

«УТВЕРЖДАЮ»
Президент Общероссийской
общественной организации
«Всероссийская федерация
художественной гимнастики»

И. А. Винер-Усманова
М.П.

«06 » августа 2022 г.



ДОПОЛНЕНИЯ
К ПРАВИЛАМ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнения к правилам (Приложение 1) являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий; физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – соревнования) на территории Российской Федерации.

ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

2.2.4. Каждая Трудность тела **DB** засчитывается только 1 раз. Если Трудность **DB** повторяется, то она не засчитывается (**Нет Сбавки**) (по правилам ФИЖ).

2.2.4.1. Дополнение в Российские правила:

Каждая Трудность тела **DB** может выполняться:

- один раз изолированно
- и один раз в составе Комбинированной Трудности тела

Трудности тела ценностью 0.10 разрешается выполнять только один раз:

- либо изолированно, либо в составе Комбинированной 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 (согласно правилам ФИЖ)

- Дополнение в Российские правила:

- Изолированная Трудность или Трудность, входящая в Комбинированную, может быть выполнена «под полетом предмета» 1 раз для каждой структурной группы тела (прыжок, равновесие, вращение).

- Трудности Прыжка и/или Вращения, выполняемые в R «под полетом предмета», могут использоваться дополнительно.

- В случае невыполнения данных требований, повторно выполненная «под полетом предмета» Трудность тела не засчитывается.

- Изолированная **DB**, выполненная под малым броском, не засчитывается.

- Если изолированная **DB** выполняется под полетом предмета, то разрешается выполнить другую/другие **DB любой ценности** с этим броском и/или ловлей, возможно наличие элемента **DA** при броске и/или ловле.

- Если предмет потерян после **DB** под полетом, **DB** не засчитывается.

- **Комбинированная Трудность может быть выполнена «под полетом предмета», при условии:**

- **Только** одна Трудность тела **DB**, входящая в состав Комбинированной Трудности, выполняется под полетом предмета.

Примеры:

- Бросок на первой Трудности **ДВ**, входящей в состав Комбинированной Трудности, вторая Трудность **ДВ** выполнена «под полетом предмета»
- Бросок, первая Трудность **ДВ** выполнена «под полетом предмета», ловля на второй Трудности **ДВ**, входящей в состав Комбинированной Трудности.

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

2.4.3. Если технический элемент предмета выполняется одинаково в течение двух **ДВ**, то вторая **ДВ** в порядке выполнения не засчитывается (**Нет Сбавки**). **Исключение:** для одинаковых Прыжков в серии и одинаковых Поворотов в серии (согласно правилам ФИЖ).

Дополнения в Российские правила: см. пункт 3.9.1.

2.5. Комбинированные Трудности тела: 2 и более Трудностей тела, выполняемые связно, последовательно (без подскоков и перемещений на опорной ноге). Все **ДВ** должны быть из Таблиц Трудностей тела (№ 9, 11, 13).

2.5.1. 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**.

2.5.4. Каждая из 2 и более **ДВ** Комбинированной Трудности тела должна выполняться с одним Фундаментальным и/или Нефундаментальным элементом предмета (2 и более разных элемента предмета, по одному на каждую **ДВ**). Кроме особых случаев Комбинированных Вращений (Поворотов), см. Дополнение, п. 3.9.1.

2.5.5. Комбинированные Трудности тела засчитываются как 1 **ДВ**.

2.5.6. Дополнение: В упражнении может быть выполнено более 3 Комбинированных Трудностей тела.

2.5.7. Ценность Комбинированной Трудности тела – это ценности каждой независимой **ДВ**, сложенные вместе, если соединение выполняется в соответствии с требованиями (п. 2.5.10 – 2.5.14).

2.5.7.1. Дополнение:

Ценность Соединений	
+ 0.10 за первое соединение (кроме соединения с ДВ ценностью 0.10)	
+ 0.10 за второе и последующие соединения с ДВ ценностью 0.20	
+ 0.20 за второе и последующие соединения с ДВ ценностью 0.30 и более	
Если в Комбинированной Трудности присутствует Трудность Тела ценностью 0.10, эта Трудность засчитывается как изолированная, без надбавки за соединение с предыдущей и/или последующей Трудностью.	

