будет зафиксирована на время выполнения переката. В противном случае большой перекат не является допустимым техническим элементом предмета для DB Равновесия.
	Восьмёрки Мячом с круговыми движениями руки (рук). Должны быть последовательно выполнены 2 полных круга.	
	Должно быть выполнено после большого броска (не после малого броска или отталкивания), без дополнительной поддержки телом или другой рукой.	
	Активный отбив состоит из активного выпуска (гимнастка толкает мяч в направлении пола) и ловли. Элементы, во время которых мяч пассивно падает на пол, не относятся ни к одной технической группе предметов.	
	Вращения кисти (кистей) вокруг Мяча. Требуется минимум 1 вращение. - Вращательное движение рукой вокруг Мяча только с пальцами, сомкнутыми естественным образом - Мяч постоянно касается кисти (нет фазы полета) - Вращение(я) выполняются всей кистью (не только кончиками пальцев)	
	Свободное вращение(я) мяча на части тела. (Требуется минимум 1 вращение).	
	- Перекаты Мяча по полу - Перекаты тела по Мячу на полу. Перекат может быть маленьким или большим.	

3.6.4. Булавы



Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфические Фундаментальные и Фундаментальные Технические Группы Предмета	Нефундаментальные Технические Группы Предмета
2	 Мельница: состоит из не менее 4 – 6 небольших кругов Булавами с задержкой по времени, с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз. Булавы удерживаются за конец (за маленькую головку).	 - Свободное вращение 1 или 2 Булав (Булавы соединены или не соединены между собой) на части тела или вокруг части тела, или вокруг другой Булавы - Постукивание (мин.1)
2	 Малые броски и ловля с вращением двух не соединенных между собой Булав вместе одновременно или последовательно с вращением каждой из них на 360°	 Малый бросок двух соединенных Булав.
-	 Асимметричные движения двух Булав	 Большой перекат через минимум 2 крупные части тела одной или двух Булав  Перекаты 1 или 2 Булав по части тела или по полу
-	 Малые круги (мин. 1) обеими Булавами, одновременно или последовательно, по одной Булаве в каждой руке, удерживаемых за конец (за маленькую головку).	 - Серии (мин.3) малых кругов одной Булавой - Малые круги обеими Булавами, удерживаемыми одной рукой за конец (за маленькую головку). (мин.1)

Разъяснения	
Типичная техническая характеристика – это движение обеими Булавами одновременно, по одной в каждой руке. Эта техника должна доминировать в композиции. Любые другие способы удержания Булав, например, удержание Булавы за корпус или за шейку, соединение 2 Булав вместе, не должны доминировать.	
Постукивания, перекаты, вращения, отбивы, соскальзывания также не должны преобладать в композиции.	
✕	• “Мельница” состоит как минимум из 4 небольших кругов Булавами (пример: по 2 с каждой стороны) с задержкой по времени и чередованием скрещенных и не скрещенных запястий каждый раз. Руки должны быть как можно ближе друг к другу. • Мельницы могут выполняться в вертикальной или горизонтальной плоскости: - Вертикальные – импульс вращения может быть как вниз, так и вверх. - Горизонтальные – импульс может быть как вправо, так и влево. • Мельницы могут быть двух- и трехтактные: - Двухтактные (двойные) мельницы – мин. 4 чередующихся небольших круга Булавами (по 2 с каждой стороны). Запястья/руки скрещены, затем разомкнуты. - Трехтактные (тройные) мельницы – 6 чередующихся небольших кругов Булавами (по 3 с каждой стороны с перекрещиванием рук каждый раз)
+	• Должны выполняться с разными движениями каждой Булавы по форме, или амплитуде и по рабочим плоскостям или направлению каждой Булавы. • В каждой руке должно быть по одной Булаве (нет бросков). • Элементы Постукивания не имеют четкой рабочей плоскости/направления и соответственно эти элементы не могут быть частью асимметричных движений. • Асимметричные и «каскадные» броски 2 Булав, не соединенных друг с другом, не считаются асимметричными движениями. • Малые круги с задержкой по времени или выполненные в разных направлениях не считаются асимметричным движением предмета, потому что они имеют одинаковую форму и одинаковую амплитуду
Примечание: не включены большие асимметричные броски 2 Булав.	
	Перекат 1 или 2 Булав по части тела или по полу. Перекат: вращательное движение вокруг оси.
При работе предмета: малые круги (в одной или в двух руках), мельницы, ассиметричные движения; булавы могут удерживаться только за конец (маленькая головка). Если предмет не удерживается за конец (маленькая головка не в кисти) техническая работа не действительна. Сбавка в Исполнении.	

3.6.5. Лента



Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфические Фундаментальные и Фундаментальные Технические Группы Предмета	Нефундаментальные Технические Группы Предмета
2	 - Спирали (мин. 4–5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу. и/или  «Фехтовальщик» (мин. 4–5 кругов)	 - Вращательное движение палочки Ленты вокруг кисти - Закручивание (раскручивание) - 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») - Средний круг Лентой - Спирали вокруг палочки на полу
2	 Змейки (мин. 4–5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу	- Средний круг Лентой - Спирали вокруг палочки на полу
-	 «Бумеранг»: отпускание, затем оттягивание палочки обратно с удержанием конца Ленты, и ловля палочки.	 Перекал палочки Ленты по части тела  Большой перекал палочки через минимум 2 крупные части тела
-	 «Эшаппе»: вращение палочки во время ее полета	 Проход через рисунок или над рисунком Ленты всем телом или частью тела
Разъяснения		
Все элементы, нетипичные по технике для Ленты (например, закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отталкивания/отбивы) не должны преобладать в композиции. При работе предмета: Спирали и Змейки – конец палочки должен находиться в ладони (не торчать из руки). Если спирали или змейки выполняются с торчащим концом палочки, техническая работа не засчитывается. Исключение: обратный хват. После броска 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.		
	«Фехтовальщик»: вся палочка вместе с рукой проходит в рисунок спирали, образованный Лентой (палочка похожа на шпагу); выход палочки из рисунка спирали – на выбор: вытягивание назад руки/палочки или малый бросок/Эшаппе.	

	- Отпускание (бросок) палочки по воздуху/полу, конец ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела или конец ленты не удерживается до начала броска, захват конца ленты происходит после выброса палочки, затем возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для «Бумеранга» по воздуху), затем ловля. - Отпускание палочки может включать проскальзывание материала Ленты в руке или по телу, без отпускания из рук материала, или полное отпускание Ленты сразу перед захватом конца и подтягиванием палочки - Элемент, включающий только подтягивание Ленты (без отпускания), не отвечает дефиниции «Бумеранга» - Бумеранг можно выполнить с одним или несколькими повторными бумерангами перед тем, как поймать палочку. Все действия между первоначальным выпуском и ловлей палочки относятся к одному и тому же техническому элементу предмета (а не к 2 и более отдельным бумерангам).
	- Минимум 2 крупных части тела должны совершить проход через рисунок Ленты. Пример: голова + туловище, руки + туловище, туловище + ноги и т. д. - Проход через рисунок или над рисунком Ленты может быть: всем телом туда-обратно, или только туда, без прохода обратно, или наоборот
	Эшанпе – это тип малого броска, включающего вращение палочки в полете. Техника вращения палочки в полете возможна в высоком броске и будет оцениваться как высокий бросок, а не как Эшанпе, в зависимости от высоты.

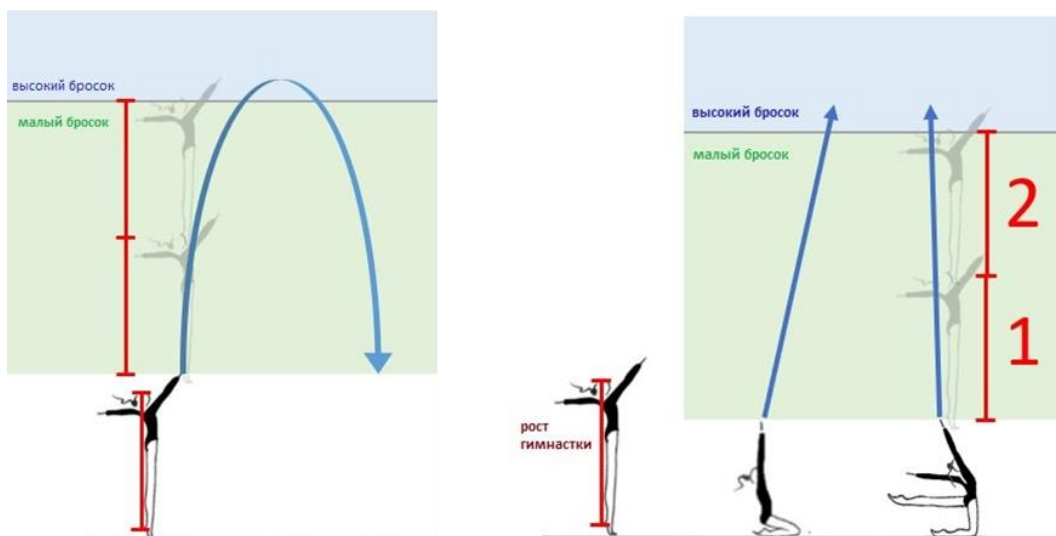
3.7. НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВСЕХ ПРЕДМЕТОВ (Скакалка, Обруч, Мяч, Булавы, Лента)

3.7.1. Броски и ловля предметов: высокий бросок

	Высокий бросок предмета – более чем 2 роста гимнастки стоя
	Высокий бросок 2 Булав
	Ловля предмета после большого броска
	Ловля 2 Булав после большого броска

Разъяснения	
Что значит «ловля с полёта»?	После броска предмет находится в свободном полёте в воздухе. <u>Поймать</u> его – значит вернуть его из состояния полёта. Если вместо этого гимнастка умышленно позволяет предмету отскочить от пола перед ловлей, то это не ловля, а <u>отскок</u> .
Разъясните высоту бросков: как она измеряется?	Высота броска измеряется от точки отпускания предмета.

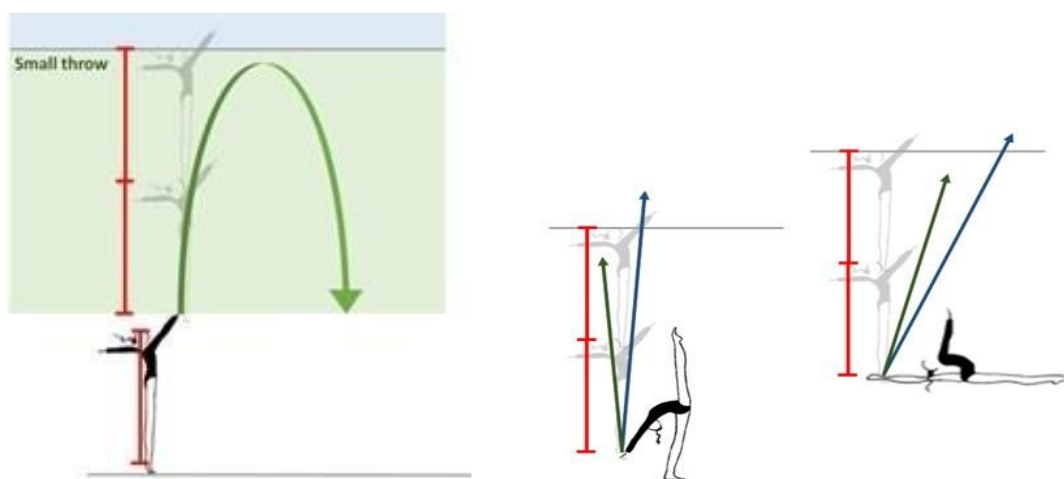
Пример 1: высокий бросок



3.7.2. БРОСКИ И ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТОВ: МАЛЫЙ БРОСОК

→	Малый бросок и ловля предмета с полёта: близко к телу, не более чем 2 роста гимнастки стоя: • С броском/толчком в воздух • С отбивом от тела • Свободное падение предмета с высоты • Для броска одной Булавы: с вращением 360° или без вращения Примечание: Малый бросок двух булав без вращения обеих булав на 360° не является допустимым техническим элементом предмета.
---	---

Пример 2: малый бросок



3.7.3. ДВ ПОД ПОЛЁТОМ ПРЕДМЕТА ИЛИ БУМЕРАНГА

	ДВ, выполняемая под полётом предмета после высокого броска или Бумеранга
--	---

3.7.4. РАБОТА ПРЕДМЕТА означает, что предмет должен быть в движении

	• Большие круги • Восьмерки (кроме Мяча) • Передачи предмета вокруг любой части тела или под ногой (ногами) из руки или другой части тела в другую руку или часть тела см. Инд. программу • Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме рук) • Проход над предметом всем телом или частью тела без передачи предмета из руки или другой части тела в другую руку или часть тела
---	--

Разъяснения

	Средний или большой круг: предмет должен описать полный круг 360° Восьмёрка: 2 последовательных полных круга
---	--

3.8. НЕСТАБИЛЬНЫЙ БАЛАНС: сложная взаимосвязь тела и предмета с риском потери предмета (см. Индивидуальные упражнения, п. 6.7.5.).

3.9. Статичный предмет

3.9.1. Предмет должен быть в движении или в нестабильном равновесии, а не просто удерживаться или сжиматься долгое время.

3.9.2. Статичный предмет – это предмет, удерживаемый или зажатый:

- "Предмет удерживается" означает, что предмет крепко держат одной или двумя руками и/или одной или более частями тела (не в нестабильном положении)
- Предмет, удерживаемый "долгое время" означает **более 4 секунд**.

3.9.3. Не разрешается статическая опора на предмет (ошибка композиции или Исполнения). Однако, допускается выполнение преакробатических элементов с предметом, лежащим под рукой на полу непродолжительное время (**не более 4 секунд**).

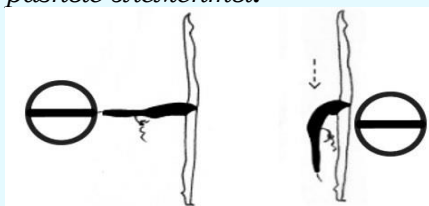
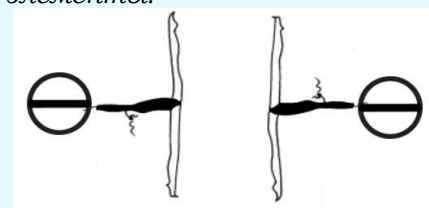
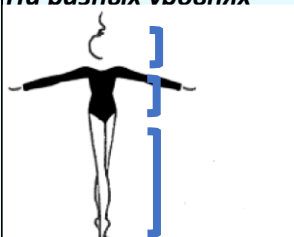
Пример: переворот назад с опорой на обе руки, Булавы лежат на полу по одной под каждой рукой (этот преакробатический элемент может быть также выполнен с опорой на одну руку с тем же положением Булавы).



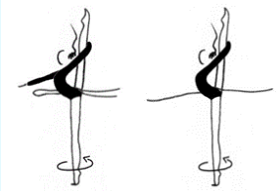
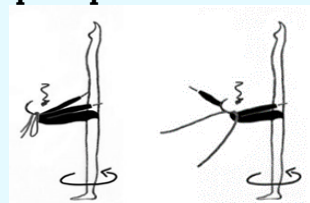
3.9.4. Преакробатический элемент, выполненный с опорой полностью на предмет без контакта какой-либо части тела с полом, не допускается. Преакробатический элемент, выполненный таким образом, не будет засчитан в качестве критерия к соответствующей Трудности.



3.10. Технические элементы предметов во время выполнения ДВ должны быть разными:

Разъяснения				
Технические элементы предметов разные, если выполнены:	В разных плоскостях			
	В разных направлениях • Различные направления работы предмета (например, вперед, назад) • Различные направления относительно тела (например, перед телом, позади тела): Пример 1: Разные направления относительно корпуса = разные элементы: 			
	Пример 2: То же направление относительно тела = не разные элементы: 			
	На разных уровнях  <table data-bbox="904 1281 1426 1464"><tr><td>Уровень 1: голова-плечи</td></tr><tr><td>Уровень 2: грудь-талия</td></tr><tr><td>Уровень 3: ниже талии</td></tr></table>	Уровень 1: голова-плечи	Уровень 2: грудь-талия	Уровень 3: ниже талии
	Уровень 1: голова-плечи			
Уровень 2: грудь-талия				
Уровень 3: ниже талии				
С разной амплитудой: Работа предмета рукой/запястьем создаст низкую амплитуду Работа предмета локтем создаст среднюю амплитуду Работа предмета всей рукой, с возможным участием туловища, создаст высокую амплитуду				
	Разными частями тела, через них, над ними			
	С разной техникой бросков			
Пример: гимнастка выполняет отбив Мяча под ногой во время Прыжка Жете из правой руки в левую, а после, во время Равновесия, отбив Мяча впереди. Эти отбивы считаются разными, потому что они выполняются в разных направлениях.				

3.10.1. Одинаковые положения неустойчивого баланса Скакалки:

Разъяснения	
	Открытая или сложенная вдвое Скакалка в балансе за спиной или подвешенная на части тела во время ДВ с вращением – это <u>одно и то же положение неустойчивого баланса</u>. Пример 1  Пример 2 
	Недействительные положения неустойчивого баланса: Скакалка висит на шее во время Равновесия  Открытая Скакалка на спине 

3.11. Одинаковые элементы предметов

3.11.1. ДВ с одинаковыми элементами предметов не засчитываются; первая **ДВ** с элементом предмета (в порядке выполнения) будет оценена (**нет Сбавки**). Каждая **ДВ** должна быть представлена минимум одним новым (ранее не выполнявшимся в упражнении) элементом предмета, чтобы быть засчитанной; дополнительные элементы предмета могут быть повторениями.

Пример: если гимнастка выполняет один и тот же отбив Мяча во время Прыжка, а затем во время Равновесия, то Равновесие не засчитывается.

Пример: если гимнастка выполняет спирали Ленты во время Поворота, а затем в другой части упражнения выполняет другой Поворот с теми же спиралями, то второй Поворот (в порядке выполнения) не засчитывается.

Пример: если гимнастка выполняет Прыжок с поворотом под полетом предмета, а затем в другой части упражнения выполняет Поворот под полетом предмета, то Поворот не будет засчитан.

Пример: если гимнастка выполняет спирали + большой круг над головой в равновесии Фуэте, а затем в другой части упражнения выполняет еще один Поворот с таким же большим кругом над головой, Поворот не будет засчитан.

3.11.2. Одинаковые элементы предметов, выполненные в двух разных **ДВ** (из одной или разных Групп тела), не считаются разными элементами предмета.

3.11.3. Одинаковые элементы предметов, выполненные сначала правой, а потом левой рукой, не считаются разными элементами предмета.

3.11.4. В Равновесии Фуэте должно быть выполнено 2 Фундаментальных или Нефундаментальных Технических элемента предмета в любой фазе Равновесия.

3.11.5. Особые требования к Техническим элементам предмета, выполняемым в сериях Прыжков и Поворотов:

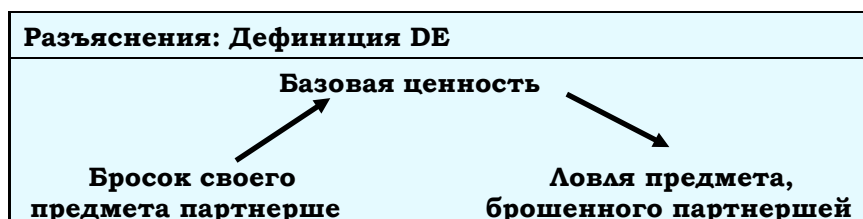
Возможен повтор одинаковой работы предмета во время серий Прыжков и Поворотов и каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно.

Пример: серии Прыжков		
		
Засчитывается: 0.50	Засчитывается: 0.50	Засчитывается: 0.50

4. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА (DE)

4.1. **Дефиниция DE:** в Обмене предметами при высоком и/или дальнем броске все пять гимнасток должны участвовать в 2 действиях:

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

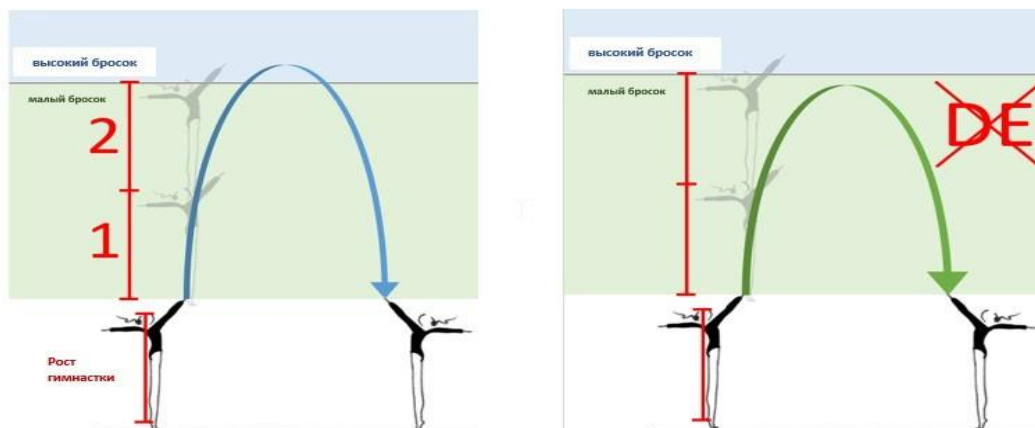


В качестве **DE** засчитываются только Обмены **с высокими, дальними или большими бросками** предметов между гимнастками (**не «Бумеранг»**). Обмен с не высоким или с не дальним броском не засчитывается.

4.1.2. **Типы бросков: высота/расстояние** измеряются от точки отпускания предмета.

4.1.2.1. **Высокие броски** определяются требуемой высотой (**более чем 2 роста гимнастки**).

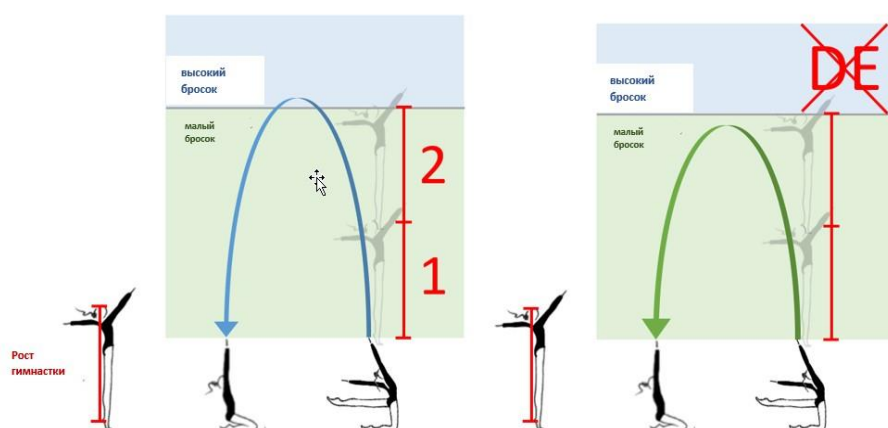
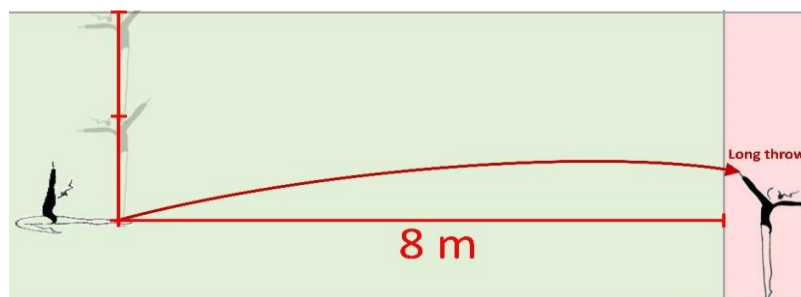
Пример: DE с высоким броском предмета из положения стоя (более чем 2 роста гимнастки).



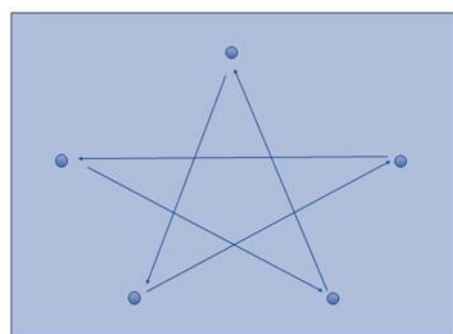
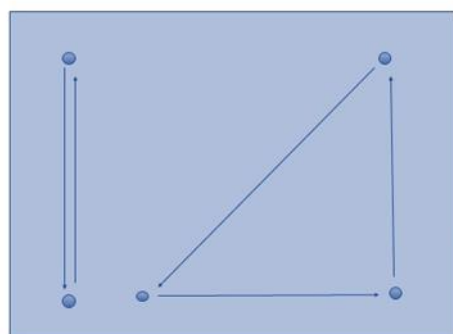
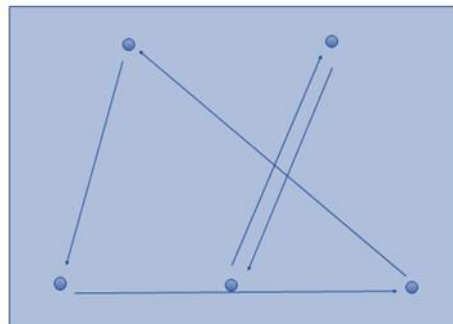
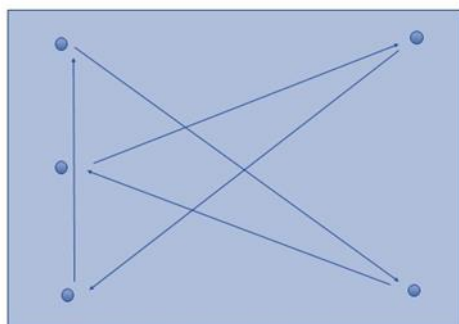
Пример: высокий бросок из положения на коленях – DE с высоким броском предмета из положения на коленях (более чем 2 роста гимнастки)

4.1.2.2. **Дальние броски** определяются расстоянием минимум 8 метров между гимнастками. Расстояние 8 метров должно быть между гимнастками, которые обмениваются друг с другом в момент броска и/или в момент ловли.

Пример:

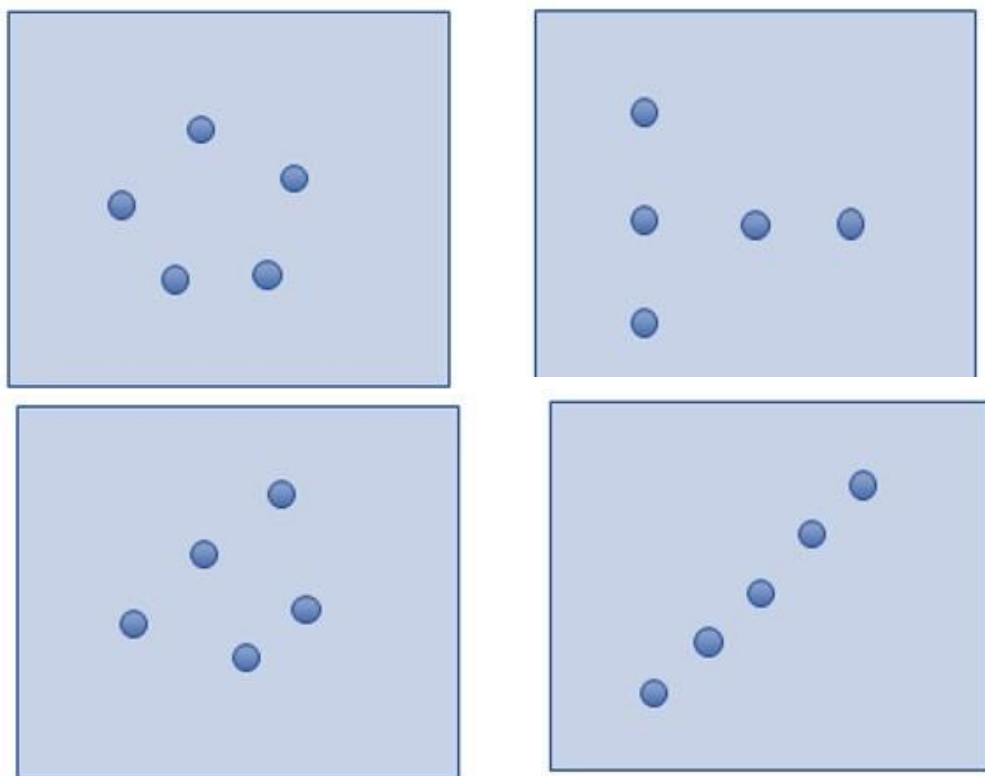


Примеры построений на 8 метров (независимо от высоты)



И. Т.П.

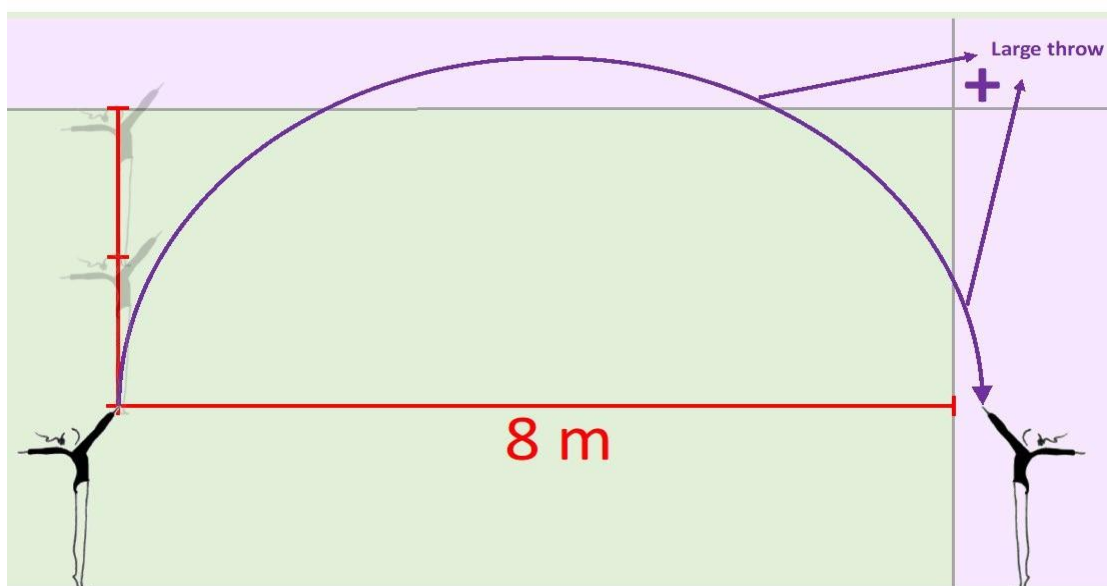
Примеры построений без дистанции в 8 метров



и т. п.

4.1.2.3. Большие броски – выше, чем **2 роста гимнастки И минимум на **8** метров между гимнастками.**

Расстояние **8 метров** должно быть между гимнастками, которые обмениваются друг с другом в момент броска и/или в момент ловли.



Разъяснения / Примеры	
5 гимнасток пытаются бросить предметы на 8 м в подгруппах на небольшую высоту (менее чем 2 роста гимнастки), но 2 гимнастки из одной подгруппы бросают менее чем на 8 м: Засчитывается ли ДЕ?	Нет, ДЕ не засчитывается. Если бросок не высокий, то все 5 гимнасток должны бросить предметы на 8 м.

4.1.3. Трудность с Обменом с 1 типом предмета может выполняться всеми 5 гимнастками (бросок одновременно) вместе или в подгруппах (бросок в разное время):

- С одинаковой или разной высотой бросков
- Гимнастки неподвижны или перемещаются
- Для **ДЕ** в подгруппах: первая подгруппа должна поймать предмет до того, как вторая подгруппа бросит предметы – тогда Трудность будет засчитана

4.1.4. Трудность с Обменом с 2 типами предмета может выполняться всеми 5 гимнастками (бросок одновременно) вместе или в подгруппах (бросок в разное время):

- С одинаковой или разной высотой бросков
- Гимнастки неподвижны или перемещаются
- Для **ДЕ** в подгруппах: первая подгруппа должна поймать предмет до того, как вторая подгруппа бросит предметы – тогда Трудность будет засчитана
- Для **ДЕ** в подгруппах: каждая подгруппа должна иметь одинаковые предметы
(Пример: первая подгруппа – 3 Ленты, вторая подгруппа – 2 Мяча)
– тогда Трудность будет засчитана

Разъяснения / Примеры	
5 гимнасток бросают предметы в подгруппах: первая подгруппа – 2 гимнастки на 8 м на небольшую высоту (менее чем 2 роста гимнастки), а затем вторая подгруппа из 3 гимнасток совершает Обмен с высокими бросками. Засчитывается ли ДЕ?	Да, ДЕ засчитывается. Возможно выполнение Обмена с разной высотой бросков 5 гимнастками вместе или в подгруппах последовательно.

Разъяснения: Обмен предметами между гимнастками	
Скакалка 	Максимум 2 элемента DE в порядке их выполнения могут быть сделаны с концами, связанными вместе. Дополнительные элементы DE с концами, связанными вместе, не засчитываются в DE.
Мяч 	Когда Мяч пойман 2 руками (независимо от количества гимнасток), Трудность с Обменом будет засчитана со Сбавкой в Исполнении каждый раз.
Булавы 	- Трудность с Обменом засчитывается как с броском 1 Булавы, так и 2 Булав - Бросок 2 соединенных Булав засчитывается как бросок 1 Булавы.
Лента 	- Обмен с броском Ленты засчитывается только когда предмет находится полностью в воздухе некоторое время (не “Бумеранг” ) - При обмене Лентами гимнастки в общем должны ловить предмет за палочку. Однако, допускается намеренная ловля за материал Ленты за отрезок приблизительно 50 см. от крепления, если такая ловля обусловлена следующим движением или финальным положением.

4.2. Требования:

4.2.1. Минимум 4, максимум 8 DE будут засчитаны (в порядке их выполнения).

4.2.1.1. Если требование – **минимум 4 DE** среди **12 DB/DE** в порядке выполнения не выполнено:

Сбавка Судей первой подгруппы (D): 0.30 балла.

Если Группа выполняет **более 8 DE**, дополнительная **DE** сверх лимита не будет оцениваться (**нет Сбавки**).

4.2.1.2. Разрешается выполнять трудность тела **DB** (стоимостью 0,30 и выше) во время выполнения трудности **с Обменом DE** (во время выполнения броска, под полетом предмета и ловли). В этом случае **к стоимости трудности с Обменом дается надбавка +0.10**, трудность тела **DB** может пойти в подсчет 12 трудностей наивысшей стоимости.

- Нельзя выполнять Комбинированную Трудность во время **DE**
- Если во время Обмена выполняется более одной **DB**, то все **DB** будут оценены и учтены в общем количестве **DB наивысшей стоимости. DE** будет засчитана.
- Если 12-я трудность в упражнении – **DE** с **DB**, приоритет имеет **DE**; **DB** не оценивается.
- Для каждого **DB** требуется действительный технический элемент предмета: Изолированная **DB** под полетом высокого броска может выполняться только один раз в каждом упражнении.
- Если **DB** выполняется с броском или ловлей, которые повторяются одинаково, **DB** недействительна. (Броски и ловли должны быть разными).

Пример:

первая DB с броском предмета в DE,
вторая DB под броском во время DE,
третья DB на ловле в DE

могут выполняться в одном DE. **За каждую DB выполненную в DE, дается надбавка 0.10 к стоимости DE.**

DE 0.20 +DB ↗ 0.10 +DB ↗ ↓ 0.10 +DB ↓ 0.10

DE = 0.50 + 3 DB (стоимостью 0.30 и более)

4.2.1.3. DB, выполненная в DE, действительна только в том случае, если одна и та же DB выполняется всеми 5 гимнастками. Если выполняются разные DB, DB не засчитывается. Сбавки нет.

4.2.1.4. DB, выполненная как Трудность тела без Обмена, не может быть повторена в Трудности Обмена. Повтор не будет засчитан (нет Сбавки) и будет зачтен в общее количество DB.

4.2.1.5. Если DE не засчитывается, DB может быть засчитана, если она выполнена в соответствии с определением и с действительным техническим элементом предмета. (Например, с броском)

4.2.1.6. DE не будет действительна при следующих условиях:

- Не все 5 гимнасток участвуют в действиях броска и ловли
- Требуемая высота или расстояние броска не соблюдены
- Бумеранг выполняется для броска
- **DE** выполняется в подгруппах, когда вторая подгруппа бросает до того, как первая подгруппа поймала предметы
- **DE** выполняется в быстрой последовательности
- Комбинированная Трудность, выполняется в **DE**

4.3. Ценность DE

4.3.1. Базовая ценность Трудности Обмена для высокого или дальнего броска и ловли всеми 5 гимнастками: 0.20.

4.3.2. Обмены для всех 5 гимнасток могут быть одной и той же ценности или разной ценности. Самая низкая ценность DE, выполненной одной из гимнасток, определяет ценность DE Группы.

4.3.3. Ценность DE может быть повышена дополнительными критериями. Дополнительные критерии действительны только при их выполнении всеми 5 гимнастками следующим образом:

- При выполнении с одним и тем же предметом (напр. 5 Обручей):
✓ идентичное выполнение (т.е. 5 Обручей ловятся одинаково “без помощи рук”)

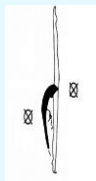
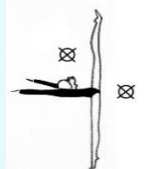
- При выполнении с разными предметами (т.е. 3 Ленты и 2 Мяча):
 - ✓ идентичные критерии, выполняемые с каждым предметом (т.е. 3 Ленты ловятся одинаково “вне поля зрения” и 2 Мяча ловятся одинаково “без помощи рук”)
 - ✓ одно и то же количество критериев для каждого типа предмета должно быть выполнено при броске и/или ловле.
- Вращение: выполняется одинаково всеми 5 гимнастками на броске, во время полета предмета или во время ловли (см. п. 4.4).

4.3.4. Критерии, выполненные непосредственно перед броском или сразу после ловли, не учитываются в ценности **DE**.

4.3.5 Одинаковый повтор одного и того же критерия нельзя выполнять – одинаковое повторение не засчитывается (**Нет Сбавки**). Тем не менее, сам Обмен может быть засчитан.

4.4. Сводная Таблица общих дополнительных критериев DE во время броска, под полетом и ловле предмета

Символ	Общие Критерии для всех предметов
	Большой бросок (расстояние 8 метров и более чем 2 роста гимнастки)
	Без зрительного контроля
	Без помощи рук
	Вращение
	Под ногой (ногами)
	На полу

Символ	Ценность	Разъяснения: Общие Дополнительные Критерии для DE
	0.20	Большой бросок (расстояние 8 метров и более чем 2 роста гимнастки) • Расстояние считается во время броска и/или ловли предмета • Расстояние считается между теми гимнастками, которые обмениваются предметами друг с другом. • Засчитывается 1 раз на каждую DE
	0.10	Вне поля зрения: Примеры зон «вне поля зрения»:    

		Для бросков и/или ловли вне поля зрения - В прогибе назад или элементе вращения назад: ✓ Когда туловище находится над горизонталью или на горизонтали, рука должна проходить за вертикальную линию туловища в начале или конце выполнения базы предмета ✓ Когда туловище находится ниже горизонтали, База должна быть выполнена на уровне груди или ниже, или в любом месте за телом. - Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками позади шеи - Когда гимнастка лежит, туловище на полу лицом вверх, её руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля» - Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием, даже если туловище прогнуто назад - Чтобы критерий «вне поля зрения» был засчитан для броска/отбива/повторного броска, недостаточно того, что предмет движется назад: бросающая рука должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения», или часть тела, выполняющая бросок/отскок/повторный бросок, должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения».
≠	0.10	Без помощи рук Не засчитывается - Ловля Обруча сразу же во вращение на руке (○); - Смешанная ловля (∩!); - Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук) - Ловля булавы внутренней стороной кисти/предплечья другой булавой
○	0.10	Вращение: - Во время броска и/или ловли при Обмене, и так же под полётом предмета: ✓ Каждое вращение должно быть минимум 360° ✓ Все вращения должны быть разными (из другой группы акробатических или вертикальных вращений) - Критерий вращения во время ловли действителен только при выполнении вместе с одним из критериев: × и/или ≠ - Этот критерий действует для акробатических вращений (п. 6.5.9.1.) и вертикальных вращений (п.6.5.9.2.). - Этот критерий не засчитывается для ДВ, включающей вращение - Этот критерий можно комбинировать с «положением на полу», если вращение на 360° выполняется таким образом, чтобы весь корпус лежал ровно на полу от начала до конца выполнения базы предмета.



✂	0.10	Под ногой(ногами): Бросок и/или ловля в сложном взаимодействии тела и предмета, выполненные под ногой(ногами). Примеры: 
=	0.10	В положении на полу: Бросок и/или ловля, выполненные лёжа на полу от начала до конца элемента: положением на полу считается любое положение гимнастки с опорой на верхний плечевой пояс (плечи, грудь или лопатки) не обязательно туловище должно быть полностью на полу (независимо от того, как оно расположено – лицом вверх, вниз или в сторону). Положение ног – свободное Примеры:  <i>Перечёркнуто неправильное положение на полу</i>
DB	0.10	Выполнение DB во время DE: DB стоймостью 0.30 и более во время выполнения трудности с Обменом DE (во время выполнения броска, под полетом предмета и ловли). Критерий засчитывается, если одна и та же DB выполняется всеми 5 гимнастками. 0.10 за каждое DB в одном DE

4.5. Сводная Таблица Дополнительных Специфических Критериев для DE во время броска и ловли предмета

Символ	Специфический Критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Специфический Критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	Проход через Скакалку всем телом или частью тела во время броска Мин. 2 крупные части тела должны совершить проход через Скакалку Пример: голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.		
	Высокий бросок открытой и прямой Скакалки, удерживаемой за один конец		Ловля Скакалки по одному концу в каждую руку

	Высокий бросок открытой и прямой Скакалки, удерживаемой за середину		Смешанная ловля Скакалки Не действителен дополнительный критерий $\neq$
	Проход через Обруч (○) во время броска всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище, туловище и ноги и т.д.)		Проход через Обруч (○) во время ловли всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище, туловище и ноги и т.д.)
	Бросок после отбивов от пола. Бросок после переката на полу.		Непосредственный повторный бросок: сразу же, без остановок – все предметы Непосредственный отбив от тела: сразу же, без остановок, любой частью тела (кроме рук(и) или кисти) – все предметы критерий «отбив» не действует, когда отбив производится рукой(ами) или кистью(ями); этот тип ловли действителен для $\neq$)
			Отбив от пола и сразу же возврат предмета от пола – засчитывается только при выполнении вместе с $\neq$ (Обруч, Мяч). Отбив – не выше уровня коленей. DE с отбивом выше уровня колена или с ловлей рукой (руками) не засчитывается
	Бросок с вращением Обруча вокруг оси (○)		Непосредственная ловля с перекатом предмета по телу Не считается: дополнительный критерий $\neq$ при ловле рукой/кистью (независимо от положения ладони)
	Бросок 2 разъединённых Булав вместе: - одновременно - асимметричный бросок - каскадный бросок (двойной или тройной) <i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), и в разных плоскостях или направлениях.</i>		Ловля 2 разъединённых Булав одновременно Дается надбавка + 0.20
			Ловля Мяча (●) одной рукой Ловля Булавы () одной рукой, в которой удерживается другая Булава
			Непосредственная ловля Обруча (○) во вращение на другой части тела. Не действителен дополнительный критерий $\neq$ «без помощи рук» для вращения на руке.