2.5.8. Если требования к соединению или к одной из **ДВ** не соблюдены, **ДВ** будут оценены как изолированные **ДВ** и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них. Засчитывается только первая **ДВ**, засчитывается только вторая **ДВ**, или засчитываются две изолированные **ДВ**. Дополнение: это правило распространяется, если в состав Комбинированной Трудности входят 2 и более **ДВ**.

2.5.10.2. Дополнение: Трудность Прыжка № 26 «Два или три последовательных Прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги» может быть использована с другой Трудностью в Комбинированной Трудности

2.5.11.2. Дополнение: Равновесие с «Турляном» может использоваться как часть Комбинированной Трудности

2.5.11.3а Дополнение: Равновесия №19–26, выполняемые на других частях тела, могут входить в Комбинированные Трудности.

Пример:

ДВ 1	Соединение	ДВ 2	Стоимость Комбинированной Трудности
			
0.30	0.10	0.30	0.70

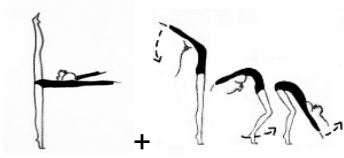
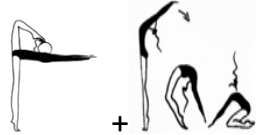
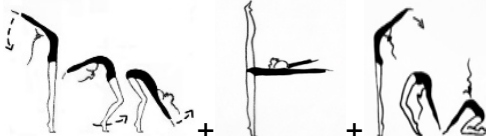
2.5.11.36 Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, выполненные в сочетании с «Турляном», с переводом рабочей ноги или с отворотом туловища («Утяшева» U2, U2-180, U3, U3-180, «Капанова» КР, «Гизикова» GZ), могут входить в Комбинированные Трудности.

2.5.11.4. Динамические Равновесия № 27, 28 (Волны*) и 30–34 могут быть использованы с другой Трудностью в Комбинированной Трудности.

* В случае соединения Трудности Тела с Волной/Волнами, ценностью 0.10 и 0.20, ценность Трудности Тела складывается с ценностью Трудности Волны, без надбавки за соединение.

* Во время Волны необходимо выполнение 1 Фундаментального или Нефундаментального технического элемента предметом.

Примеры:

	0.50+0.10
	0.10+0.50
	0.50+0.20
	0.10+0.50+0.20
	0.30+0.10

2.5.11.5. Равновесие №29 Фуэте: эта Трудность может быть выполнена **как первая часть** Комбинированной Трудности, если после Равновесия Фуэте соединение с другим Равновесием выполняется на релеве без опоры на пятку или плие.

2.5.14.3. Трудности Вращения №26 «Penche» и №27 «Sakura», которые выполняются на полной стопе, могут быть соединены как **вторая часть** Комбинированной Трудности с Поворотами на релеве.

Соединение должно выполняться без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, без плие, без прерывания или начала вращения на полной стопе, такого как «Турлянь». Поворот на релеве и Вращение на полной стопе должны быть разной формы.

Дополнения: Трудности Вращения №26 «Penche» и №27 «Sakura», которые выполняются на полной стопе, могут быть соединены как **первая часть** Комбинированной Трудности.

Соединение должно выполняться без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, без плие, без прерывания.

Примеры:

- Вращение Penche / Sakura на полной стопе + Равновесие на релеве (Арабеск, Кольцо и т.п.)
- Вращение Penche / Sakura на полной стопе + Динамическое равновесие (U2/U3/GZ/KP)
- Вращение Penche /Sakura на полной стопе + Вращение на релеве (Поворот в Кольцо, Спиральный поворот и т.п.)
- Вращение Penche /Sakura на полной стопе + Прыжок с отталкиванием одной ногой (прыжок Фуэте и т.п.)