	Каскадные броски (двойные или тройные): две Булавы должны одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска.		Смешанная ловля Булав (): Ловля одного конца скакалки или одной булавы руками, а второй без помощи рук. Не действителен дополнительный критерий $\neq$
--	---	---	---

4.5.1. «Прямой повторный бросок / повторный отбив без каких-либо остановок, от разных частей тела или пола» ():

- Повторный бросок / повторный отбив является частью главного действия **ДЕ** (часть первоначального броска для Обмена); необходимо поймать повторный бросок / повторный отбив, чтобы **ДЕ** была засчитана.
- Повторный бросок действителен только для предмета, который был первоначально пойман, т. е. не для другой булавы.
- Повторный бросок засчитывается после кратковременного удержания предмета в руке или другой частью тела, при непрерывном движении предмета в повторный бросок, выполняемый с того места, где гимнастка поймала предмет, и без опоры на предмет перед повторным броском.
- Критерии, выполненные во время повторного броска / повторного отбива, являются действительными.
- Каждый критерий дается максимально один раз, для ловли и повторного броска/отбива вместе.
- Критерии во время ловли предмета после повторного броска / повторного отбива не оцениваются как часть **ДЕ**.

4.5.1.1. «Бумеранг» Ленты не действителен для критерия «повторный бросок» в **ДЕ**

4.5.1.2. Каждая гимнастка должна поймать предмет, полученный от партнера, чтобы **ДЕ** был засчитан. **ДЕ** с прямым повторным броском партнерше, повторным отбивом партнерше или перекатом партнерше не засчитывается.

4.5.2. Бросок двух разъединенных Булав: этот критерий дается только один раз для броска, который выполняется либо асимметрично, либо каскадом, либо одновременно. Критерии даны только для Булавы (Булав), которыми обмениваются с партнершей.

Ловля двух разъединенных булав засчитывается только при одновременной ловле. Дается надбавка +0.20 к стоимости ДЕ.

4.5.3. Прямая ловля Обруча во вращение на другой части тела (): если выполняется **с помощью локтя, шеи или ноги и т.д. (не рукой)**, этот критерий будет действителен в **ДЕ**, также как и дополнительные критерии «без помощи рук».

4.6. Для того, чтобы быть засчитанной, **DE** должна быть выполнена всеми 5 гимнастками без какой либо из следующих ошибок Исполнения:

- Потеря предмета во время **DE**
- Потеря равновесия с опорой на руку или на предмет или падение гимнастки во время **DE**
- Столкновение гимнасток
- Столкновение предметов

Разъяснения	
Для DE с неточной траекторией и сбавкой 0.30 или 0.50 – засчитывается ли DE?	Да, DE засчитывается (см. п. 4.6. и 4.2.1.5.), когда DE не засчитывается)
Если завязался узел на Ленте во время Трудности с Обменом, засчитывается ли DE?	Да, DE засчитывается (см. п. 4.6., и 4.2.1.5.), когда DE не засчитывается)

5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

5.1. Дефиниция: комбинация высокого броска, 2 или более Динамических элементов с вращением и ловля предмета.

5.2. Требования: в упражнении засчитывается **максимум 1 R**.

5.2.1. Если в упражнении более **1 R**, то оценивается **только первый R (нет Сбавки)**

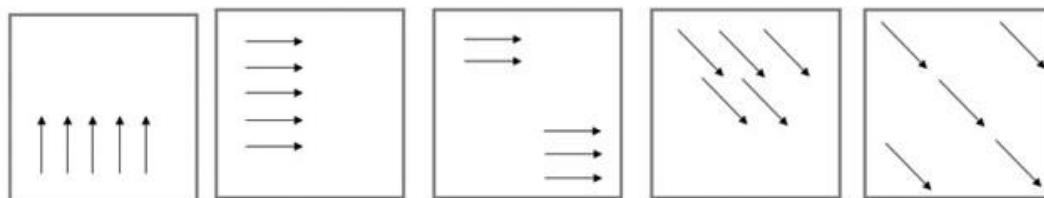
5.2.2. Вращения в **R** должны быть **одинаковыми у всех гимнасток Группы (принадлежат одной и той же группе вращений)**. **R**, который включает в себя различные базовые вращения, выполняемые 5 гимнастками, не засчитывается (без сбавки).

5.2.3. **R** могут выполняться:

- Одновременно
- В очень быстрой последовательности
- В подгруппах

5.2.3.1. Если **R** выполняются **одновременно или в очень быстрой последовательности**, все 5 гимнасток должны выполнять **R** в **одном направлении**.

Пример 1: в одном направлении

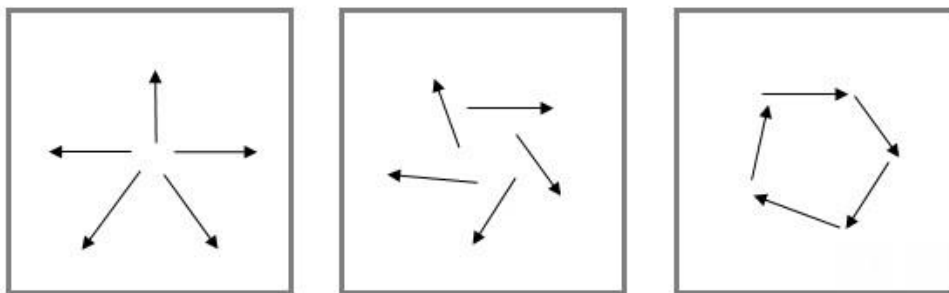


и т.п.

Разъяснения	
Что произойдет, если одна гимнастка совершит некорректный бросок и её траектория отклонится от задуманной?	Если R начался в одном направлении (хореографически намеренно), но траектория была нарушена (техническая ошибка) и это повлияло на направление гимнастки, то R будет засчитан со Сбавкой в Исполнении за траекторию и другие последствия (построение и т.п.).

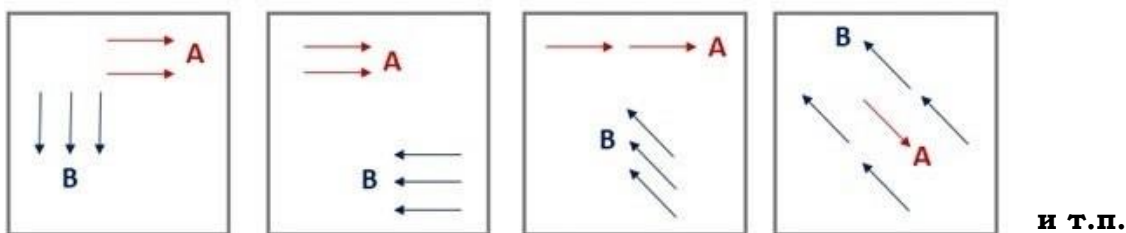
5.2.3.2. Если гимнастки Группы выполняют круговые построения одновременно или в быстрой последовательности, то у всех гимнасток разные направления движения и **R** не засчитывается.

Пример 2: Различные направления



5.2.3.3. Если **R** выполняется в подгруппах, каждая подгруппа может двигаться в своём направлении, если у в каждой из подгрупп используется один и тот же тип предметов. Все гимнастки одной подгруппы должны двигаться в одном направлении; когда гимнастки подгруппы **A** заканчивают **R**, гимнастки подгруппы **B** начинают **R**. Если это требование не выполняется, то **R** не засчитывается.

Пример 3: **R** выполняется в подгруппах



5.2.4. **R** должен состоять из 3 компонентов и засчитывается только тогда, когда все 3 компонента выполнены всеми 5 гимнастками:

5.2.4.1. Высокий бросок предмета (**более чем 2 роста гимнастки**), должен выполняться до первого вращения или во время первого вращения. **Малый бросок не засчитывается.**

5.2.4.2. Минимум 2 полных динамических элемента с вращением тела ("**базовые вращения**")

- Минимум 2 базовых вращения на 360° для каждого вращения должны выполняться во время полёта предмета.
- 2 базовых вращения должны выполняться без прерываний (определяются как дополнительные шаги между двумя вращениями) в любой фазе **R**, Пауза без какого-либо шага или смещения не является прерыванием и допустима.
- За дополнительные шаги до или после 2 засчитанных базовых вращений (из-за неточности траектории): **R** засчитывается **со Сбавкой в Исполнении E**.

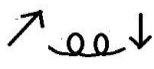
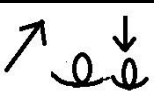
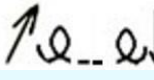
5.2.4.3. Ловля предмета после последнего вращения или в координации с любой фазой последнего вращения.

5.2.5. Примечание для скакалки: Ловля Скакалки может быть выполнена следующими способами; однако, R не засчитывается, если пойман только один конец:

- По одному концу в каждой руке без помощи, поддержки какой-либо частью тела (одновременно или в быстрой последовательности, без прерывания или касания пола)
- Смешанная ловля: Ловля одного конца руками, а другого – без помощи рук
- Концы Скакалки связаны вместе

5.2.6. Примечание для Обруча и Мяча: предмет может быть пойман сразу же после отбива от пола, при условии, что отбив не выше уровня колена и ловля выполняется без помощи рук. **R** с отбивом выше уровня колена или отбивом с ловлей рукой (руками), не засчитывается.

5.2.7. Примечание для ленты: для того, чтобы **R** был засчитан, необходимо поймать любую часть палочки (возможная сбавка Исполнения за неправильную ловлю).

Разъяснение: требования		
Элемент R	Разъяснение:	Действительность
	Высокий бросок, два базовых вращения при полёте, ловля	R2
	Высокий бросок, два базовых вращения при полёте, два шага, ловля	R2 Требования выполнены; сбавка в Исполнении E = 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, одно базовое вращение при полёте, ловля	Не засчитывается: Только одно вращение при полёте
	Высокий бросок во время вращения, ловля во время вращения	Не засчитывается: Нет вращения при полёте
	Высокий бросок, первое базовое вращение при полёте, ловля на втором базовом вращении	Не засчитывается: Только одно вращение при полёте
	Высокий бросок на первом вращении, одно вращение при полёте, ловля	Не засчитывается: Только одно вращение при полёте
	Высокий бросок, первое базовое вращение, дополнительные шаги, второе базовое вращение, ловля	Не засчитывается: Прерывание (2 дополнительных шага) между двумя базовыми вращениями, сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами

5.3. Базовые Вращения:

Необходимо выполнить два **базовых вращения** тела:

- ✓ При полете предмета
- ✓ **С полными 360° для каждого вращения**
- ✓ Без прерывания (дополнительные шаги между двумя вращениями)
- ✓ Вокруг любой оси
- ✓ С переходом на пол или без перехода на пол
- ✓ С изменением или без изменения оси вращения тела

5.4. Типы вращений тела: 2 базовых вращения и любые дополнительные вращения могут быть любым вариантом следующих групп вращательных элементов на полные 360°, перечисленных в соответствующих таблицах:

- Преакробатические элементы
- Вертикальные вращения (включая **ДВ** с вращением на 360° или более и ценностью 0.10)
- **ДВ** с вращениями на 360° или более и ценностью 0.20 или более (см. Таблицы **ДВ** Прыжков и Вращений)

5.4.1. Повтор **ДВ** не допускается, за исключением случаев серии. **ДВ**, используемая изолированно, не может повторяться в качестве критерия **ДВ** для **Р** (критерий недействителен). **ДВ**, используемая во время **Р**, не может повторяться во время **ДВ**.

5.4.2. Когда **Р** выполняется вместе с **ДВ**:

- **ДВ**, которая может включать в себя несколько вращений от одного импульса, считается 1 вращением, за исключением Циркулей, выполняемых с промежуточными шагами (см. п. 5.9.3.1).
- Попытка **ДВ** с вращением, выполненная недопустимым образом, не считается ни вращением, ни критерием **ДВ** (**Р** действителен, если базовое определение выполняется без этого вращения).
- **ДВ** с поворотом на 180° не считается вращением или критерием **ДВ** (**Р** действителен, если базовое определение выполняется без этого вращения).
- Повторение **ДВ** с вращением не считается ни вращением, ни критерием **ДВ** (**Р** действителен, если базовое определение выполняется без этого вращения).

5.4.3. Преакробатические элементы (см. Индивидуальные упражнения, п. 4.3.2)

5.4.4. Если гимнастка изменяет ось или технику вращения тела во время преакробатического элемента, первая фаза вращения тела определяет классификацию преакробатического элемента.

Пример: переворот вперед, заканчивающийся боком, как Колесо = переворот вперед

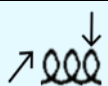
Пример: боковое вращение с прогибом туловища, заканчивающееся перекатом через грудь = боковое вращение

- 5.4.5.** В **R** могут использоваться преакробатические элементы, одна и та же группа преакробатических элементов для всех 5 гимнасток, либо изолированные, в серии, либо повторяющиеся в пределах одного **R** в любом порядке.
- 5.4.6.** Каждая группа преакробатических элементов может быть использована один раз в **R** или **DE**; одна и та же преакробатическая группа не может использоваться оба раза: в **R** и в **DE**.
- 5.4.6.1.** Преакробатические элементы, связанные с **DB** или используемые для хореографии, судьями **DB** не записываются и могут повторяться.
- 5.4.7.** Все группы разрешенных преакробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, **за исключением короткой паузы (максимум 1 секунда) для того, чтобы поймать предмет во время элемента.**
- 5.4.8.** Полет или фиксация в положении стойки на руках (**более 1 секунды**) являются запрещенной техникой преакробатических элементов. Преакробатические элементы, выполненные с использованием запрещенной техники, не засчитываются. **Сбавка в Исполнении 0.30.**
- 5.4.9. Вертикальные Вращения (см. Индивидуальные упражнения, п. 7.2.7.)**
- 5.4.10.** Вертикальные Вращения могут использоваться в **R**, одинаковая **группа вертикальных вращений** для всех 5 гимнасток, либо изолированно, либо в сериях, либо повторяться в пределах одного **R** в любом порядке.
- 5.4.11.** Каждая группа вертикальных вращений может использоваться один раз в **R** или **DE**; одна и та же группа вертикального вращения не может использоваться как в **R**, так и в **DE**.
- 5.5. Ценность: базовое значение R** (минимум 2 базовых вращения с полными 360° для каждого вращения): **0.20**
- 5.6.** Базовая ценность **R** может быть увеличена с помощью дополнительных критериев. Дополнительные критерии могут быть выполнены во время броска предмета, под полетом и/или во время ловли.
- 5.6.1.** Ценность **R** определяется наименьшим количеством выполненных вращений и количеством критериев всех 5 гимнасток.
- 5.6.1.1.** Каждое вращение должно быть из одной и той же группы вращений, чтобы все 5 гимнасток могли быть оценены.
- 5.6.1.2.** Критерии должны выполняться одинаково для каждого типа оцениваемого предмета.
- 5.6.1.3.** Оценивается наименьшее количество критериев, выполненных всеми 5 гимнастками на броске.

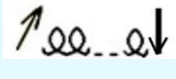
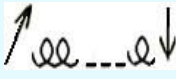
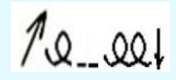
5.6.1.4. Оценивается наименьшее количество критериев, выполненных всеми 5 гимнастками на ловле.

5.7. Сводная Таблица дополнительных критериев для R во время броска и при полёте предмета

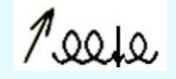
Символ	Во время полета предмета
R₃, R₄ и т.д. +0.10 за каждое дополнительное вращение	Дополнительное полное вращение 360° тела вокруг любой оси при броске, при полете предмета или на ловле в координации с любой фазой последнего вращения.
Z +0.10	Смена оси вращения тела или смена уровня* при вращении (засчитывается только 1 критерий на каждый R , смена оси или смена уровня, но не то и другое вместе) * Два уровня: 1) полёт/стоя и 2) на полу.
Серии +0.20	Серии из 2 Преакробатических вращений №1, №2, №3, №6, №10, №11 под полётом
Серии +0.40	Серии из 3 Преакробатических вращений №1, №2, №3, №6, №10, №11 под полётом
Серии +0.20	Серии из 3 одинаковых непрерывных преакробатических вращений вокруг фронтальной или сагиттальной оси (кроме №1, №2, №3, №6, №10, №11) под полётом;
Серии +0.20	для Циркулей (в любом направлении) и Прыжков с поворотом – см. индивидуальная программа п. 7.9. для трех циркулей без промежуточного шага и без касания свободной ноги пола (Особый случай: 5.10.2.)
Серия +0.50	Серия 4 преакробатических вращений кувьрки под полетом предмета

Разъяснение: дополнительные критерии для R при полёте предмета		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
	Высокий бросок, три вращения Шене при полёте, ловля	R3
	Высокий бросок, три кувьрка при полёте, ловля	R3 + 0.20 Серия вращений вокруг горизонтальной оси
	Высокий бросок во время первого базового вращения, два вращения при полёте, ловля	R3
	Высокий бросок, два кувьрка под полетом, ловля во время третьего кувьрка.	R3 Серия не выполнена до ловли

5.7.1. Дополнительные вращения оцениваются после 2 базовых вращений и действительны даже с дополнительными шагами: все правильно выполненные критерии засчитываются **со Сбавкой в Исполнении** за неточность траектории и дополнительные технические ошибки.

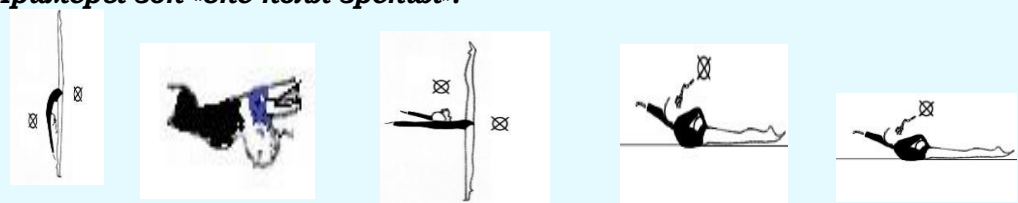
Разъяснение:		
	Высокий бросок, три вращения при полёте, три шага, ловля	R3 Требования выполнены; сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами
	Высокий бросок, два базовых вращения без прерывания, затем два шага и третье вращение, ловля	R3 + сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, два базовых вращения без прерывания, затем три шага и третье вращение, ловля	R3 + сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами
	Высокий бросок, два шага, затем два вращения, ловля	R2 + сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, одно вращение, затем два шага, два вращения, ловля	R2 + сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами. Дополнительные вращения оцениваются только после 2 базовых вращений.