DB 1	Соединение	DB 2	Стоимость Комбинированной Трудности
			
0.40	0.10	0.50	1.00

Трудности Вращения на полной стопе «Penche» и «Sakura» возможно выполнять как вторую часть **в Комбинированной Трудности, состоящей из 3 и более Трудностей.**

Примеры:

- Поворот в Аттитюд + Вращение Penche на полной стопе + Равновесие кольцо на релеве;
- Поворот с ногой вперед горизонтально + Вращение Sakura на полной стопе + Поворот в кольцо

Дополнение:

2.5.14.4. Вращения, выполняемые на других частях тела (№28–33), [засчитываются в Комбинированных Трудностях.](#)

2.5.14.5. Вращения на релеве (Повороты), включающие более одной формы №10 – TR, №18 – GA, №20 – GZ), [засчитываются в Комбинированных Трудностях.](#)

2.7.4. Волны тела

Дополнение:

Упражнение с менее чем **4 Волнами** (в них должны входить минимум 2 Полные Волны или их модификации, а далее на выбор – полные или частичные волны) будет наказано **сбавкой 0.30 за каждую недостающую Волну**.

3.9.1. Одинаковые элементы предметов

Дополнения и примеры:

Возможно идентичное повторение Фундаментального и/или Нефундаментального технического элемента предмета в Трудностях тела, следующим образом:

- В 3 разных DB – изолированных или в составе Комбинированных - из разных структурных групп трудностей тела, например,

- один раз на Трудности Вращения, один раз на Трудности Равновесия и один раз на Трудности Прыжка. Если последующие Трудности тела выполнены с идентичной работой предмета, то эти Трудности не засчитываются и применяется **сбавка в Артистизме - 0.30**.

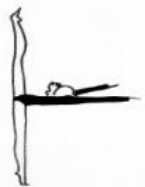
Исключение: Серия одинаковых Прыжков и/или Поворотов

Пример: **Серия** из 4 прыжков Jete un Tournant со спиралью, все прыжки в серии выполнены с идентичной работой предмета (все Трудности засчитаны, сбавка в Артистизме не применяется).

Гимнастка использовала спираль в структурной группе «Прыжки». Такая же спираль может быть использована еще один раз на Трудности Равновесия, и один раз на Трудности Вращения.

Идентичная работа предметом **не может быть использована** на двух и более Трудностях в составе Комбинированной Трудности.

Пример 1: Комбинированная Трудность, состоящая из двух Равновесий, оба выполнены с идентичной работой. Второе равновесие не засчитывается.

1 DB	2 DB
	
Постукивание булавами о пол	Постукивание булавами о пол, идентичная работа
DB засчитывается	DB не засчитывается

Пример 2: Комбинированная Трудность, состоящая из трех Равновесий, второе и третье Равновесия выполнены с идентичной работой. Третье равновесие не засчитывается.

1 DB	2 DB	3 DB
		
Спираль	Змейка в вертикальной плоскости	Змейка в вертикальной плоскости (идентичный повтор)
Засчитывается	Засчитывается	Третья DB не засчитывается

Идентичная работа предметом не может быть использована на двух и более Трудностях подряд в составе Комбинированной Трудности, даже если они из разных структурных групп трудностей тела.

Пример 3: Комбинированная Трудность, состоящая из Равновесия и Прыжка, оба выполнены с одинаковым постукиванием булавами над головой. Трудность Прыжка не засчитана.

1 DB	2 DB
	
Постукивание булавами наверху	Постукивание булавами наверху
DB засчитывается	DB не засчитывается

Идентичное повторение технического элемента предмета Фундаментальных и /или Нефундаментальных групп (кроме повтора одинаковой работы во время серий прыжков и поворотов), **выполненное более 3 раз**, наказывается сбавкой в Артистизме – **0.30**

Примеры:

Серия из 4 прыжков Jete un Tournant, все Прыжки в серии выполнены с одинаковой спиралью, идентично (Все Трудности засчитаны, сбавка в Артистизме не применяется)

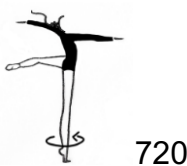
В одном упражнении выполнен Прыжок Jete un Tournant с большим кругом лентой над головой, далее в упражнении Поворот Фуэте с таким же большим кругом лентой над головой, далее Равновесие с таким же большим кругом лентой над головой. Все Трудности засчитываются, **сбавки в Артистизме нет**.