5.7.2. Вращение, начатое после ловли предмета, не засчитывается

Разъяснение:		
	Высокий бросок, два базовых вращения при полёте предмета, ловля, а затем третье вращение	R2

5.8. Сводная Таблица Общих Дополнительных Критериев для R при броске и ловле предмета

Символы	Общие Критерии для всех предметов + 0.10 каждый раз
	Вне зрительного контроля
	Без помощи рук
	Ловля во время вращения: • засчитывается только при выполнении вместе с обоими критериями  и 
	Под ногой/ногами

Разъяснения: Общие Дополнительные Критерии для R	
	Без зрительного контроля: Примеры зон «вне поля зрения»: 
	Для бросков и/или ловли без зрительного контроля - В прогибе назад или элементе вращения назад: ✓ Когда туловище находится над горизонталью или на горизонтали, рука должна проходить за вертикальную линию туловища. ✓ Когда туловище находится ниже горизонтали, бросок/ловля должны происходить на уровне груди или ниже, или в любом месте за телом. - Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками позади шеи - Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицо вверх, её руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля» - Чтобы критерий «вне поля зрения» был засчитан для броска/отбива/повторного броска, недостаточно того, что предмет движется назад: бросающая рука должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения», или часть тела, выполняющая бросок/отбив/повторный бросок, должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения».
	Без помощи рук: Не засчитывается: - Ловля сразу же во вращение на руке (○); - Смешанная ловля (∪); - Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук) - ловля булавы внутренней стороной кисти/предплечья с помощью другой булавы

Разъяснения: Общие Дополнительные Критерии для R «во время» ловли предмета		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
	Высокий бросок, два базовых вращения при полёте, ловля во время третьего вращения вне поля зрения без помощи рук	R3 +    0.30+0.10+0.10+0.10=0.60

5.9. Таблица Специфических общих дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

Символ	Специфический Критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Специфический Критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	Проход через Скакалку всем телом или частью тела во время броска Мин. 2 крупные части тела должны совершить проход через Скакалку Пример: голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.		
	Высокий бросок открытой и прямой Скакалки, удерживаемой за один конец		Ловля Скакалки по одному концу в каждую руку
	Высокий бросок открытой и прямой Скакалки, удерживаемой за середину		Смешанная ловля Скакалки: один конец ловится с помощью руки, а второй без рук. Не действителен дополнительный критерий $\neq$ Ловля одного конца руками, а другого – без помощи рук.
	Проход через Обруч (○) во время броска всем телом или частью тела. Минимум две большие части тела должны совершить проход (например: голова + туловище, руки + туловище, туловище + ноги и т.д.)		Проход через Обруч (○) во время ловли всем телом или частью тела. Минимум две большие части тела должны совершить проход (например: голова + туловище, руки + туловище, туловище + ноги и т.д.)
	Бросок после отбива от пола Бросок после переката по полу		Непосредственный обратный бросок /отбив без остановок – для всех предметов Непосредственный отбив от тела без остановок, любой частью тела, кроме кистей и руки(рук) – для всех предметов (критерий «отбив» не действует, когда отбив производится рукой(ами) или кистью(ями); этот тип ловли действителен для $\neq$)
			Отбив от пола и возврат предмета сразу же – предмет принимается непосредственно от пола. Засчитывается только при выполнении с $\neq$ для Обруча и Мяча. Отбив – не выше уровня коленей.

	Бросок Обруча с вращением вокруг его оси 		Непосредственная ловля в пережат предмет по телу. Не засчитывается: дополнительные критерии $\neq$ при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони.
	Бросок 2 разъединённых Булав (): - одновременно - асимметричный бросок - либо каскадный бросок (двойной или тройной) Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), и в разных плоскостях или направлениях. Каскадные броски (двойные или тройные): две Булавы должны одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения		Ловля 2 разъединённых Булав () одновременно
			Ловля Мяча () одной рукой Ловля Булавы () одной рукой, в которой удерживается другая Булава
			Непосредственная ловля Обруча () во вращение на другой части тела. Не действителен дополнительный критерий $\neq$ «без помощи рук» для вращения на руке.
DB	Бросок в DB (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более. Не разрешено выполнять DB без вращения.		Смешанная ловля Булав () Одна булава поймана руками, а другая без помощи рук Не действителен дополнительный критерий $\neq$
		DB	Ловля в DB (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более. Не разрешено выполнять DB без вращения.

Разъяснения: Оценивание Каскадных бросков

“Каскадные” броски – это броски двух Булав одна за другой, причем обе в полете в один момент времени.

Ловля одной Булавы может быть выполнена до начала базовых вращений, другая Булава может быть поймана в конце или во время последнего вращения **R**. Или первая Булава может быть поймана во время базовых вращений, если нет прерывания в 2 базовых вращениях из-за ловли Булав.

Каждый критерий может быть засчитан при броске каждой булавы и при ловле каждой булавы. Даются критерии ловли до, во время или в конце вращения.

Даются критерии броска до или во время вращения. Бросок, выполненный после последнего вращения, вообще не засчитывается в **R** (ни как «бросок двух разъединённых булав», ни по другим критериям).

5.9.1. “Прямой Повторный бросок / отбив без каких-либо остановок от разных частей тела или от пола” ():

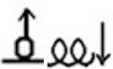
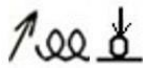
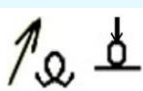
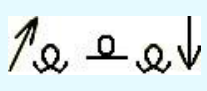
- **Обратный бросок / отбив – это главная составляющая R** (часть начального броска для **R**); в этом случае необходимо поймать повторный бросок / отбив, чтобы **R** было засчитано.
- Повторный бросок действителен только для предмета, который был первоначально пойман, т. е. не для другой булавы.
- Повторный бросок засчитывается после кратковременного удержания предмета в руке или другой частью тела, при непрерывном движении предмета в повторный бросок, выполняемый с того места, где гимнастка поймала предмет, и без опоры на предмет перед повторным броском.
- Критерии, выполненные **во время повторного броска / отбива**, засчитываются
- Каждый критерий дается максимально один раз, для ловли и повторного броска/отбива вместе.
- Бросок в конце **R** или сразу после **R** всегда оценивается как повторный бросок для **R**, повторный бросок и возможные критерии могут быть действительными, если выполняются сразу же, независимо от времени последнего вращения. Этот тип броска или его ловля никогда не будут оцениваться как **DA**.
- **Критерии для ловли предмета после обратного броска / отбива не оцениваются как часть R**, так как в большинстве случаев высота обратного броска / отбива не равна высоте начального броска.

5.9.1.1. “Бумеранг” Ленты не действителен для критерия “повторный бросок” в **R**; **R** не будет засчитан при выполнении “Бумеранга” в любой фазе (бросок или повторный бросок).

5.9.2. Прямая ловля Обруча другой частью тела (): если выполняется **с помощью локтя, шеи или ноги и т.д. (не рукой)**, этот критерий будет действителен, как и дополнительные критерии “без помощи рук”.

5.9.3. DB с вращением 360° или более и с ценностью 0,20 или более может использоваться **в R** и будет действителен как элемент вращения и **DB**

- **DB с вращением 360° или более и с ценностью 0,20 или более** может выполняться **во время броска или ловли предмета**
- Если **DB** выполняется во время броска, но предмет потерян в конце **R**, **DB** все же засчитывается (**R** не засчитывается)
- Нельзя выполнять **DB** без вращения. Последнее вращение **R** нельзя использовать в качестве подготовки к **DB** без вращения (**R** не засчитывается)
- Повтор **DB** не разрешен, за исключением серий: **DB**, выполненная изолировано, не может повторяться в качестве критерия **DB** для **R** (критерий не засчитывается). **DB**, использованная во время **R**, не может повторяться во время **DE**.

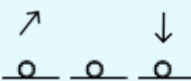
Разъяснения: DB с вращением в R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок во время первого вращения (DB), два базовых вращения при полёте, ловля	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, два базовых вращения при полёте, ловля во время третьего вращения DB	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полёте, ловля во время второго вращения (DB)	R не засчитывается Нет 2 базовых вращений при полёте 1 DB засчитывается
	Высокий бросок во время третьего вращения (DB), второе вращение при полёте, ловля	R не засчитывается Нет 2 базовых вращений при полёте 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полёте, второе вращение при полёте (DB), третье вращение при полёте, ловля	R не засчитывается (п. 5.9.3.1) DB не засчитывается
	Высокий бросок, Поворот Аттитюд 2 вращения (720°) при полёте, ловля	R не засчитывается: (п. 7.2.1.) 1 DB засчитывается при полёте (п. 2.4.2.)

5.9.3.1. Серия из 3 одинаковых DB с вращением: Прыжки с поворотом и Циркуль (DB) в любом направлении: ценность R увеличится на +0.20 для серий

Серия **только** из Прыжков с поворотом и/или Циркулей может каждая быть использована в одном R в упражнении, выполняемом следующим образом:

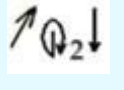
- **Прыжок с поворотом:** бросок предмета во время первой DB, вторая DB под полетом и ловля во время третьей DB
- **Циркули:** бросок предмета до или во время первой DB, вторая DB под полетом и ловля во время третьей DB или сразу же после этого.

Серия определяется непрерывными вращениями. Для Циркулей, выполненных с промежуточными шагами: разрешен один шаг между каждым Циркулем. Два или более шага — или любой другой тип дополнительной опоры - между любым из Циркулей - является прерыванием, и R не засчитывается. (Не засчитывается полностью без серии, т.к. DB стоимостью 0,20 балла и более при полете не разрешены в R, за исключением серий одинаковых DB.)

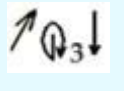
Примеры/разъяснения: серии из 3 одинаковых DB с вращением в R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок на Прыжке с поворотом, Прыжок с поворотом под полетом, ловля на третьем Прыжке с поворотом	$R3 + \text{серия} + DB$ $0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60$ 3 DB
	Высокий бросок, первый Циркуль (шаг), второй Циркуль (шаг), ловля во время третьего Циркуля	$R3 + \text{серия} + DB$ $0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60$ 3 DB

5.10. Особый случай:

5.10.1. При выполнении двух циркулей без промежуточного шага и без касания свободной ноги пола (1 DB) под броском действителен критерий DB (+0.10) и дается надбавка +0.20 к стоимости риска

Особый случай:		
	Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, (без промежуточных шагов и без касания свободной ногой пола), ловля	R2 + DB+надбавка 0.20+0.10+0.20=0.50 1 DB

5.10.2. При выполнении трех циркулей без промежуточного шага и без касания свободной ноги пола (1 DB) под броском действителен критерий DB (+0.10) и дается надбавка + 0.30 к стоимости риска

Особый случай:		
	Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, третий Циркуль (без промежуточных шагов и без касания свободной ногой пола), ловля	R3 + серия+DB+надбавка 0.30+0.20+0.10+0.30=0.90 1 DB

5.10.3. При выполнении **двух или трех циркулей** без дополнительного шага и без касания ноги пола, **действительна 1 DB под броском** и допускаются **в дополнение к изолированной DB**, выполненной один раз под полётом.

5.11. **R не засчитывается в следующих случаях:**

- Малый бросок предмета
- Нет полных 2 базовых вращений при полёте
- Базовые вращения, выполненные каждой гимнасткой Группы, не выполнены из одинаковой группы вращений
- Неполные 360° в каждом базовом вращении
- Прерывание между двумя базовыми вращениями
- Потеря предмета
- Ловля Ленты за материю, а не за палочку
- **R** выполнен с **2 DB**, одна на броске и одна на ловле (кроме серий)
- R выполняется с **DB** без вращения
- Ловля предмета после окончания музыки
- **DB** выполнена при полёте предмета (кроме серий и особого случая)
- Преакробатический элемент выполнен с запрещенной техникой
- Не выполнено требование по направлениям движения всех 5 гимнасток / подгрупп
- R выполняется в отдельных подгруппах с разными предметами в подгруппе.
- R с серией **DB**: Прерывание между любыми вращениями
- Бросок до/после первого прыжка с поворотом
- Ловля до/после третьего прыжка с поворотом
- Бросок после первого Циркуля
- Ловля после третьего Циркуля (исключение: Особый случай)

6. ТРУДНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (DC)

6.1. Дефиниция: Групповое упражнение характеризуется **совместной работой**, когда каждая гимнастка входит во взаимодействие с одним или более предметов или с одной или более партнерш.

Успешное выполнение Трудности с **Сотрудничеством** определяется чёткой гармонией и координацией между гимнастками:

- Все 5 гимнасток работают вместе или в подгруппах (парах, тройках и т.д.)
- Разнообразие перемещений, направлений, построений
- С прямым контактом или без контакта с партнершами (тело или предмет)
- С вращением или без вращения
- С возможным поднятием вверх (поддержкой) одной или нескольких гимнасток
- С возможной опорой на предметы или гимнасток

6.2. Типы Сотрудничеств

6.2.1. Ниже приведены различные типы Сотрудничеств:

- 1) Сотрудничества без высоких или длинных бросков предмета (**CC**)
- 2) Сотрудничества с высокими бросками предмета и Динамическим вращением тела во время полета предмета (**CR**)
- 3) Сотрудничества с бросками нескольких предметов ($c \nearrow$)
- 4) Сотрудничества с ловлей нескольких предметов ($c \Downarrow$)
- 5) Сотрудничество с подъемом/поддержкой гимнастки (**CL**)

6.2.2. Группа может определить, какие типы Сотрудничества следует выполнять в упражнении с требованием следующих типов сотрудничества среди 20 DC в порядке исполнения:

- **Минимум 3 CC**
- **Минимум 3 CR**
- **Минимум 3 изолированных** $c \nearrow$ / $c \Downarrow$ (для этого требования: соотношение между изолированными $c \nearrow$ и $c \Downarrow$ изолированными выбирает Группа; в этом требовании не может комбинироваться с CR)

Сбавка: 0.30 балла за каждое отсутствующее требуемое Сотрудничество (см. п. 6.2.2.)

6.3. Требования: минимум 10 (см. п. 6.2.2.), **максимум 20 DC**, оцениваются в порядке их выполнения

6.3.1. Если Группа выполняет более 20 DC, дополнительные DC сверх лимита не будут засчитаны (Нет Сбавки)

6.3.2. Участие: Сотрудничество является действительным, если оно было успешно выполнено всеми 5 гимнастками.

Окончание Сотрудничества – это когда гимнастка(ки), выполняющая главное действие(я), наконец, поймает свой предмет (последний бросок или ловля с повторного броска пойманы). Новое Сотрудничество начинается только тогда, когда предыдущая Трудность Сотрудничества будет выполнена, как описано выше.

6.3.3. Все 5 гимнасток, даже с разными ролями (выполняющие основное действие – связанные с гимнасткой (гимнастками) основного действия – создающие препятствия – связанные с препятствием), должны участвовать (быть вовлечены) в совместных действиях Сотрудничества друг с другом, чтобы Сотрудничество было засчитано:

- с прямым контактом
- проход над, под и через гимнастку без контакта
- с помощью предмета

6.3.4. Участие в подгруппах

6.3.4.1. Подгруппы должны выполнять одну и ту же **ДС; наименьшее значение Сотрудничества, выполненного одной подгруппой, определяет ценность Сотрудничества всей Группы.**

6.3.4.2. Две подгруппы должны быть связаны вместе, чтобы сформировать "единое" Сотрудничество; соединение может быть представлено броском или перекатом предмета между двумя подгруппами. Наименьшая ценность, выполненная одной из подгрупп, будет засчитана.

6.3.4.3. Можно выполнить одно Сотрудничество, разделенное на две 2 подгруппы с идентичным типом движения (вращение, проход и т.д.), которые вместе соответствуют дефиниции основного Сотрудничества; в таком случае (идентичные движения) “связка” не требуется.

Сотрудничества, выполненные в подгруппах
Разъяснения / Примеры
<i>Если 3 гимнастки выполняют один тип Сотрудничества и в то же время 2 другие гимнастки выполняют другое Сотрудничество, эти несвязанные/разные подгруппы не будут считаться единым Сотрудничеством, поскольку не все 5 гимнасток участвуют в одном общем Сотрудничестве.</i>

6.4. Сотрудничество без высоких или длинных бросков предмета (СС)

6.4.1. Дефиниция: все 5 гимнасток Группы создают отношения либо непосредственно (путем контакта с гимнасткой(ами), и/или с помощью предмета: малый бросок, перекат по телу или по полу, отскок, отбив, отталкивание, скольжение, проход через предмет и т.д.

Примечание: этот тип Сотрудничества не засчитывается при высоком или длинном броске

6.4.2. Взаимные действия в **СС** могут выполняться вместе или в подгруппах.

6.4.3. Базовая ценность СС составляет 0.30.

6.4.4. Сотрудничество **СС** включает действия, выполняемые **как минимум с 3 одинаковыми взаимными действиями тела или предмета, выполняемыми последовательно:**

- 1 гимнастка, выполняющая одно и то же действие последовательно не менее 3 раз подряд (минимум 3 действия)
или
- несколько гимнасток, выполняющих последовательно одно и то же действие подряд в общей сложности не менее 3 раз

Каждое действие должно начинаться сразу после завершения предыдущего действия или быстрее.

6.4.4.1. Допустимые действия, которые могут быть выполнены с:

- Распределение предметов
- Подъемы/поддержки гимнасток или предметов
- Передачи предметов от одной гимнастки к другой
- Возврат / передача предмета

6.4.4.2. Преакробатические элементы можно использовать в **СС**; одинаковые группы преакробатических элементов можно использовать:

- один раз в **СС**
- один раз в **CR** ИЛИ в броске нескольких предметов ИЛИ в ловле нескольких предметов ИЛИ в Комбинированном Сотрудничестве

6.4.4.3. Ценность этого **СС** может быть увеличена за счет использования дополнительных критериев при одинаковом выполнении гимнасткой(ками), выполняющими главное действие(я), в соответствии с пунктом 6.4.4.:

Ценность СС + 1 критерий 0.40

Ценность СС + два критерия и более 0.50

Символ	Каждый критерий + 0.10, один раз на СС
⊗	Вне поля зрения
≠	Без помощи рук
⚡	Под ногой/ногами

Разъяснения: Дополнительные Критерии для Сотрудничества СС	
⊗	Вне поля зрения: Примеры зон «вне поля зрения»:  Примечание: - Элементы, выполненные перед туловищем или сбоку, не засчитываются с этим критерием, даже с прогибом туловища назад - Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицом вверх, её руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля» - Для того, чтобы был засчитан критерий «вне поля зрения» недостаточно, чтобы предмет двигался назад или чтобы гимнастки стояли спиной к спине: Сама работа с предметом должна быть в зоне, определяемой как «вне поля зрения».
≠	Без помощи рук Предмет должен быть в автономном техническом движении, которое может быть начато от: • импульса от другой части тела • первоначального импульса от руки(рук), после чего предмет должен сохранять полностью автономное движение без помощи руки(рук) Не засчитываются с критерием «без помощи рук» во время главного действия с: • прямая ловля после малого броска с вращением Обруча на руке (○); • смешанная ловля после малого броска Булав (⚡); • малый бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук) • ловля булавы внутренней стороной кисти/предплечья с помощью другой булавы
⚡	Под ногой(ами): в сложной взаимосвязи тела и предмета под ногой(ами) Под ногой (ногами) для гимнастки(ок), выполняющей главное действие Сотрудничества

6.4.4.4. Дополнительные допустимые действия, которые могут быть выполнены с:

- Проходом над, под или через партнерш или их предметы
- Созданием конструкции, с взаимосвязанными предметами, формирующей образ всеми пятью предметами, четко фиксируемой в течение 1 секунды, засчитывается в **СС**

- ✓ Чтобы **СС** было засчитано, каждый из пяти предметов должен быть физически связан с другим предметом, и каждая из пяти гимнасток должна быть физически связана с образом из предметов либо через предмет, либо через партнера(ов)
- ✓ Гимнастки могут находиться в движении при отображении фиксированного образа из конструкций предметов.

Исключение: требуется один образ со всеми пятью предметами и гимнастками (а не минимум 3). Исходное и конечное положение упражнения не могут быть данным типом **ДС**

- Ценность этих действий не может быть увеличена по критериям.

6.5. Сотрудничество с высокими/длинными/большими бросками предметов и Динамическим вращением тела во время полета предмета (CR)

6.5.1. Требования к броску и ловле в CR:

- ✓ **Высокий бросок:** более чем 2 роста гимнастки
- ✓ **Дальний бросок:** дистанция 8 метров
- ✓ **Большой бросок:** высокий и дальний

6.5.2. Дефиниция CR: определяется одним или несколькими гимнастками, выполняющими следующую последовательность элементов, называемых “главным действием”:

- Высокий/дальний/большой бросок собственного предмета одной или несколькими гимнастками *с последующим:*
- Динамическим элементом вращения тела во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом *с последующей:*
- Прямой ловлей собственного предмета или предмета партнерши после Динамического элемента вращения тела во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом

6.5.3. Окончание Сотрудничества происходит, когда гимнастка(гимнастки), выполняющая главное действие(действия) и, наконец, ловит свой предмет (последний бросок или ловля после повторного броска).

6.5.4. Бросок предмета в CR:

- ✓ **Бросок** собственного предмета гимнастки означает начало **CR**
- ✓ **Бросок** предмета может быть выполнен непосредственно партнерше или самой себе
- ✓ **Бросок** может быть выполнен во время вращения с целью достижения дополнительных критериев при броске; однако должна быть выполнена базовая дефиниция по 6.5.2. (**вращение под полетом**), и само вращение при броске не имеет дополнительной ценности.

6.5.5. Ловля предмета в CR

6.5.5.1. Ловля собственного предмета или предмета партнерши выполняется сразу после Динамического элемента вращения

6.5.5.2. При ловле предмета партнерши сразу после Динамического элемента вращения: предмет должен находиться в полете после высокого/длинного/большого броска, пока гимнастка выполняет вращение; и не быть брошен после того, как она завершит свое вращение; в противном случае Сотрудничество не засчитывается.

6.5.5.3. Вращение может быть включено в ловлю в целях получения дополнительных критериев по ловле; однако базовая дефиниция по пункту 6.5.2.2. должна быть выполнена (**вращение под полетом**), и само вращение при ловле не имеет дополнительной ценности.

6.5.5.4. Ловля предмета гимнасткой(ами), выполняющими главное действие, означает окончание **CR**. Новое Сотрудничество любого типа не будет оцениваться до окончания этого Сотрудничества.