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. Все Трудности засчитываются, но дается **сбавка в Артистизме 0.30**;

Особый случай: Комбинированная Трудность, состоящая из 3 и более Трудностей Вращения, выполняемых единым импульсом (только Повороты и Вращения)

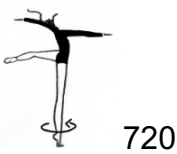
Возможно выполнение Третьей и последующих Трудностей с технической работой предмета, которая начинается на второй Трудности тела и последовательно продолжается на следующих Трудностях вращения.

Пример 1: Поворот Аттитюд (Вращение обруча над головой) + Поворот Задний шпагат с помощью, (начало технического элемента Проход в обруч) + Поворот Кольцо с помощью, бедро касается головы (продолжение технического элемента Проход в обруч).

1 DB	2 DB	3 DB
		
Вращение обруча над головой в горизонтальной плоскости	Начало технического элемента Проход в обруч	Продолжение технического элемента Проход в обруч
Засчитывается	Засчитывается	Засчитывается

Вторая и последующие Трудности Вращения могут выполняться с идентичной работой предмета.

Пример 2: Идентичная работа предметом может быть выполнена последовательно:

1 DB	2 DB	3 DB	4 DB
			
Спираль	Большой круг	Большой круг	Большой круг
Засчитывается	Засчитывается	Засчитывается	Засчитывается

Работа предмета в Трудностях Вращений «Фуэте» и Циркуль – согласно правилам ФИЖ:

- Во время каждых двух Фуэте требуется один другой Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета
- не разрешается повторять идентичную работу предмета в одной и той же или в разных Трудностях Фуэте.
- Во время каждых двух Циркулей требуется один другой Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета
- не разрешается повторять идентичную работу предмета в одной и той же или в разных Трудностях Вращения «Циркуль»

ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ

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

4.2.2.1. Высокий бросок предмета (выше, чем 1 рост гимнастки стоя), выполненный до первого вращения или во время первого вращения.

4.3. 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 **DB** с вращением на 360° или более с ценностью 0.10)
- **DB** с вращениями на 360° или более с ценностью 0.20 или более (см. Таблицы **DB** п. 9; 13).

Дополнения:

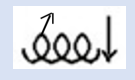
- **DB** с вращением на 180 с ценностью 0.20 или более – например, (Kb 180 из положения стоя или из положения сидя, перекидной прыжок, и т.п.) при условии, что на протяжении этого элемента Трудности (вход в элемент и/или выход из элемента), гимнастка выполнила вращение 360 (см. Таблицы **DB** п. 9; 13)

- **DB** с вращениями на 720 и более, выполненные одним импульсом, например, поворот Аттитюд 720, засчитывается как два вращения.

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

Во время полета предмета	
Символ	Дополнительный Критерий R + 0.10 или + 0.20 каждый раз
R ₃ , R ₄ и т.д.	Дополнительное полное вращение 360° тела вокруг любой оси при броске, при полете предмета или на ловле в координации с любой фазой последнего вращения.
	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 3 или более одинаковых непрерывных преакробатических вращений вокруг фронтальной или сагиттальной оси (п. 4.3.2.) под полётом; для Циркулей (в любом направлении), Прыжков с поворотом – см. п. 4.8.4.1.
	<u>Дополнения:</u>
Дополнительное вращение +0.20	За каждое дополнительное, свыше 2 базовых, полное вращение 360 тела вокруг любой оси, (преакробатическое или вертикальное), выполненное под полетом предмета
DB	Разрешена Трудность тела с вращением (ценность 0.20 и более) 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 + 0.20 За дополнительное вращение свыше 2х базовых под полетом предмета (дополнение)
	Высокий бросок, 3 кувырка во время полёта, ловля	R3 + 0.20 + 0.20 Серия вращений вокруг горизонтальной оси + дополнительное вращение свыше 2х базовых под полетом предмета (дополнение)
	Высокий бросок во время первого базового вращения, 2 вращения во время полёта предмета, ловля	R3
	Высокий бросок, два кувырка во время полета, ловля во время третьего кувырка	R3 Серия не выполнена до ловли

4.8. Сводная Таблица Специфических Дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

Символ	Специфические Критерии для броска + 0.10 каждый раз	Символ	Специфические Критерии для ловли + 0.10 каждый раз
	Проход через Обруч всем телом или частью тела во время броска. Минимум 2 большие части тела должны пройти через Обруч. 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 Обруч. 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> <i>Каскадные броски (двойные или тройные): две Булавы должны</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.

	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 Не действителен дополнительный критерий $\neq$
DB	Бросок в DB (ценность 0.20 или более) с вращением 360° или более (ФИЖ). <u>Дополнение:</u> Разрешено выполнять DB без вращения (ценность 0.20 или более) + 0.10	DB	Ловля в DB (ценность 0.20 или более) с вращением 360° или более. (ФИЖ) <u>Дополнение:</u> Разрешено выполнять ловлю в DB без вращения (ценность 0.20) + 0.10. Ловля в DB с вращением 360° (ценность 0.20) + 0.10.
		DB	<u>Дополнение:</u> Если ловля выполнена в DB (ценность 0.30 и более) без вращения или с вращением 360° + 0.20

Разъяснения и примеры:

Перекал обруча по полу, бросок ногой, с вращением обруча вокруг оси «вертушкой», во время Прыжка в шпагат с наклоном назад, 2 шене, ловля.	$\ominus$ $\otimes$ $\neq$ DB R2	0.70
Бросок, 2 шене, ловля мяча одной рукой, без зрительного контроля, в равновесии Передний шпагат, без помощи, с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя.	R2 $\otimes$ DB (ценностью 0.30 и более + 0.20)	0.60

4.8.1. Непосредственный обратный бросок / отбив без остановки от разных

частей тела ():

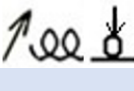
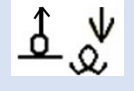
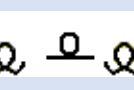
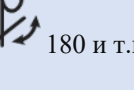
ФИЖ	Дополнения в Российские Правила
Бросок в конце R или сразу после R всегда оценивается как повторный бросок для R, повторный бросок и возможные критерии могут быть действительными, если выполняются сразу же, независимо от времени последнего вращения.	Бросок в конце R или сразу после R всегда оценивается 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 и его ловля никогда не будут оцениваться как DA.	- Этот тип броска не оценивается как DA. <u>Его ловля может оцениваться как DA</u>
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	- Критерии для ловли предмета после обратного броска / отбива может оцениваться как DA (оценивает Вторая Подгруппа судей - DA), если ловля соответствует дефиниции DA. - Ценность ловли DA после обратного броска/отбива зависит от высоты обратного броска / отбива и правильно выполненных критериев ловли.

4.8.4. Разъяснения и дополнения

ФИЖ	Дополнения в Российские Правила
4.8.4. DB с вращением 360° или более с ценностью 0,20 или более могут использоваться максимум один раз по в каждом R и будет засчитана как элемент вращения и DB.	4.8.4. DB с вращением 360° или более с ценностью 0,20 или более могут использоваться <u>более одного раза в каждом R</u> и будут засчитаны и как элемент/элементы вращения и как DB.
DB с вращением 360° или более с ценностью 0,20 или более может выполняться во время броска или ловли предмета.	DB с вращением 360° или более с ценностью 0,20 или более может выполняться <u>и во время броска и во время ловли предмета.</u> <i>Например, бросок на прыжке жете ан турнан, два шене, ловля в Циркуле.</i>
Если DB выполняется во время броска, но предмет потерян в конце R, DB все же засчитывается (R не засчитывается)	Если DB выполняется во время броска, но предмет потерян в конце R, DB все же засчитывается (R не засчитывается)
Не разрешается выполнять DB без вращения; последнее вращение в R нельзя использовать в качестве подготовки к DB без вращения (R не засчитывается).	<u>Разрешается выполнять DB без вращения</u>; последнее вращение в R <u>разрешается использовать в качестве подготовки к DB без вращения (R засчитывается).</u>