6.5.5.5. Отбив предмета от тела или перекат предмета могут быть “ловлей” предмета (с целью достижения дополнительных критериев в отношении ловли), когда отбив или перекат **пойманы другой гимнасткой**; Сотрудничество заканчивается, когда ловля после отбива или переката завершены.

6.5.5.6. Ловля после отбива от пола не засчитывается для CR. CR действителен только для ловли с полета

6.5.6. **Максимум 5 элементов CR** в порядке их выполнения могут быть выполнены **с обоими концами скакалки**, связанными вместе; дополнительные элементы CR с концами, связанными вместе, не будут засчитаны в CR.

6.5.7. Динамический элемент вращения в CR: типы вращений тела: может быть любой вариант из групп элементов вращения, перечисленных в соответствующих таблицах для:

- Преакробатических элементов
- Вертикальных вращений (включая **DB** с вращением на 360° и более, ценностью 0.10)
- **DB** с вращением на 360° и более, ценностью 0.20 и более (см. Таблицы **DB** Прыжков и Вращений)

6.5.8. Каждая группа преакробатических элементов может быть использована один раз в **CR**, либо изолированно, в сериях, либо повторена **в пределах одного CR** в любом порядке.

6.5.7.1. Если группа преакробатических элементов **повторяется** (изолированно или в сериях) **в другом CR** (независимо от иной вариации), **то это CR не будет засчитано.**

6.5.7.2. Каждая группа преакробатических элементов может быть выполнена на полу и с поддержкой/опорой на партнершу (партнерш). Они считаются разными элементами при использовании в **CR**, броске нескольких предметов, ловле нескольких предметов или в Комбинированном Сотрудничестве.

- Преакробатический элемент считается «с поддержкой» в случае, когда гимнастка, выполняющая вращение, переносит свой вес на одного или нескольких партнеров, даже если она касается пола во время выполнения частей преакробатического элемента
- Преакробатический элемент считается «на полу», когда гимнастка, выполняющая вращение, удерживает свой вес только с помощью опоры на пол, даже если она проходит через партнершу, не опираясь на нее.

6.5.7.3. Одинаковые группы преакробатических элементов можно использовать один раз в СС и один раз в CR ИЛИ при броске нескольких предметов ИЛИ при ловле нескольких предметов ИЛИ в Комбинированном Сотрудничестве.

6.5.8. Все группы разрешенных преакробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, **за исключением короткой паузы (не более 1 секунды) для того, чтобы поймать предмет во время элемента**

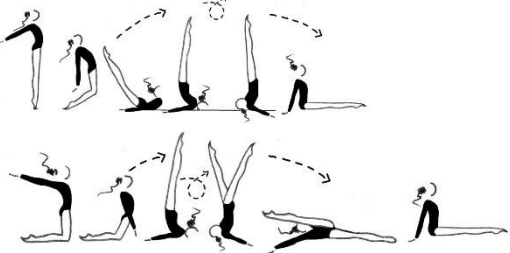
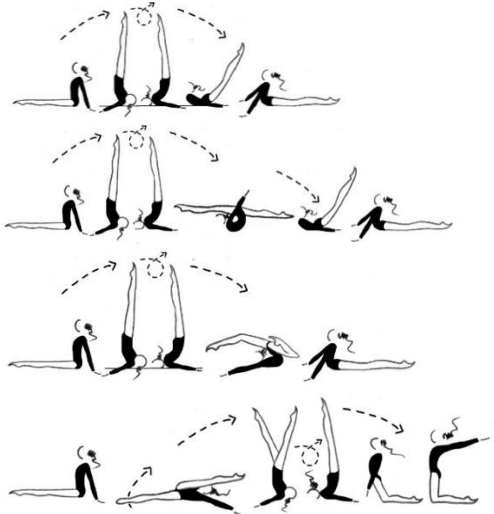
6.5.9. Полет или фиксация в положении стойки на руках (**более 1 секунды**) являются запрещенной техникой преакробатических элементов. В этом случае преакробатический элемент не засчитывается.

Сбавка в Исполнении 0.30.

6.5.9.1. Преакробатические элементы

№	Группа	Возможные варианты
1	Переворот вперед	Исходное положение: Промежуточная опора: Финальное положение: Движения ног: Стоя, на коленях, сидя и т. д. Одна рука, две руки, локти, голова и т. д. Стоя, на коленях, сидя и т. д. Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног (с положением ног близко к шпагату), Кабриоль / с подбивом, ронд, велосипед и т. д., с прямым или согнутым коленом(ями). Примеры: 

2	Переворот назад	Исходное положение: Промежуточная опора: Финальное положение: Движения ног: Пример:	Стоя, на коленях, сидя и т. д. Одна рука, две руки, локти, голова и т. д. Стоя, на коленях, сидя и т. д. Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, с круговым движением, ронд, кабриоль/ с подбивом, со сменой согнутых ног и т. д., с прямым или согнутым коленом(ями). 
3	Колесо	Исходное положение: Промежуточная опора: Финальное положение: Движения ног:	Стоя, на коленях и т. д. Одна рука, две руки, локти, голова, грудь, шея и т. д. Стоя, на коленях, сидя и т. д. Боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями). Примечание. Колесо, которое заканчивается в положении лежа, засчитывается как вращение на (360°) градусов.
4	Кувырок вперед	Исходное положение: Техника: Финальное положение: Движения ног:	Стоя, на коленях и т. д. Через голову, через плечо и т.п. Стоя, на коленях, сидя, через шпагат и т. д. Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с прямым или согнутым коленом(ями).
5	Кувырок назад	Исходное положение: Техника: Финальное положение: Движения ног:	Стоя, на коленях, сидя и т. д. Через голову, через плечо и т.п. Стоя, на коленях, сидя, через шпагат, подбив и т.д. Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).
6	Перекат на грудь вперед	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:	Стоя, на коленях, лёжа и т. д. Сидя, на коленях, в шпагате и т. д. Ноги вместе, последовательно, шпагат, и т. д. с прямым или согнутым коленом(ями). 

7	Перека́т на грудь назад	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:	Стоя, на коленях и т. д. Лёжа на полу, на коленях, через шпагат и т.д. Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с прямым или согнутым коленом(ями). 
8	Перека́т вперед Рыбка (прогиб назад, перека́т на грудь, проход через плечо с движением «качели», перека́т через спину)	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:	Стоя, на коленях и т. д. Сидя, и т. д. Ноги вместе, последовательно, со шпагатом, согнутые колени, велосипед, выпрямленные колени, одна нога за другой и т. д. Примечание: Рыбка, которая начинается или заканчивается в положении лежа, считается как выполненная с полным (360°) вращением. 
9	Перека́т назад Рыбка (перека́т на спину, проход через плечо с движением «качели», прогиб назад, перека́т на грудь)	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:	Стоя, сидя и т. д. Лежа, на коленях, через шпагат и т. д. Согнутые колени, выпрямленные колени, одна нога за другой, ноги вместе, велосипед, шпагат и т. д. Примечание: Рыбка, которая начинается или заканчивается в положении лежа, считается как выполненная с полным (360°) вращением. 

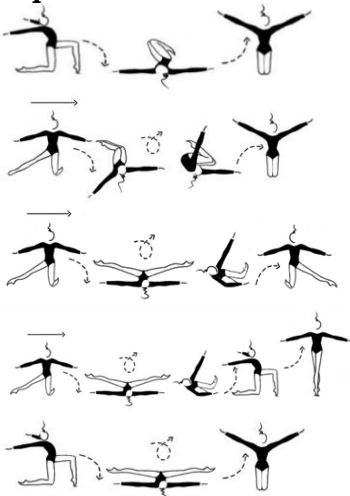
10	Боковое вращение, проход через мостик с выбросом ноги в шпагат	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:	На коленях, стоя и т.д. Стоя Шпагат с прогибом назад в положение стоя Примечание: это только преакробатический элемент, конечная позиция не является DB. 
11	Боковое вращение прогнувшись назад	Исходное положение: Промежуточная опора: Опоры на выбор: Финальное положение: Движения ног:	Стоя, на коленях и т. д. На одну руку, на обе руки, на локоть, грудь и т.д. С проходом через мостик на 1 – 2 ногах, или с отрывом ног от пола Стоя, на коленях, лежа и т. д. Ноги вместе, одна нога за другой, Шпагат, выпрямленные или согнутые колени и т. д. Примечание: этот элемент оценивается с момента, когда гимнастка начинает прогибаться назад в мост. Вращение может продолжаться на коленях без перерыва до полного поворота на 360°. 
12	Прыжок-нырок	Полет: Техника: Финальное положение: Движения ног:	Со шпагатом 180°, Прямо, через плечо, и т.д. Стоя, на коленях, через шпагат и т.д. Согнутые или выпрямленные колени, нога на ноге и т.п. (для кувырка)
13	Вращение с поднятой ногой (как Циркуль, но не DB)	Средняя фаза: Финальное положение: Движения ног:	Туловище в горизонталь или ниже, с опорой на руки или без нее Прогиб/подъем туловища в разных направлениях, с окончанием на полу и т. д. Колени(и) согнуты в любой фазе, или выпрямлены (но не Циркуль DB)

Примечание: “Прыжок-нырок”:

Особый тип преакробатического элемента, состоящего из прыжка с наклоном туловища вперед с последующим одним кувырком:

- Требуется фаза полета, может быть засчитан с малым или средним отклонением от формы шпагата. При большом отклонении от формы шпагата, оценивается как кувырок. Фаза полёта – это часть вращательного элемента.

6.5.9.2. Вертикальные Вращения

№	Группа	Возможные варианты
1	Полет: Прыжок/подпрыгивание/подскок с поворотом	Свободный выбор положения ног (прямые или согнутые) во время полета.
2	Стоя: на 2 ногах Шаги с поворотами или вращения на двух ногах на полу	Свободный выбор положения ног и/или туловища с фиксированной или динамической формой. Включает в себя все вращения, которые требуют шага на следующую ногу, чтобы завершить вращение 360 ° (пример: pique)
3	Стоя: на 1 ноге Вращение на одной ноге на полу	Свободный выбор положения ног и/или туловища с фиксированной или динамической формой. Включает все вращения, которые могут быть выполнены (360°) на одной ноге, а также если гимнастка использует шаг для перехода к следующему вращению.
4	Сидя: Боковой перекат с проходом через шпагат или без него	Туловище выпрямлено; вращение может начинаться стоя или лежа, но всегда заканчивается на полу. Свободный выбор положения ног, с возможным проходом через положение шпагата. Примечание: Пересед сидя относится к группе «сидя» независимо от исходного положения: Два переседа подряд, которые начинаются с положения «стоя», не дают «изменения уровня».
5	Лежа: Боковой кувырок	Боковое вращение тела, лёжа на полу от начала до конца вращения. Свободный выбор положения ног. Варианты: 

6.5.10. Ценность CR: 0.10

6.5.10.1. Базовая ценность **CR** может быть увеличена с помощью дополнительных критериев.

6.5.10.2. Дополнительные критерии должны быть выполнены гимнасткой(ами), выполняющей (ими) главное действие, чтобы быть засчитанными, и даются один раз за Сотрудничество (только при броске или только при ловле) в порядке выполнения.

Критерии должны быть выполнены одинаково всеми гимнастками, выполняющими вращения, чтобы быть засчитанными:

- При выполнении **одним и тем же предметом** (т.е. двумя Мячами): одинаковое исполнение (т.е. два мяча ловятся одинаково “без помощи рук”)
- При выполнении **с разными предметами** (например, один Мяч и один Обруч): одинаковые критерии, выполняемые с разными предметами (т.е. Мяч и Обруч ловятся “без помощи рук”)

Пояснения / примеры: CR2 с дополнительными критериями

- CR2: одна гимнастка ловит мяч без рук + одна гимнастка ловит ленту под ногой = критерии не засчитываются (для разных предметов требуются одинаковые критерии)
- CR2: одна гимнастка ловит мяч между лодыжками + одна гимнастка ловит мяч локтями = критерии не засчитываются (для одного и того же предмета требуется идентичное исполнение)
- -CR2: Одна гимнастка ловит Мяч в большой перекат вне поля зрения в положении стоя + одна гимнастка ловит Ленту без рук вне поля зрения лежа на полу = “вне поля зрения” засчитывается (идентичное выполнение не требуется для разных предметов)

6.5.11. **Таблицы Дополнительных Критериев для CR**

Символ	Критерии для каждой гимнастки, выполняющей главное действие: +0.10, один раз на CR
CR2 или CR3	За каждую дополнительную гимнастку, выполняющую главное действие
Примечание	Гимнастки, выполняющие главное действие, должны выполнить одинаковое(ые) вращение(я) одновременно или в быстрой последовательности и каждая гимнастка, выполняющая главное действие, должна поймать один предмет

Символ	Критерии только для CR (гимнастка(ки) выполняет главное действие)
Серия +0.20 <i>независимо от числа гимнасток</i>	2 или более одинаковых, не прерываемых акробатических элемента вокруг фронтальной или сагиттальной оси, Циркули (в любом направлении), выполняемые под полетом
Примечание	Предмет, который должен быть пойман гимнасткой (гимнастками), выполняющими основное действие, должен находиться в полете не менее двух вращений.

Символ	Общие критерии во время броска и ловли предмета: +0.10, один раз на CR
	Вне поля зрения для гимнастики(ок), выполняющих главное действие Сотрудничества
	Без помощи рук для гимнастики(ок), выполняющих главное действие Сотрудничества
	Под ногой (ногами) для гимнастики(ок), выполняющей главное действие Сотрудничества
	С проходом всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище, туловище и ноги и т.д.) для гимнастики(ок), выполняющей главное действие Сотрудничества
	Ловля в большой перекат по минимум 2 частям тела для гимнастики(ок), выполняющей главное действие Сотрудничества
	Ловля во время вращения, засчитывается только при выполнении вместе с обоими критериями  и 
	Одновременная ловля 2 разъединенных Булав, для гимнастики(ок), выполняющей главное действие Сотрудничества
DB стоимостью 0.30 и более	Бросок или ловля гимнасткой, выполняющей главное действие Сотрудничества, на элементе тела стоимостью 0.30 и более
CL не более 2х раз в композиции	Проход гимнасткой, выполняющей главное действие, под конструкцией (CL) с различными положениями "поддерживаемой" гимнастики в пространстве. Или Поднятие гимнастики, выполняющей главное действие. Все тело должно быть поднято выше уровня плеч партнерш в положении стоя. Партнерши должны активно поднимать гимнастку. Может быть использован на броске или под броском или на ловле. Может быть засчитан дополнительно, вне зависимости от критериев для броска или для ловли. Пример: Бросок обруча назад ногой, кувырок, ловля в поддержке   CR ↓ CL 0.20+0.10+0.10=0.40
C2(3) бросок или ловля одного предмета двумя или более гимнастками	Одновременный Бросок или одновременная Ловля одного предмета или конструкции из предметов двумя или более гимнастками, выполняющими главное действие. Действителен с одним из критериев  или  Исключение: Считается как CR2 (или CR3) определяется по количеству гимнасток, участвующих в основном действии (дается один раз за сотрудничество либо на броске либо на ловле). Пример: Бросок конструкции из 4 булав 2 гимнастками ногой вперед, переворот вперед, ловля булав от других партнерш  CR2 C2 0.10+0.20+0.10=0.40

Разъяснения / Примеры: один раз на CR	
 CR2	0.30
 CR2	0.40
CR2 	0.40
 CR2 	0.30
  CR2	0.30

Символ	Общие Критерии под полетом предмета: +0.10, один раз на CR
	Проход над, под или через один или более предметов и/или гимнасток, один раз. <u>Проход над препятствием</u> (когда препятствие – предмет): • предметы должны быть подняты минимум на уровень колена гимнастки, стоящей в фиксированной позиции, или • предмет совершает свободное перемещение на полу <u>Проход над препятствием</u> (когда препятствие – гимнастка(ки)): • Проход над конструкцией из частей тела минимум 2 гимнасток • Проход над центром мин. 1 гимнастки (стоя, на колене, лёжа) <u>Проход под препятствием</u> (когда препятствие – предмет): • Один или более предметов удерживаются мин. 2 гимнастками • (не засчитывается при проходе под предметом в полёте) <u>Проход под препятствием</u> (когда препятствие – гимнастка(ки)): • Проход под конструкцией из частей тела минимум 2 гимнасток • Поднятая гимнастка • Гимнастка в полёте <u>Проход через:</u> гимнастку или предмет
Символ	Особый Критерий под полетом предмета: +0.30, один раз на CR
	Проход через предмет партнерши во время его полета (предмет не удерживается ни партнершами, ни проходящей гимнасткой) и ловля в полете другой гимнасткой

Пояснения/примеры: Критерии под полетом предмета
Если гимнастка, выполняющая основное действие, использует тип прохода, недействительный для +0,10 или +0,30, участие в Сотрудничестве остается действительным.

Исключение: Прохождение под летящим предметом не является участием (CR не засчитывается).

Проход должен выполняться всеми гимнастками, выполняющими основное действие для повышения ценности, и могут быть разных типов. Дается наименьшее значение, выполненное всеми гимнастками, выполняющими основное действие.

- CR2: 1 проход гимнастки через обруч + 1 проход гимнастки через партнера = проход засчитывается +0,10 балла.
- CR2: 1 гимнастка проходит через обруч в полете + 1 гимнастка проходит через партнера = проход засчитывается +0,10 балла.
- CR2: 2 гимнастки проходят через обруч в полете = проход засчитывается +0,30 балла.
- CR3: 2 гимнастки проходят через обруч в полете + 1 гимнастка не выполняет проход = проход НЕ засчитывается

Пояснения/примеры: Базовое определение для CR2/CR3

Каждое сотрудничество оценивается по количеству гимнасток, успешно выполняющих базовое определение (высокий бросок, вращение, ловля). Примеры:

- 2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но одна гимнастка бросает слишком низко.

Базовое определение выполняется 1 гимнасткой: оценивается как CR1.

- 2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но вместе ловят только один предмет.

Базовое определение выполняется 1 гимнасткой: оценивается как CR1.

- 3 гимнастки успешно выполняют основное действие. 2 гимнастки выполняют 3 критерия, 1 гимнастка не выполняет ни одного критерия. Базовое определение выполняют 3 гимнастки:

оценивается как CR3 без критериев.

2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но одна гимнастка теряет предмет:

Сотрудничество недействительно из-за потери предмета (п. 6.10).

6.6. Сотрудничество с высокими/дальними/большими бросками нескольких предметов (с)

6.6.1. Дефиниция: одновременный высокий бросок (более чем 2 роста гимнастки) или дальний бросок (мин. 8 м) двух или более предметов, брошенных одной гимнасткой своим партнершам (не самой себе), выполняется одним из следующих способов:

6.6.1.1. Два предмета, брошенные в противоположных направлениях друг от друга:

- *Противоположные направления: каждый предмет бросается в направлении, противоположном на 180° от другого предмета*

6.6.1.2. Три или более предмета, брошенных в одном или противоположных направлениях: могут быть брошены в соединенном виде, если присутствуют минимум 3 предмета

6.6.1.3. Количество предметов, которые должны быть брошены одной и той же гимнасткой, чтобы было засчитано :

- Минимум 2 предмета
- 2 разъединенные Булавы + 1 дополнительный предмет (2 разъединенные Булавы считаются 1 предметом).



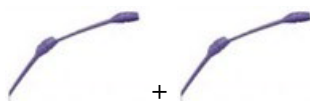
Пример: 2 разъединенные Булавы

- Булава + 1 дополнительный предмет (в упражнении с двумя типами предметов)
- 2 Булавы, соединенные вместе + 1 дополнительный предмет (2 соединенные Булавы считаются 1 предметом).



Пример:

- Булавы, соединенные вместе (1 предмет) + 2 Булавы, соединенные вместе (1 предмет), засчитывается, если они брошены в противоположных направлениях.



Пример:

- Булавы могут быть соединены вместе и брошены как единая конструкция (каждая пара из 2 соединенных Булав рассматривается как 1 предмет).



Пример:

6.6.2. Ценность: дается один раз, независимо от количества гимнасток, которые выполняют бросок(ки)

6.6.2.1. Изолированное Сотрудничество  : ценность 0.30: когда все пять гимнасток участвуют в броске предмета, включая помощь партнерше в броске и/или ловле

- Три или более предмета, брошенные в одном или противоположных направлениях:
они могут быть брошены в виде соединенной конструкции, если имеется **минимум 3 предмета**.

6.6.2.2. В комбинации с CR: Ценность: 0.30: когда бросок нескольких предметов выполняется гимнасткой, выполняющей главное действие в **CR:** ценность  дается в дополнение к ценности **CR. Это – одно Сотрудничество.**

- Два предмета, брошенные в противоположных направлениях друг от друга: не засчитывается при соединенных предметах
- Три или более предмета, брошенных в одном или противоположных направлениях: могут быть брошены в соединенном виде, если имеются минимум 3 предмета.

6.6.2.3. Базовая ценность Сотрудничества с бросками нескольких предметов  может быть увеличена с помощью дополнительных критериев:

Символ	Дополнительные критерии для  + 0.10 при броске
	Бросок одного или более предметов вне поля зрения
	Бросок одного или более предметов без помощи рук
	Бросок одного или более предметов под ногой (ногами)
	С проходом всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище, туловище и ноги и т.д.)
DB	Бросок одного или более предметов на трудности тела стоимостью 0.30 и более
Пояснения	
Если гимнастка бросает больше предметов, чем требуется, дополнительный предмет (например, 4-й предмет) не нужно бросать высоко/долго. Однако: - Критерии не засчитываются для предмета, который не находится в высоком или длинном броске. - Гимнастка, выполняющая бросок, сама не может поймать ни одного из своих предметов (сотрудничество недействительно)	

6.6.3. Чтобы быть признанным изолированным Сотрудничеством с Броском нескольких предметов, все гимнастки должны в нем участвовать. Если участвуют все гимнастки, но броски не высокие/длинные или не соответствуют направлениям, то сотрудничество признается попыткой, но не засчитывается. Если броски не одновременны, попытка не засчитывается.

6.7. Сотрудничество с ловлей нескольких предметов (с)

6.7.1. Дефиниция: одновременная, или в быстрой последовательности (в течение 1 секунды), ловля нескольких предметов с высокого **броска (более чем 2 роста гимнастки)** или дальнего броска (**не менее 8 м**) двух или более предметов, принятых от партнерш (не от самой себя).

6.7.1.1. Не допускается, чтобы один и тот же предмет, брошенный вместе в , был также пойман в 

6.7.2. Ценность: дается один раз, независимо от количества гимнасток, которые выполняют ловлю (ловли).

6.7.2.1. Изолированное Сотрудничество ($c\Downarrow$): ценность 0.30: когда все пять гимнасток участвуют в ловле предмета, включая помощь партнерше в ловле и/или броске.

- Два предмета, пойманные одновременно или в очень быстрой последовательности от разных партнерш: гимнастка должна поймать два разных предмета, а не одну конструкцию из нескольких предметов. Эти два предмета могут быть двумя отдельными предметами, двумя отдельными наборами соединенных Булав, двумя отдельными конструкциями или любой их комбинацией

6.7.2.2. В комбинации с CR: ценность 0.30 ($c\Downarrow$): Когда ловля нескольких предметов выполняется гимнасткой, выполняющей главное действие в CR: ценность дается в дополнение к ценности CR. Это – одно Сотрудничество.

- Два предмета, пойманные одновременно или в быстрой последовательности разными партнершами: гимнастка должна поймать два отдельных предмета, а не одну конструкцию из нескольких предметов. Эти два элемента могут быть двумя отдельными предметами, двумя отдельными наборами соединенных булав, двумя отдельными конструкциями или любой их комбинацией.

6.7.2.3. Базовая ценность Сотрудничества с ловлей нескольких предметов ($c\Downarrow$) может быть увеличена с помощью дополнительных критериев.

Символ	Дополнительные критерии для $c\Downarrow$ + 0.10 при ловле
	Ловля одного или более предметов вне поля зрения
	Ловля одного или более предметов без помощи рук
	Ловля одного или более предметов под ногой (ногами)
	С проходом всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище, туловище и ноги и т.д.)
DB	Ловля одного или более предметов на трудности тела DB стоимостью 0.30 и более

6.7.3. Чтобы быть признанным изолированным сотрудничеством с ловлей нескольких предметов, все гимнастки должны в нем участвовать. Если участвуют все гимнастки, но броски не высокие/длинные, Сотрудничество признается попыткой, но не засчитывается. Если ловля не происходит в течение 1 секунды или если происходит ловля конструкции предметов, попытка не засчитывается.

6.8. Комбинированные Сотрудничества ($CR\ c^{\nearrow} + c\Downarrow$)

6.8.1. $c^{\nearrow}/c\Downarrow$ может комбинироваться с CR максимум 3 раза в упражнении; дополнительные комбинированные Сотрудничества не будут оценены (дополнительное CR + броски/ловля нескольких предметов = 0.00), но будут входить в подсчет 20 максимально разрешенных **DC**.

6.8.2. Одни и те же гимнастки должны выполнять основное действие в CR и броске/ловле нескольких предметов. Если один компонент не засчитывается, другой компонент все еще может быть оценен. **ДС** засчитывается как одно из максимум 3 Комбинированных Сотрудничеств

6.8.3. Если одна или несколько гимнасток выполняют основное действие для CR, а другая гимнастка выполняет бросок/ловлю нескольких предметов, все сотрудничество не засчитывается. **ДС** засчитывается как одно из максимум 3 Комбинированных Сотрудничеств

6.8.4. В Комбинированном Сотрудничестве можно использовать критерии для броска нескольких предметов, а не для второстепенного броска одного предмета (той же или другой гимнасткой).

В Комбинированном Сотрудничестве критерии доступны для ловли нескольких предметов, а не для вторичной ловли одного предмета (той же или другой гимнасткой).

Комбинированные Сотрудничества		
Разъяснения/Примеры		
 CR2	0.30	1 Сотрудничество
 + CR2	0.10 + 0.30 + 0.20	1 Сотрудничество
  +  CR2	0.20 + 0.30 + 0.20 Критерий на броске дается 1 раз	1 Сотрудничество
  + CR2	0.30 + 0.20 Критерии можно использовать для броска нескольких предметов, а не для второстепенного броска	1 Сотрудничество
  + CR2  	0.10 + 0.30 + 0.20 Критерии на броске или на ловле	1 Сотрудничество
  CR2 +  	0.10 + 0.10 + 0.20 + 0.30 Критерий на броске <u>или</u> ловле Засчитывается, если выполнен двумя гимнастками	1 Сотрудничество
 + CR2  	0.30 + 0.20 + 0.20 Когда нет критериев на броске нескольких предметов, доступны критерии для ловли одного предмета. (действительно только при исполнении обеими гимнастками)	1 Сотрудничество
 + CR2 + 	0.30 + 0.20 Бросок нескольких предметов <u>ИЛИ</u> ловля нескольких предметов	1 Сотрудничество

6.9. Сотрудничества с Подъемом / Поддержкой гимнастки (CL)

6.9.1. **Подъем/Поддержка** – это особый вид на выбор (не обязательный) Сотрудничества в Групповых упражнениях, выполняемых гимнасткой(ами) с поднятием и удержанием партнерш на высоте.

6.9.2. Подъем (CL) может выполняться с различными положениями "поддерживаемой" гимнастки в пространстве, все тело должно быть поднято выше уровня плеч партнерш в положении стоя. Партнерши должны активно поднимать гимнастку, а не только например: стоя или лежа на плечах.

Примечание: когда гимнастка выполняет вращение, поддерживаемая партнершей, то действие, выполняемое ниже уровня плеч партнерши в положении стоя, не считается Сотрудничеством с Подъемом (CL).

6.9.3. Гимнастка может быть поднята или "перенесена" не более чем на 4 секунды с момента ее поднятия. Гимнасток нельзя бросать, толкать, тащить в любой фазе подъема.

6.9.4. Ценность: дается один раз, независимо от количества поднятых гимнасток.

6.9.4.1. Изолированное Сотрудничество (CL): ценность 0.20: когда все пять гимнасток участвуют в Подъеме/Поддержке, включая поднятие партнерши или поддержку или обмен предметами с гимнасткой, которую поднимают или которая поднимает.

6.10. Сотрудничества действительны, если они выполняются всеми 5 гимнастками без какой-либо из следующих ошибок:

- Все 5 гимнасток не участвуют в действиях Сотрудничества
- Потеря предмета, в том числе 1 или 2 Булав
- Потеря равновесия с опорой на руку или предмет, или падение гимнастки
- Столкновение гимнасток
- Столкновение предметов
- Неподвижность гимнастки или предмета / гимнастка без предмета, **каждый раз более 4 секунд**
- Гимнастка в поднятом положении более 4 секунд
- Запрещенный элемент
- Преакробатические элементы с запрещённой техникой (**например, кувырок с полётом**)
- **ДС** не выполнена в соответствии с дефиницией

Разъяснение: Трудность Сотрудничества	
Засчитывается ли Трудность Сотрудничества с узлом на Ленте?	См. п. 6.10. Трудность Сотрудничества засчитывается, если выполнены требования к Трудности. Применяется сбавка в Исполнении.
Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, когда Мяч пойман двумя руками во время главного действия?	
Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, если Обруч пойман неправильно, с произвольным контактом с телом?	
Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, если после главного действия гимнастка ловит предмет в полете с 2 или более шагами?	

6.11. Запрещенные элементы с Сотрудничеством

- 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 4 секунд**
- Проходить с более чем двумя точками опоры по одной или нескольким партнершам, 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/колеса и с остановкой в вертикальной позиции
- Вращательные элементы, выполненные с полетом
- Формирование пирамид

7. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)

Судьи D оценивают Трудности, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

7.1. Судьи D первой подгруппы (DB)

Трудность	Минимум	Сбавка 0.30
Трудности без Обмена (DB) в порядке выполнения	Минимум 4	- Выполнено менее 4 DB - Менее 1 Трудности из каждой Группы Тела ($\wedge$, $\top$, $\circ$): Сбавка за каждую недостающую Группу Тела 1 Трудность из каждой Группы Тела не выполнена одновременно всеми 5 гимнастками
Трудности с Обменом (DE): в порядке выполнения	Минимум 4	Выполнено менее 4 DE
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую W

7.2. Судьи D второй подгруппы (DA)

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Сотрудничества CC	Минимум 3	Сбавка за каждое недостающее CC
Сотрудничества CR	Минимум 3	Сбавка за каждое недостающее CR
Сотрудничества $c\uparrow$ / $c\downarrow$	Минимум 3	Сбавка за каждое недостающее $c\uparrow$ / $c\downarrow$
Специфические Фундаментальные элементы предмета	Минимум 2 каждого	Сбавка за каждый недостающий элемент Сбавка за каждый Специфический Фундаментальный элемент предмета, не выполненный одновременно или в быстрой последовательности

С. АРТИСТИЗМ (А)

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ В АРТИСТИЗМЕ

- 1.1. Бригада Судей в Артистизме (**А**) оценивает композиции и артистическое исполнение по стандартам эстетического совершенства.
- 1.2. Бригада **А** не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи **А** должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента.
- 1.3. Судьи Бригады **А** 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 они также должны понимать какое исполнение является возможным или приемлемым, какое исполнение является исключением, а какое особенным.
- 1.4. **Окончательная оценка в Артистизме: сумма сбавок** в Артистизме вычитается из **10.00 баллов**.

2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ: КОМПОЗИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

- 2.1. Художественная гимнастика характеризуется уникальными композициями, построенными вокруг определенного выбора музыки; все компоненты композиции находятся в гармоничных отношениях друг с другом. Специфика музыки определяет выбор всех движений и все компоненты композиции создаются в гармоничном соотношении друг с другом.
- 2.2. Музыка вдохновляет хореографию, устанавливая темп, тему движений и структуру композиции; она не является фоном для элементов тела и предмета.
- 2.3. При выборе музыки следует учитывать следующее:
 - Характер музыки должен быть выбран с учетом возраста, технического уровня и артистических качеств гимнастки, а также этических норм
 - ✓ За музыку, не соответствующую этическим нормам, будет применена сбавка за «музыку, не соответствующую правилам». Сбавка применяется при использовании в музыке откровенных слов и за неэтичные темы без явных слов. К неэтичным темам относятся, помимо прочего, ругань, грязные разговоры, насилие, дискриминация и т. д.
 - ✓ У судей по Артистизму разные языковые навыки. Любой судья, обнаруживший неэтичные тексты песен, должен немедленно сообщить об этом Ответственному судье, который определит применение Сбавок Судьями по Артистизму.

- Музыка должна позволять гимнасткам выступать на максимуме их возможностей
 - Музыка должна способствовать наилучшему исполнению
- 2.4.** Запрещены звуки нетипичного для художественной гимнастики музыкального характера (**Например:** сирены, автомобильные двигатели и т.д.)
- 2.5.** Перед первым движением гимнастки допускается музыкальное вступление продолжительностью **не более 4 секунд;** музыкальное вступление продолжительностью **более 4 секунд** наказывается сбавками.
- 2.6.** Художественное совершенство достигается тогда, когда Артистическое исполнение и сама композиция четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи («истории» упражнения) от начала до конца:
- Характер стиля движений в Танцевальных шагах, а также в соединительных движениях между Трудностями или в самих Трудностях
 - Выразительность в движениях
 - Контрасты в темпе, характере и интенсивности движений как с предметом, так и телом, которые отражают контрасты в музыке
 - Стратегическое размещение определенных движений тела и предмета, а также специфических структур коллективной работы, на определенных музыкальных акцентах или фразах для создания воздействия или эффекта: отличительные или желаемые ментальные или эмоциональные впечатления, произведенные на зрителя (т.е. момент, который предназначен для воздействия на зрителя и запоминается)
 - Связи между движениями, построениями или Трудностями, которые намеренно и стратегически хореографически связаны и соединяют одно движение с другим плавным и гармоничным образом
 - Разнообразие в движениях и взаимоотношениях 5 гимнасток и предметов, достигаемое посредством построений, организации коллективной работы и типов выполняемых Сотрудничеств.

2.7. ОЦЕНИВАНИЕ:

- Сбавки не применяются, если Артистические компоненты имеют полный приоритет и полностью реализованы на протяжении всей композиции от начала до конца.
- Артистические компоненты, которые недостаточно развиты или развиты только лишь в некоторых моментах, будут наказываться сбавками.
- Нарушения в соотношениях между движением и ритмом или нелогичные связи будут наказываться каждый раз сбавками каждый раз.

3. ХАРАКТЕР

- 3.1.** Движения имеют четко определенный стиль, подчеркивающий уникальную интерпретацию Группой характера музыки; этот стиль или характер движения развиваются от начала до конца.
- 3.2.** Этот идентифицируемый характер распознается в движениях тела и предмета во всем упражнении с четко расставленными приоритетами, включая:
- Подготовительные движения до Трудностей
 - Переходные движения между Трудностями
 - Во время **ДВ** и/или при выходе из **ДВ**
 - Во время **СС**
 - Волны тела
 - Стилизованные соединительные шаги, связывающие **ДВ, ДЕ, R, DC**
 - Во время бросков и при полете предмета во время **ДЕ / DC**
 - Во время ловли
 - Во время вращательных элементов
 - Изменение уровней
 - Соединительные элементы предмета, подчеркивающие ритм и характер
- 3.3.** Изменения характера в музыке должны отражаться изменениями характера движений; эти изменения должны гармонично сочетаться.
- 3.4.** Комбинации Танцевальных шагов оцениваются по своим специфическим достоинствам, и они не включены в оценивание характера движения. Идеальные Комбинации Танцевальных Шагов не уменьшают сбавку за Характер. Отсутствующие или недействительные Комбинации Танцевальных Шагов не увеличивают сбавку за Характер.

4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ

- 4.1.** Комбинации Танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела и предмета, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки: **поэтому Комбинация танцевальных шагов должна иметь определенный характер в движении. Они подбираются в соответствии с характером, ритмом, темпом и акцентами музыки.**

Стилизованные движения частей тела, темп и интенсивность движений, а также выбор способов передвижения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они исполняются.

Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке, включая голову, плечи, руки, кисти рук, бедра, ноги, стопы и т.д.

- 4.2.** Каждая композиция должна содержать **минимум 2 Комбинации Танцевальных шагов**

4.3. Каждая Комбинация Танцевальных шагов должна быть выполнена с учетом следующих требований для того, чтобы быть засчитанной; отсутствие любого из следующих требований в каждой Комбинации Танцевальных шагов приведет к недействительности Комбинаций, и будет применена сбавка (см. таблицу сбавок п. 15):

4.3.1. Минимальная продолжительность **8 секунд при находящемся в движении предмете:**

начиная с первого танцевального движения, все шаги должны быть четкими и видимыми в течение всей продолжительности шагов.

4.3.2. В течение требуемых **мин. 8 секунд** не допускается выполнение больших бросков и преакробатических элементов. Серия шагов с характером, выполняемых **менее чем за 8 секунд** из-за структуры композиции или наличия элемента(ов) **СС**, которые прерывают характер движения, не засчитывается в качестве Комбинации Танцевальных шагов.

4.3.3. Определенный характер на протяжении 8 секунд:

4.3.3.1. Определенный характер движения: шаги, отражающие стиль или тему движения, например:

- Любые классические танцевальные шаги
- Любые балетные танцевальные шаги
- Любые фольклорные танцевальные шаги
- Любые современные танцевальные шаги • и т. п.

4.3.3.2. Комбинации Танцевальных шагов должны включать в себя разнообразные движения, специально используемые для хореографических целей и создания характера и эффекта. **ДВ**, такие как Прыжок «Кабриоль» и т.д., которые имеют в своей основе традиционный танец и ценность 0.10, могут быть включены.

4.3.3.3. Комбинации Танцевальных Шагов при выполнении элемента предмета, когда используются шаги без характера, Комбинация танцевальных шагов не засчитывается.

4.3.4. Движения в гармонии с ритмом на протяжении 8 секунд

4.3.5. 2 модальности перемещения всех гимнасток: модальности перемещения (стиль, в котором гимнастки движутся/перемещаются по площадке, ходьба, прыжки, подпрыгивания и т.д.) должны быть разнообразными и гармонирующими со специфическим стилем музыки и характером движений, а не простыми движениями по площадке (например, ходьба, шаг, бег) с использованием предмета.

4.4. Комбинация Танцевальных шагов не будет засчитана в следующих случаях:

- Менее 8 секунд Танца, исполняемого в соответствии с п. 4.3.1. – 4.3.5
- Статичный предмет
- Большой бросок во время **S**
- Преакробатические элементы во время **S**
- **R** во время **S**
- Потеря предмета в течение 8 последовательных секунд
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки или на предмет
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течение 8 секунд
- Вся Комбинация выполняется на полу

Разъяснение

Если Группа завершает 8 секунд Танца, удовлетворяя всем требованиям пункта 4.3, и после того, как одна гимнастка Группы теряет предмет, Группа соответствует дефиниции, то Комбинация действительна с любыми соответствующими сбавками в Исполнении.

Если Группа выполняет Танцевальные шаги в течение 16 секунд: 2 Комбинации могут быть засчитаны, если присутствуют 2 комбинации, каждая из которых соответствует требованиям п. 4.3 в течение 16 секунд. Если продолжительность в 16 секунд включает только один набор требований, то это одна Комбинация.

5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА

5.1. Группа превращает структурированное упражнение в художественное представление, основанное на выразительности гимнасток.

5.2. Экспрессия тела – это соединение силы и мощи с красотой и изяществом движений.

5.3. Красота и утонченность могут быть выражены широким участием различных частей тела (головы, плеч, туловища, грудной клетки, кистей, рук, ног, а также лица) следующими способами:

Гибкие, пластичные и/или утонченные движения, которые передают:

- ✓ Характер
- ✓ акценты
- ✓ интенсивность характера движений

5.3.1. Независимо от физического размера или роста гимнастки, движения частей тела выполняются с максимальной амплитудой и широтой.

5.3.2. Гимнастки демонстрируют выразительную, энергичную связь с музыкой, которая вовлекает зрителей в ее исполнение.

- 5.3.3.** Выступления, в которых интенсивность экспрессии тела и лица всех 5 гимнасток недостаточно развита или не поддается идентификации (т.е. ограничена способность выражать целостную интерпретацию музыки и композиции), и/или отсутствует баланс энергии и выразительности между всеми 5 гимнастками, наказываются сбавками.

6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ

- 6.1.** Композиция, структурированная вокруг определенного музыкального произведения, использует изменения темпа и интенсивности для построения главной идеи и создания визуальных эффектов, распознаваемых зрителем.
- 6.2.** Темп и интенсивность движений Группы, а также движения их предметов, должны отражать изменения скорости и динамичности музыки. Отсутствие контраста в темпе может создать монотонность и потерю интереса публики
- 6.3.** Контрасты в темпе и интенсивности движения в гармонии с изменениями в музыке, или созданные для возникновения очень специфического эффекта (включая короткие, стратегические паузы), присутствуют на протяжении всего упражнения.
- 6.4.** Динамические изменения могут быть созданы контрастом в темпе и интенсивности движений 1 или нескольких гимнасток.
- 6.4.1. Минимум 1** Динамическое изменение должно быть создано **всеми 5 гимнастками вместе**.
- 6.4.2. Оставшиеся требуемые/минимум 2** Динамических изменения могут быть созданы 1–5 гимнастками в зависимости от музыки и хореографии, при условии, что этот момент контраста может быть визуально распознан судьей.
- 6.4.3.** Более 3 Динамических изменений приветствуются из-за их визуального воздействия, если музыка и хореография поддерживают эти контрасты.
- 6.5. Композиции с менее чем 3 Динамическими изменениями, включая 1 Динамическое изменение, созданное всеми 5 гимнастками вместе, будут наказаны сбавкой (см. Таблицу №15 групповые упражнения – ошибки в артистизме).**

7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА

- 7.1.** Объединение определенных элементов с определенными акцентами создает эффект, опознаваемый зрителем; цель таких эффектов – внести свой вклад в оригинальную связь между конкретной музыкой и конкретными движениями, разработанными Группой (т.е. уникальная композиция, отличающаяся от всех других благодаря отношениям между уникальными движениями, созданными для каждой конкретной аранжировки музыки).