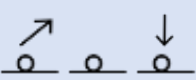
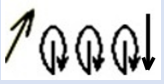
	Пример 1: 3 шене, ловля в перевороте назад, равновесие Панше.
Повтор DB не разрешён, за исключением серий (п. 2.2.7 – 2.2.8): DB, которая используется изолированно, не может быть повторена как критерий DB для R (критерий не засчитывается).	Повтор DB не разрешён, за исключением серий (п. 2.2.7 – 2.2.8): 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, 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 <u>Дополнение в Российские Правила:</u> R засчитывается, DB засчитывается	По ФИЖ R не засчитывается (п. 4.8.4.) DB не засчитывается
	Высокий бросок, Поворот Аттитюд 2 вращения (720°) при полёте, ловля <u>Дополнение в Российские Правила:</u> R засчитывается, исключение: Трудность 720, выполненная единым импульсом, оба вращения под полетом предмета DB засчитывается	По ФИЖ: R не засчитывается: (п. 4.3.1) 1 DB засчитывается при полёте (п. 2.4.1.)
	<u>Дополнение в Российские Правила:</u> <u>Пример:</u> Бросок, Трудность тела с вращением, имеющем базовое вращение на 180° (Kb 180, перекидной прыжок и т.п.), при условии, что на протяжении элемента (вход в элемент и выход из элемента) гимнастка выполнила вращение 360°, 2 шене при полёте, ловля R засчитывается, DB засчитывается	R засчитывается, DB засчитывается

4.8.4.1. **Серия из 3 одинаковых DB с вращением: Прыжки с поворотом и Циркуль в любом направлении (DB):** ценность **R** в сериях увеличивается на +0.20 (см. п. 4.6)

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** (см. п. 2.4.2).
- **Циркуль:** бросок предмета до или во время первой **DB**, вторая **DB** под полетом и ловля во время третьей **DB** или сразу же после нее.

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	$DB + R3 + \text{серия}$ $0.10+0.30+0.20=0.60$ 3 DB
	Высокий бросок, первый Циркуль (шаг), второй Циркуль (шаг), ловля во время третьего Циркуля	$R3 + \text{серия} + DB$ $0.30+0.20+0.10=0.60$ 3 DB
	<u>Дополнение в Российские Правила</u> Высокий бросок, первый Циркуль (шаг), второй Циркуль (шаг), ловля во время третьего Циркуля	$R3 + \text{серия} + DB$ критерий дается за каждую трудность $0.30+0.20+0.30=0.80$ 3 DB
	Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, третий Циркуль (без промежуточных шагов), ловля	$R3 + \text{серия}$ $0.30+0.20=0.50$ 1 DB
и т.д.		

4.9. 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 2 **DB** – один раз на броске, другой раз на ловле (кроме серий) (не засчитано по правилам ФИЖ)
- **R** выполнен с **DB** без вращения (не засчитано по правилам ФИЖ)
- **DB** ценностью 0.20 или более выполнена под полетом предмета (кроме серий) (не засчитано по правилам ФИЖ)
- 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 перед третьим Циркулем

Дополнение: R засчитывается в следующих случаях:

- **R** выполнен с **2 DB** – один раз на броске, другой раз на ловле (с вращением или без вращения)
- **R** выполнен с **DB** без вращения (во время броска и/или ловли)
- **DB** с вращением ценностью 0,20 или более выполнена под полётом предмета
- **DB** с вращением 720 или более выполнена под полётом предмета
- **R** выполнен с **3 и более DB** во время броска, под полетом предмета и во время ловли

ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)

5.8.4. Критерии **DB** могут быть использованы в упражнении **без ограничения**, (нет ограничения максимума **9** у Сениорок, нет ограничения максимума **7** у Юниорок).