- Как простые, так и сложные движения могут создать эффект, если они выполняются с ясным намерением (акценты на особых моментах в музыке с визуализацией образов).
- Ниже приведены лишь некоторые возможные примеры способов создания эффектов при сочетании с весьма специфическими акцентами/фразами в музыке:

7.1.1. DB, DE, DC и R располагаются на определенных музыкальных акцентах, которые являются сильными, четкими и могут наилучшим образом соответствовать энергии и интенсивности Трудности.

7.1.2. Наиболее уникальные элементы помещаются на наиболее интересные акценты или фразы музыки, имеющие максимальное воздействие и подчеркивающие связь музыки и движения.

7.1.3. Создание отношения или движения с предметом, которое является неожиданным (“эффект неожиданности”, в отличие от того, что предсказуемо).

7.1.3.1. Движения, конструкции тела и/или предмета, используемые для создания или подчеркивания динамических изменений, создают видимые эффекты для зрителя. Конструкции могут быть статичными образами или динамичными составляющими DC.

7.1.3.2. Специфическая организация коллективной работы должна быть однозначно привязана по времени к интересным музыкальным моментам.

7.1.3.3. Отношения между гимнастками, создаваемые в подгруппах: части тела гимнасток (ноги, руки) взаимосвязаны хореографически и/или их тела находятся в тематических, динамических взаимоотношениях друг с другом, что усиливает как характер, так и групповую идентичность взаимосвязанных движений Группы.

7.1.3.4. Хореографические связи между Трудностями.

7.1.3.5. Различные траектории и направления элементов предмета (**Примеры:** очень высоко, вперед, в сторону, низко и т.д.), а также плоскости предмета должны использоваться с определенными акцентами или фразами в музыке, чтобы отличать каждый элемент предмета уникальным образом.

7.1.4. Основная идея Комбинации танцевальных шагов заключается в том, чтобы приоритизировать гармонию между способами перемещения на площадке и музыкой (ритмом и акцентами). Следовательно, сами способы не могут быть оценены как Эффект. Если Комбинация Танцевальных Шагов содержит дополнительную синергию определенных движений, подчеркивающих определенные акценты, в дополнение к способам, это может быть признано Эффектом.

7.2. Композиции с менее чем 2 эффектами тела и/или предмета с музыкой будут наказываться сбавками (см. Таблицу, №15).

7.2.1. Динамические изменения по своей природе создают свои собственные эффекты и оцениваются отдельно; поэтому они не подходят для выполнения этого конкретного требования.

8. КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА

8.1. Организация коллективной работы:

- для Группового упражнения типично участие каждой гимнастки в общей работе Группы в духе сотрудничества
- в каждой композиции должны быть разные типы организации коллективной работы:

	Типы коллективной работы
1.	<u>Синхронное исполнение:</u> • одновременное исполнение одного и того же движения с одинаковыми амплитудой, скоростью, динамикой, и т.п. • исполняется всеми 5 гимнастками вместе • можно засчитать с незначительными ошибками исполнения в хронометраже
2.	<u>Хоральное исполнение:</u> • одновременное выполнение 5 гимнастками (или подгруппами) разных движений с разной амплитудой, или скоростью или направлением, которые формируют единый хореографический посыл • каждая из 5 гимнасток может играть разные роли, или 5 гимнасток могут образовывать подгруппы, представляющие как минимум 3 разные роли.
3.	<u>Канонадное исполнение:</u> • Исполнение одного движения 5 гимнастками (или подгруппами) в быстрой последовательности одно за другим, которое повторяется несколько раз с одинаковыми интервалами. • Движение начинается сразу же по окончании или во время предыдущего такого же движения предыдущей гимнастки или подгруппы. • все 5 гимнасток должны принимать непосредственное участие, возможна разная организация и разные роли (например, две пары последовательно проходят через 5ю гимнастку) • можно засчитать с незначительными ошибками исполнения в хронометраже
4.	<u>Контрастное исполнение:</u> • 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 стилю движения (пауза – продолжение движения). • каждая из 5 гимнасток должна выполнить одно из двух контрастных действий • когда все гимнастки одновременно начинают элемент с контрастом, а затем меняются ролями, это считается контрастом, а не быстрой последовательностью/каноном.

- Тогда как различные типы коллективной работы могут быть организованы в любом из **компонентов Трудности (DB, DE, W, Фундаментальные элементы предмета, R, DC)**, требование по одной из каждого типа организации коллективной работы должно присутствовать в **Артистических компонентах** (Танцевальные шаги, Динамические изменения, соединения между Трудностями, переходы между построениями и т.д.).
- При наличии менее **1** из каждой из 4 организационных структур в Артистических компонентах будут применены сбавки.

9. ПОСТРОЕНИЯ

9.1. Построения должны быть созданы с разнообразием в следующем:

- *Размещение в различных областях площадки: центр, углы, диагонали, линии*
- *Рисунок: круги, линии во всех направлениях, треугольники и т.д.*
- *Амплитуда: размер/глубина конструкции (широкая, близкая и т.д.).*

9.2. Построения, в которых отсутствует такое разнообразие, будут наказаны сбавками за недостаточное разнообразие в рисунке и/или амплитуде (дисбаланс между широкими и близкими построениями) и/или когда одно и то же построение выполняется в одном и том же месте более 2 Трудностей подряд.

10. ЕДИНСТВО

10.1. Цель выступления – создание гармоничной взаимосвязи всех артистических компонентов, работающих вместе для создания единой идеи. Непрерывность движений с экспрессией тела от начала до конца устанавливает гармонию и единство.

10.2. Серьезная техническая ошибка(ки), которая явно нарушает единство композиции или прерывает течение композиции или артистического образа гимнастки на несколько секунд, наказывается один раз в качестве общей сбавки в конце упражнения.

10.3. Если исполнению не хватает характера и экспрессии, но оно выполняется без пауз в связи с серьезными ошибками Исполнения, сбавка за единство не применяется.

11. СОЕДИНЕНИЯ

11.1. Соединения – это “связи” между двумя движениями или Трудностями.

11.2. Все движения должны иметь логическую, намеренную связь между собой так, чтобы одно движение/элемент переходило бы в другое по определенной причине.

11.3. Эти связи между движениями также дают возможность усилить характер композиции.

11.4. Элементы соединяются плавно и логично без длительных приготовлений или ненужных остановок, которые не поддерживают характер композиции или не создают эффекта.

11.5. Элементы, которые расположены вместе без четкого намерения, становятся серией несвязанных действий, которые препятствуют как полному развитию сюжета, так и уникальной идентичности композиции. Такие связи определяются как:

- Трудности, соединенные друг с другом без четкой взаимосвязи
- Переходы от одного движения или Трудности к другому, которые являются резкими, нелогичными или длительными
- Переходы от одного построения к другому, которые являются сменой положения на ковре без хореографического замысла

11.6. Хорошо развитые соединения и/или соединительные шаги необходимы для создания гармонии и плавности; композиции, построенные как серии несвязанных элементов, будут наказываться сбавками.

Нелогичные соединения будут наказываться сбавкой 0.10 каждый раз, до 1.00 балла.

11.7. Оценивание Соединений включает саму композицию, а не ее исполнение. Нет сбавок за соединение, когда гимнастка останавливает/приостанавливает исполнение своей композиции из-за ошибок исполнения, например, если она бежит за потерянным предметом

12. РИТМ

12.1. Движения Группы, а также предмета должны точно соотноситься с музыкальными акцентами и музыкальными фразами; как движения всей Группы, так и движения предметов должны подчеркивать ритм/темп музыки.

12.2. Движения, выполняемые отдельно от акцентов или не связанные с темпом, установленным музыкой, **наказываются каждый раз сбавкой 0.10 балла (до 2.00 баллов).**

Примеры:

- Когда движения заметно подчеркнуты до или после акцентов
- Когда четкий акцент в музыке “пропущен” и не подчеркнут движением
- Когда движения непреднамеренно оказываются за музыкальной фразой
- Когда темп меняется, а Группа оказывается посреди более медленного движения и не может отразить изменение скорости (выпадение из ритма)

12.3. Окончание композиции должно точно соотноситься с окончанием музыки. Когда Группа завершает свое упражнение и принимает окончательное положение до окончания музыки или после того, как музыка закончилась, это отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения наказывается.

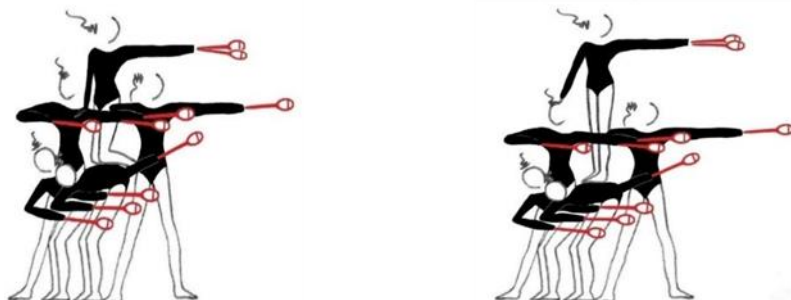
13. КОНСТРУКЦИИ/ПОЛОЖЕНИЯ ПОДЪЕМА/ПОДДЕРЖКИ ТЕЛА

13.1. В начале или в конце упражнения можно использовать элементы или позы, в которых одна гимнастка поднимается от пола, опираясь на другую гимнастку(ок) и/или предмет, при условии, что:

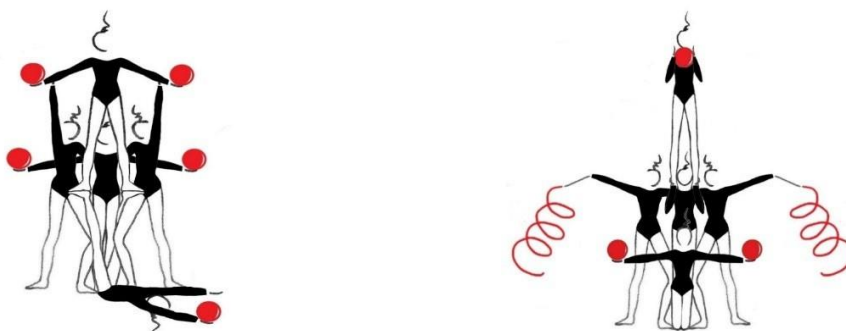
- **Максимум 1 гимнастка** поднимается от пола на каждый элемент
- Гимнастка поднимается от пола на **максимум 4 секунды**:
 - ✓ **Исходное положение: максимум 4 секунды** с момента первого движения первой гимнастки до момента, когда поднятая гимнастка коснется пола.
 - ✓ **Конечное положение: максимум 4 секунды** с момента, когда гимнастка отрывается от пола до последнего движения последней гимнастки
- Гимнастка может быть поднята или взобраться в поднятое положение, но не может быть подброшена в воздух, прыгать или падать из поднятого положения
- Поднятая гимнастка не может выполнять какие-либо варианты стойки на руках, стойки на локтях или на шее; в остальном, положение и движения свободны
- Каждая поддерживающая гимнастка должна касаться пола ногами, коленями или спиной и не может находиться в какой-либо вариации мостика.

13.2. Конструкция, **удерживаемая более 4 секунд**, либо не соответствующая требованиям/дефиниции, наказывается сбавкой.

Пример 1: разрешенное положение



Пример 2: разрешенное положение



Пример 3: запрещенное положение



14. КОНТАКТ С ПРЕДМЕТАМИ И ГИМНАСТКАМИ

- 14.1.** В начале упражнения одна или несколько гимнасток могут находиться без предмета. Такой фрагмент упражнения не может быть дольше 4 секунд.
- 14.2.** Если предметы или гимнастки не начинают двигаться одновременно, то различные движения должны последовать одно за другим, в течение максимум 4 секунд во избежание статики одной или нескольких гимнасток/предметов.
- 14.3.** Во время упражнения одна или несколько гимнасток не могут оставаться без предмета дольше 4 секунд – эта ошибка композиции будет наказана сбавкой.
- 14.4.** В конце упражнения каждая гимнастка может держать или находиться в контакте с 1 или несколькими предметами. В этом случае одна или несколько гимнасток могут быть без предметов в конце упражнения.

15. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ

<u>СБАВКИ</u>	<u>0.30</u>	<u>0.50</u>	<u>1.00</u>
<u>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</u>	В большей части упражнения: • Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях • Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах D	В некоторых частях упражнения: • Присутствует в некоторых соединениях • Отсутствует в элементах D	Присутствует только в Танцевальных шагах (нет соединений или элементов D)
<u>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</u>		Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером
<u>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА</u>	Недостаточно развита в упражнении: • Дисбаланс энергии и интенсивности в экспрессии между всеми 5 гимнастками и/или • Частичное участие частей тела в движениях	Не развита в упражнении: • Отсутствует энергия и интенсивность в экспрессии между всеми 5 гимнастками и/или • Недостаточное участие частей тела в движениях	
<u>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</u>	Выполнено 2 Динамических Изменения	Выполнено 1 Динамическое Изменение	Нет Динамических Изменений
<u>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА/ ПРЕДМЕТА</u>	Присутствуют менее 2 специфических элементов тела и/или предмета, скоординированных со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия: - конструкции тела и/или предмета для создания визуального эффекта в гармонии с музыкой - коллективная работа - взаимодействия в подгруппах - хореографические соединения между Трудностями	Отсутствуют специфические элементы тела и/или предмета и/или конструкции, скоординированные со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия: - конструкции тела и/или предмета - коллективная работа - взаимодействия в подгруппах - хореографические соединения между Трудностями	
<u>КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА</u>	Отсутствует 1 из каждого типа 4 организационных структур коллективной работы (Сбавка за каждый отсутствующий тип): 1) синхронное 2) канонадное 3) контрастное 4) хоральное		

<u>ПОСТРОЕНИЯ</u>	- Недостаточное разнообразие в рисунках и/или амплитуде построений (дисбаланс между широкими и близкими построениями) и/или - Одно и то же построение в одном и том же месте на протяжении более 2 Трудностей подряд									
<u>ЕДИНСТВО</u>	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены грубыми техническими ошибками									
<u>СОЕДИНЕНИЯ</u>	<u>Сбавки</u>									
	<u>0.10</u>	<u>0.20</u>	<u>0.30</u>	<u>0.40</u>	<u>0.50</u>	<u>0.60</u>	<u>0.70</u>	<u>0.80</u>	<u>0.90</u>	<u>1.00</u>
<u>РИТМ</u>	<u>Сбавки</u>									
	<u>0.10</u>	<u>0.20</u>	<u>0.30</u>	<u>0.40</u>	<u>0.50</u>	<u>0.60</u>	<u>0.70</u>	<u>0.80</u>	<u>0.90</u>	<u>1.00</u>
	<u>1.10</u>	<u>1.20</u>	<u>1.30</u>	<u>1.40</u>	<u>1.50</u>	<u>1.60</u>	<u>1.70</u>	<u>1.80</u>	<u>1.90</u>	<u>2.00</u>
<u>Сбавки</u>	<u>0.30</u>	<u>0.50</u>			<u>0.70</u>			<u>1.00</u>		
<u>МУЗЫКА/ ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</u>		Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения								
<u>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</u>	Музыка не соответствует правилам / музыкальное вступление более 4 секунд									
<u>КОНСТРУКЦИИ ТЕЛА/ ПОЛОЖЕНИЕ ПОДНЯТИЯ</u>			Более 4 сек. в положении поднятия и/или запрещённая конструкция							
<u>КОНТАКТ ГИМНАСТОК И ПРЕДМЕТОВ</u>	Одна или несколько гимнасток без предмета более 4 сек. (ошибка композиции)		Один или более предметов не в контакте с гимнасткой в исходном или финальном положении							

D. ИСПОЛНЕНИЕ (E)

ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ

- 1.1.** Судейство Бригады Исполнения (E) требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.
- 1.2.** Гимнастки группы должны включать в свои упражнения только те элементы, которые они могут исполнить абсолютно безопасно и с высокой степенью технического мастерства. Все отклонения от подобных ожиданий ведут к сбавкам Бригады Судей E.
- 1.3.** Бригада E не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи E должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.
- 1.4.** Судьи E должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от современного исполнения элементов в Групповом упражнении и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте они также должны понимать какое исполнение является возможным или приемлемым, какое исполнение является исключением, а какое особенным.
- 1.5.** Все отклонения от корректного исполнения считаются 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 каждое видимое техническое отклонение от ожидаемого совершенного исполнения.
- **Малая ошибка 0.10** – малая степень отклонения от совершенного технического исполнения
 - **Средняя ошибка 0.30** – заметная степень отклонения от совершенного технического исполнения
 - **Большая ошибка 0.50 или более** – большая и серьезная степень отклонения от совершенного технического исполнения

Примечание: ошибки Исполнения наказываются сбавкой каждый раз и за каждый элемент

- 1.6.** Окончательная оценка E получается так: сумма Технических сбавок вычитается из 10.00 баллов.

Разъяснения
<i>Сбавки в голубых ячейках – последовательные, т.е. одна сбавка из данной линии может применяется за техническую ошибку</i>

2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

1. ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 и более
Все перечисленные сбавки применяются каждый раз, независимо от числа гимнасток, совершивших ошибки (т.е. это общие сбавки), если иного не указано жирным шрифтом (такие сбавки применяются за каждую гимнастку)			
Общие Положения Базовая техника	Незаконченное движение или недостаток амплитуды в формах Полных Волн Телом		
	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в форме Преакробатики		
	Корректировка положения тела (примеры: в Равновесиях, во Вращениях на полной стопе или на других частей тела и т.п.)		
	Неправильное положение части тела во время движения (каждый раз) включая, некорректное положение стопы/релеве и/или колена, согнутые локти, поднятые или асимметричные плечи, неправильное положение части тела во время R и т.д.		
	Потеря равновесия, дополнительное движение без перемещения	Потеря равновесия, дополнительное движение с перемещением	Потеря равновесия с опорой на одну или две руки или на предмет Полная потеря равновесия с падением - 0,70 (каждая гимнастка)
Прыжки	Тяжелое приземление	Неправильное приземление: видимый прогиб спины во время финальной фазы приземления	
	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
Равновесия	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
		Форма не удержана мин. 1 сек.	

		Ось тела не в вертикали, окончание с 1 произвольным шагом	
Вращения (каждая сбавка применяется 1 раз за каждое вращение DB)	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Опора на пятку во время Поворота Pivot	Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 произвольный шаг	
		Подпрыгивание(я)	
Преакробатические элементы и элементы групп вертикального вращения	Тяжелое приземление	Запрещенная техника преакробатических элементов	
		Ходьба в стойке на руках (2 или более смены опоры)	
Синхронность	Отсутствие синхронности между индивидуальными движениями и движениями Группы		
Построения	Неточная линия(ии) в построении		
4. ТЕХНИКА ПРЕДМЕТА			
<u>Сбавки</u>	<u>Малая 0.10</u>	<u>Средняя 0.30</u>	<u>Большая 0.50 и более</u>
Столкновение	Столкновение гимнасток/предметов + все последствия		
Общее Потеря предмета <i>(за потерю 2 Булав последовательно : судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете общего количества шагов, необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю Булаву)</i>			Потеря и возврат предмета без перемещения (для каждой гимнастки)
			Потеря и возврат предмета после 1 - 2 шагов: 0.70 (каждая гимнастка)
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: 1.00 (каждая гимнастка)

			Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: 1.00 (каждая гимнастка)
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: 1.00 (каждая гимнастка)
			Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: 1.00 (каждая гимнастка)
Техника (неточность траектории 2 или более гимнасток – Судья даёт сбавку 1 раз на основании наибольшего количества сделанных шагов)	Неточная траектория и ловля в полете с 1 шагом или корректировка положения, чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с 2 шагами, чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с 3 или более шагами, (chasse) чтобы поймать предмет
	Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключения: ловля Мяча без зрительного контроля)	Неправильная ловля с произвольным контактом с телом	
		Статичный предмет**	
		Во время Сотрудничества – видимость неподвижность одного или нескольких предметов более 4 сек. (независимо от числа гимнасток)	

Разъяснение
Сбавка за неточность траектории применяется при чётко видимой ошибке броска предмета. Это случается, когда одна или несколько гимнасток должны выбежать или изменять задуманное направление движения для того, чтобы спасти предмет от потери. Сбавка за неточную траекторию применяется только в том случае, если предмет был пойман в полете: Если неточная траектория заканчивается потерей предмета, наказывается только потеря предмета в соответствии с общим количеством сделанных шагов (во время полета + после полета).

Скакалка			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая: 0.50 или более
Базовая техника	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость или если Скакалка не удерживается за оба конца (каждый раз)		
	Потеря одного конца Скакалки с короткой паузой в упражнении		
	Непроизвольное касание частью скакалки пола при ловле с броска		
		Стопы запутываются в Скакалке во время прыжков или подскоков	
		Непреднамеренное закручивание вокруг тела или части тела без прерывания упражнения	Непреднамеренное закручивание вокруг тела или части тела с прерыванием упражнения
	Узел без прерывания упражнения		Узел с прерыванием упражнения
Обруч			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси (каждый раз)		
		Ловля после броска: контакт с рукой, контакт с предплечьем	
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
		Зацепиться стопами за Обруч во время прохода в него	

Мяч			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или зажат пальцами (каждый раз)		
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
		Ловля с помощью другой рукой (исключение: ловля вне зрительного контроля)	
Булавы			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов, булавы не удерживаются за конец (маленькая головка) в работе с малыми кругами и т.п. (каждый раз)		
	Нарушение синхронности вращения 2 Булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений		
Лента			
Базовая техника	Непроизвольная неправильная ловля		
	Нарушение рисунка Ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п. (каждый раз))		

	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье Лентой (каждый раз)		
	Непроизвольный контакт с телом	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки без прерывания	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки с прерыванием
	Маленький узел с минимальным влиянием на работу предмета		Средний/большой узел, оказывающий влияние на работу предмета
	Нарушение рисунка ленты из-за узла (за каждый рисунок в упражнении)		
	Конец Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т.п. (до 1 м)	Часть Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т.п. (более 1 м)	

Объяснение и примеры: потеря нескольких предметов

Потеря предмета наказывается за каждый предмет (исключение: пара булав), а не в зависимости от количества гимнасток, потерявших предмет, или количества гимнасток, поднявших предмет.

Конструкция из предметов, собранных как единое целое, оценивается как один предмет.

Если конструкция развалилась, применяется сбавка за каждый предмет.

Две гимнастки теряют по одному предмету. Одна гимнастка поднимает оба: первый предмет через 3 шага и второй предмет еще через 1 шаг. Две отдельных сбавки: 1,00 балла + 0,70 балла.

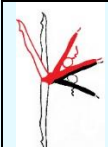
Одна гимнастка теряет два предмета (не пару булав). Другая гимнастка поднимает оба:

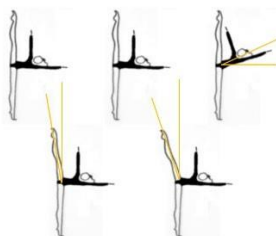
первый предмет через 3 шага и второй предмет через еще 1 шаг: 1,00 балла + 0,70 балла.

Одна гимнастка теряет конструкцию из 3-х обручей. Другая гимнастка поднимает конструкцию как единое целое, через 3 шага. Одна сбавка: 1,00 балла.

Разъяснение и пример: Отклонения в Трудностях тела

Каждая сбавка применяется отдельно за каждую ошибку. Если в Трудности тела есть две неправильные формы, то сбавка применяется за каждое отклонение от идентифицируемой формы.

	Среднее отклонение частей тела (верхняя нога и туловище)	Техническая ошибка: 0.30 + 0.30
---	--	--



Равновесие Фуэте является одной **ДВ**:

- Применяется сбавка только за самую слабую форму **ДВ**, но каждая форма может иметь несколько сбавок за отклонение, например шпагат + корпус.
- Каждый сегмент тела наказывается только один раз во время **ДВ** (колени опорной ноги максимально один раз, колени рабочей ноги максимально один раз и т.д.).

Разъяснение: Равновесие не удержано и сделан произвольный шаг

Если во время равновесия допущены следующие ошибки:

- Форма не удерживается минимум 1 секунда
- Ось тела не находится в вертикали, в конце сделан 1 произвольный шаг.

Сбавка составит 0.30 + 0.30 (независимо от числа гимнасток)

Разъяснение: узел на Ленте и Лента на полу

Если на Ленте появляется маленький узел, и через несколько секунд он становится средним/большим узлом, применяется только одна сбавка за узел (высшая сбавка). Сбавка за оставшуюся на полу ленту не применяется, пока гимнастка остановила/приостановила упражнение из-за другой ошибки (узел, закручивание, потеря предмета и т.д.).

Е. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК **ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

Все нормы общих положений для Групп Сениорок действительны для Групп юниорок.

1.1. Программа для гимнасток Групп

Программа для гимнасток Групп Юниорок обычно состоит из 2 упражнений:
Программа предметов: 2 упражнения с 5 одинаковыми предметами

1.2. Продолжительность каждого упражнения составляет от 2'25" до 2'30."

1.3. Нормы и характеристики каждого предмета для Юниорок указаны в Техническом регламенте п.3

1.3.1. Юниорки допускаются к соревнованиям с Лентой размером для Сениорок.

1.4. По требованию Главной Судейской Коллегии каждый предмет может быть проверен до входа гимнасток в зал соревнований или в конце упражнения и/или может быть проведена произвольная жеребьевка для контроля предметов. Группам не разрешается выступать с не утвержденными предметами. Если Группа выступает с неразрешенным предметом, упражнение не оценивается (0,00 балла).

1.5. Требования к Трудности упражнений Групп Юниорок: гимнастки должны включать в упражнения только те элементы, которые они могут выполнять безопасно и с высокой степенью эстетического и технического мастерства.

1.6. Существует два компонента Трудности для Групп:

1.6.1. Трудность тела (DB) состоит из:

- Трудность без Обмена (DB)
- Трудность с Обменом (DE)
- Динамические Элементы с Вращением (R)

1.6.2. Трудность предмета (DA) состоит из:

- Трудность с Сотрудничеством (DC)

1.6.3. Компоненты Трудности, характерные только для Групповых упражнений:

- **Обмен (DE)** предметами между гимнастками
- **Сотрудничество (DC)** между гимнастками и предметами

1.7. Требования к Трудности:

Компоненты Трудности			
Трудность Тела (DB) Максимум 9 DB/DE (3 на выбор) Максимум 9 наивысшей ценности засчитывается		Трудность Предмета (DA) Трудность с Сотрудничеством DC минимум 8 максимум 15 (в порядке выполнения)	
Трудность без Обмена DB минимум 3	Трудность С Обменом DE минимум 3		
Особые Требования			
Трудности Групп Тела: Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	Полные Волны Тела (W) минимум 2		
Динамические Элементы с Вращением (R) максимум 1			

1.8. Судьи Трудности идентифицируют Трудности и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются Трудности или нет:

- **Первая подгруппа Судей D (DB):** оценивают количество и техническую ценность Трудностей без Обмена (**DB**), Трудностей с Обменом (**DE**), количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением (**R**), фиксируют **W**. Судьи записывают все элементы с помощью символов.
- **Вторая подгруппа Судей D (DA):** оценивают количество и техническую ценность Трудностей с Сотрудничествами (**DC**), наличие требуемых Фундаментальных Технических элементов предметов, требуемый минимум типов Сотрудничества. Судьи записывают все элементы с помощью символов.

1.9. Порядок выполнения Трудностей не ограничен; однако расположение Трудностей должно соответствовать хореографическому принципу, согласно которому Трудности должны быть расположены логически, с соединительными элементами и движениями в гармонии с характером музыки.

1.10. Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Трудностей и несоблюдение специальных требований применяются в том случае, если элемент Трудности вообще не предполагался.

2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

2.1. Требование: максимум 9 DB/DE в порядке их выполнения засчитываются в упражнении. Если выполнено больше Трудностей, чем требуется, то дополнительные Трудности не засчитываются (**нет сбавки**).

2.2. Все общие нормы для элементов **DB** Групп Сениорок действительно также для Групповых упражнений Юниорок, за исключением следующего:

2.2.1. В упражнении может быть выполнена максимум 1 Комбинированная трудность Тела, состоящая из 2 или 3х трудностей тела, выполняемая связно, слитно и последовательно.

2.3. Фундаментальные и Нефундаментальные Технические элементы предметов

2.3.1. Требования:

Каждое упражнение Группы Юниорок должно содержать минимальное количество Фундаментальных и Нефундаментальных Технических элементов предметов, выполненных всеми 5 гимнастками (см. Групповые упражнения Сениорок, п. 3.6.)

3. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА (DE)

3.1. Общие нормы **DE** для Групп Сениорок действуют также для Групп Юниорок.

4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

4.1. Дефиниция: сочетание высокого броска, 2 или более Динамических элементов с вращением и ловли предмета.

4.2. Требования:

4.2.1. Оценивается максимум 1 R в каждом упражнении.

4.2.2. Все общие нормы R для Групп Сениорок также действительно для Групп Юниорок.

5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)

5.1. Все общие нормы **DA** для Групп Сениорок также действительно для Групп Юниорок, кроме:

5.2. Требования: минимум 8, максимум 15 Трудностей с Сотрудничеством (DC), оцениваются в порядке выполнения

5.3. Группа может определять, какие типы Сотрудничеств выполнять в упражнении с требованием минимум 2 CC, минимум 2 CR, и 2 C[↗] или C[↘] выполненные среди первых 15 DC в порядке выполнения

Сбавка: 0.30 за каждое недостающее требуемое Сотрудничество в соотв. с п. 6.3.

5.3.1. Если Группа выполнит более 15 **ДС**, то **ДС** сверх лимита не будут засчитаны (**Нет Сбавки**)

5.3.2. $c^{\nearrow}$ или $c^{\searrow}$ может комбинироваться с **CR** максимум 2 раза в упражнении; дополнительные комбинированные Сотрудничества не оцениваются.

6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)

Судьи D оценивают Трудности, применяют частичные баллы и вычитают возможные Сбавки:

6.1. Первая подгруппа Судей D (DB)

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудности без Обмена (DB)	Минимум 3	• Выполнено менее 3 DB • Менее 1 Трудности каждой Группы Тела ($\wedge, T, \phi$): сбавка за каждую отсутствующую Группу Тела • 1 Трудность из каждой Группы Тела не выполнена одновременно всеми 5 гимнастками
Трудности с Обменом (DE): в порядке выполнения	Минимум 3	Выполнено менее 3 DE
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую W

6.2. Вторая подгруппа Судей D (DA)

Трудность ДС	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Сотрудничества СС	Минимум 2	Сбавка за каждое отсутствующее СС
Сотрудничества CR	Минимум 2	Сбавка за каждое отсутствующее CR
Сотрудничества $c^{\nearrow} / c^{\searrow}$	Минимум 2	Сбавка за каждое отсутствующее $c^{\nearrow} / c^{\searrow}$
Специфические Фундаментальные Технические Группы предмета	Минимум 2 каждого	Сбавка за каждый отсутствующий

7. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы Артистизма и все нормы Исполнения для Групповых упражнений Сеньорок также действительны для Групповых упражнений Юниорок.

Ф. ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕД-ЮНИОРОВ (ДЕВОЧЕК) УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ: Все нормы и требования к упражнениям с предметом для юниорок действительны для пред- Юниорок.

1.1. Программа Пред-юниорок для упражнения без предмета

1.2. Требования к трудности упражнения без предмета

1.2.1. Все общие нормы для элементов DB для Индивидуальных Юниорок действительны также для Индивидуальных упражнений пред-юниорок (без лимита по ценности каждой DB)

1.3. Требования к Трудности

Компоненты трудности		
Трудность тела DB		Трудность с Сотрудничеством
Количество Трудностей Тела 9		Количество Элементов Сотрудничества 15
Особые требования		
Трудности Групп Тела: Прыжки  минимум 2 Равновесия  минимум 2 Вращения  Минимум 2	Волны тела:W Минимум 4, их них минимум 2 Полные Волны	
Динамические элементы с Вращением R Максимум 1		

1.4. Засчитывается максимум 9 DB (наивысшей ценности)

1.5. Упражнение без предмета должно содержать:

- структурные группы Трудностей тела (Прыжки, Равновесия, Вращения)
- ✓ **Трудности прыжков - минимум 2.**
Одна из Трудностей прыжков должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0,30).
Остальные на выбор.
- ✓ **Трудности равновесий - минимум 2.**
Одна из Трудностей Равновесий должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0,30).
Остальные на выбор.

✓ **Трудности вращений - минимум 2.**

Одна из Трудностей вращений должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0,30).
Остальные на выбор.

1.6. ВОЛНЫ ТЕЛА (W)

1.6.1. Каждая **полная Волна тела (W)** может быть из Таблицы Трудности тела или являться их модификациями (разные плоскости, исходные положения, движения рук и т.д.), при условии, что Волна выполнена всем телом:

- ✓ полная Волна выполнена вперед стоя или с переходом с пола;
- ✓ полная Волна назад стоя или с переходом на пол - боковая Волна;
- ✓ спиральная Волна на двух ногах или одной ноге (спиральный поворот);
- ✓ полная Волна, выполненная на полу.

1.6.2. Волны и Спиральный поворот (ценности которых представлены в Таблицах Трудностей тела) могут быть включены в общее количество 9 наивысших Трудностей тела.

1.6.3. Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн DB, могут быть выполнены изолированно или соединены с другими Трудностями для выполнения данного требования (без какой-либо дополнительной ценности к Трудности).

1.6.4. За каждую недостающую Волну сбавка **0.30**.

2. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

2.1. Упражнение без предмета должно содержать 1 Динамический элемент с Вращением (R):

- 3 базовых вращения на 360 градусов в каждом вращении, без прерываний.
- Минимум 1 смена оси и/или смена уровня
- Участие рук определяется характером композиции.
- Вращения должны быть одинаковыми у всех гимнасток Группы

2.1.1. R могут выполняться:

- Одновременно;
- в очень быстрой последовательности;
- в подгруппах.

Если R выполняется одновременно или в очень быстрой последовательности, все 5 гимнасток должны выполнять R в одном направлении.

Пример:

R3Z

Ценность: **0.4**

3. ТРУДНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (ДС)

3.1. Групповое упражнение характеризуется совместной работой, когда каждая гимнастка входит во взаимодействие с одной или более партнерш. Успешное выполнение Трудности с Сотрудничеством определяется четкой гармонией и координацией между гимнастками:

- все 5 гимнасток работают вместе или в подгруппах (парах, тройках);
- разнообразие перемещений, направлений, построений;
- с акробатикой или без;
- с возможным поднятием вверх (поддержкой) гимнастки (гимнасток);
- с возможной опорой на гимнасток.

3.1.1. Требования: максимум 15 ДС, оцениваются по наивысшей стоимости
Типы Сотрудничеств:

3.1.2. СС.

Сотрудничество СС включает совместные действия, как минимум с 3 одинаковыми взаимными действиями тела, выполняемыми последовательно, без элементов с вращением:

- ✓ 1 гимнастка, выполняющая одно и то же действие последовательно не менее 3 раз подряд, или
- ✓ несколько гимнасток, выполняющих последовательно одно и то же действие подряд в общей сложности не менее 3 раз, или
- ✓ взаимодействие с созданием конструкции всеми 5 гимнастками с четкой фиксацией в течении 1 секунды.

3.1.2.1. Возможные действия – проход над, под или через партнерш.

Все 5 гимнасток, даже с разными ролями, должны участвовать в совместных действиях сотрудничества друг с другом. Взаимные действия в СС могут выполняться вместе 5 гимнастками или в подгруппах.

Ценность - 0.10

3.1.3. CR – сотрудничество между гимнастками с динамическим вращением тела.

3.1.3.1. Каждая группа преакробатических элементов может быть использована один раз в CR либо изолированно, либо в сериях, либо повторена в пределах одного CR в любом порядке. Если группа преакробатических элементов повторяется (изолированно или в сериях) в другом CR (независимо от другой вариации), то это CR не будет засчитано.

3.1.3.2. Каждая группа преакробатических элементов может быть выполнена на полу и с поддержкой/опорой на партнершу (партнерш). Это считается разными элементами.

Проход над препятствием:

- Проход над конструкцией из частей тела минимум двух гимнасток;
- проход над центром минимум 1 гимнастки (стоя, на колене, лежа).

Проход под препятствием:

- Проход под конструкцией из частей тела минимум двух гимнасток;
- поднятая гимнастка;
- гимнастка в полете.

3.1.3.3. Ценность CR:

- **одна гимнастка 0.20**
- **две гимнастки и более 0.30**

3.1.3.4. Серия (макс. 3) 2 или более одинаковых, не прерываемых преакробатических элемента.

Ценность +0.20 к стоимости CR.

Можно выполнить максимум 3 серии.

3.1.4. CL – сотрудничества с поддержкой, (поднятие гимнастки выше уровня плеч) стоимость 0.20

4. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ

4.1. Судьи бригады D, оценивающие Трудность упражнения должны:

- Идентифицировать Трудности и регистрировать в порядке их исполнения.
- Оценить количество и техническую ценность трудности (DB), наличие и ценность R, наличие волн тела, количество и техническую ценность сотрудничеств (DC) и записать их с помощью символов.
- Применить сбавку за каждый недостающий (DB, R, W).
- Отметить 3 Трудности «недоминирующей ногой» из разных Структурных Групп тела (обязательные при подсчете общей суммы D).
- Применить сбавку за неиспользование Трудностей «недоминирующей ногой» (0,30 балла за каждую).
- Применить сбавку за отсутствие обязательного элемента Тела (**сбавка 0.50**)
- При подсчете суммы засчитываются не более 9-ти Трудностей тела с наивысшей ценностью, из них:

3 – «недоминирующей» ногой и

6 – «доминирующей» ногой.

- В случае, если Трудности тела на «недоминирующей» ноге присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих трудностей не засчитывается (сбавки нет), замена на Трудность «доминирующей ногой» не допустима.

4.2. Сбавки судей D

Трудность	Минимум/максимум	Сбавка 0,30
Количество групп Трудностей тела (DB)	Мин 2 прыжка, Мин 2 равновесия, Мин 2 вращения	0.30 За каждую недостающую Трудность
Трудности тела «недоминирующей ногой».	Минимум 1 из каждой группы Трудности тела (прыжок, равновесие, вращение)	0.30 за каждую недостающую Трудность
Волна телом (W)	Минимум 4 – W	0.30 за каждую недостающую Волну

5. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы Артистизма и все нормы Исполнения для Групповых упражнений Юниорок также действительны для Групповых упражнений Пред-юниорок.

Содержание

ЧАСТЬ 1 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	3
А. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА	3
1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА	3
2. ХРОНОМЕТРАЖ	4
3. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ И ДРУГИЕ СОРЕВНОВАНИЯ	4
4. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК	8
5. ПРОТЕСТЫ ПО ВЫСТАВЛЕННЫМ ОЦЕНКАМ	8
6. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ	9
7. ПЛОЩАДКА	9
8. ПРЕДМЕТЫ	10
9. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЗАЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА	13
10. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК	14
11. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНЕМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ	15
12. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК	16
13. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ	16
14. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	17
В. ТРУДНОСТЬ (D) ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОГРАММА СЕНЬОРОК	18
1. ОБЗОР ТРУДНОСТИ	18
2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DV)	19
3. ПРЫЖКИ	28
ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ПРЫЖКОВ	35
4. РАВНОВЕСИЯ	40
ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ РАВНОВЕСИЙ	49
5. ВРАЩЕНИЯ	56
ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ВРАЩЕНИЙ	65
6. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ	72
7. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)	91
8. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)	108
ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA	116
9. ДЕКОРАЦИЯ DEC	126
10. НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ	126
11. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)	127
С. АРТИСТИЗМ (A)	128
1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ АРТИСТИЗМА	128
2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ: КОМПОЗИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ	128
3. ХАРАКТЕР	130
4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ (S)	130
5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА	133
6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ	133

7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА	134
8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ	135
9. ЕДИНСТВО	136
10. СОЕДИНЕНИЯ	136
11. РИТМ	137
12. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ	138
D. ИСПОЛНЕНИЕ (Е)	140
1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ	140
2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ	141
E. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК	147
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	147
2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА DV	149
3. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ R	149
4. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА DA	150
5. ДЕКОРАЦИЯ DEC	150
6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ D	151
7. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ	151
F. ПРОГРАММА ПРЕД-ЮНИОРОК ДЕВОЧКИ	152
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	152
2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА DV	152
3. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ R	154
4. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ	154
ЧАСТЬ 2 ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	155
A. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	155
1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА	155
2. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК	156
3. ХРОНОМЕТРАЖ	156
4. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ	156
5. ПРОТЕСТЫ ПО ВЫСТАВЛЕННЫМ ОЦЕНКАМ	160
6. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ	160
7. ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ	160
8. ПЛОЩАДКА	161
9. ПРЕДМЕТЫ	162
10. ПРЕДМЕТ ДОМАЕТСЯ ИЛИ ЗАЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА	165
11. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК	166
12. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ	168
13. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК	168
14. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ	169
15. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	170
B. ТРУДНОСТЬ (D) ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ	171
1. ТРУДНОСТЬ – ОБЗОР	171
2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DV)	173
3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ	179

4. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА (DE)	196
5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)	208
6. ТРУДНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (DC)	221
7. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)	242
С. АРТИСТИЗМ (А) ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	243
1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ В АРТИСТИЗМЕ	243
2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ: КОМПОЗИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ	243
3. ХАРАКТЕР	245
4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ S	245
5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА	247
6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ	248
7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА	248
8. КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА	250
9. ПОСТРОЕНИЯ	251
10. ЕДИНСТВО	251
11. СОЕДИНЕНИЯ	251
12. РИТМ	252
13. КОНСТРУКЦИИ / ПОЛОЖЕНИЯ ПОДЪЕМА / ПОДДЕРЖКИ ТЕЛА	252
14. КОНТАКТ С ПРЕДМЕТАМИ И ГИМНАСТКАМИ	254
15. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ	255
D. ИСПОЛНЕНИЕ (Е) ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ	257
1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ	257
2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ	258
Е. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	265
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	265
2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DV)	267
3. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА (DE)	267
4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)	267
5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)	267
6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)	268
7. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ	268
Ф. ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕД-ЮНИОРОК (ДЕВОЧЕК) УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА	269
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	269
2. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)	270
3. ТРУДНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ DC	271
4. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ	272
5. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ	273
СОДЕРЖАНИЕ	274