5.9. С дополнениями:

Элементы DA не действительны в следующих случаях:

- база или критерий не выполнены в соответствии с дефиницией
- потеря предмета во время элемента **DA**
- 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**

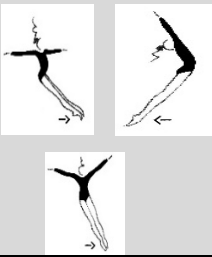
5.11. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA, МЯЧ

	<u>Дополнение:</u> можно комбинировать 2 Базы «большой перекат Мяча по мин. 2 крупным частям тела» с «нестабильным балансом» на груди, спине, шее в одной DA. Ценность 0.40+0.10
	<u>Дополнение:</u> можно комбинировать 2 разных больших переката Мяча по мин. 2 крупным частям тела в случае, если оба переката выполняются с вращением тела по 360 Ценность 0.40+0.40+ 0.10

8. ПРЫЖКИ

8.10. **Дополнение:** Трудность №26 «Два или три последовательных Прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги» **может использоваться с другой Трудностью для Комбинированной Трудности**

8.12. Техника определенных Трудностей Прыжков:

Разъяснения	
	«Кабриоль» вперед, назад или в сторону. Одна нога поднята вперед, назад или в сторону на 45° (дополнение) во время отталкивания. Другая нога (опорная), отрываясь от пола, ударяет по ранее поднятой ноге. В завершение, гимнастка приземляется на опорную ногу.

9. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ПРЫЖКОВ (∧)

Условные обозначения

- В случае изменения ценности Трудности Тела в таблицах указаны:

Ценность Трудности в скобках – ценность Трудности по ФИЖ

Ценность Трудности без скобок – ценность Трудности с учетом дополнений

- «Дополнение» - означает, что внесены изменения в ценность или в содержание Трудности Тела

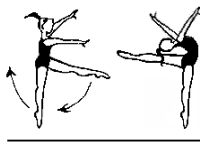
- «Добавлена Трудность Тела» - Трудность выполнялась гимнастками прошлых циклов, в настоящее время не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024

- «Новая Трудность Тела» - новая Трудность, выполняемая и оцененная только в России, не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024.

- Критерий «наклон + кольцо» означает, что к Трудностям Тела, выполняемым в кольцо, добавляется дополнительная надбавка к стоимости за амплитуду наклона назад.

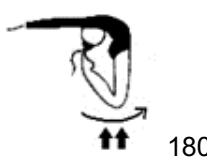
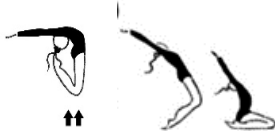
- Символы элементов Трудности такие же, как в Правилах ФИЖ.

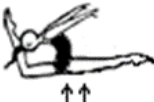
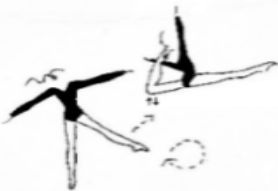
Типы Прыжков	Ценность		
1. Прыжок, согнув ноги с поворотом в полете на 360°	 360		
	0.10		

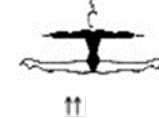
2. Ножницы со сменой согнутых ног вперед с 1 поворотом на 360^0 в полете	 360		
	0.10		
3. Прыжок с прямыми ногами и поворотом, отталкивание двумя ногами	 360		 720
	0.10		0.30
4. Прыжок Пасе с поворотом (свободная нога согнута)	 360		 720
	0.10		0.30
5. Прыжок со свободной ногой вперед в горизонталь с поворотом на 180^0 или 360^0 в полете		 180	 360
		0.20	0.30
6. Прыжок со свободной ногой в сторону в горизонталь с поворотом на 180^0 или 360^0 в полете		 180	 360
		0.20	0.30
7. Прыжок со свободной ногой назад в горизонталь с поворотом на 180^0 или 360^0 в полете		 180	 360
		0.30	0.40
8. Прыжок аттитюд со свободной ногой назад в горизонталь (с поворотом в полете на 180^0 или 360^0)		 180	 360
		0.30	0.40
Дополнения 9. Кабриоль вперед или с поворотом на 180^0 или более в полете или с наклоном туловища назад		 180	
	0.10	0.20	(0.30) 0.50

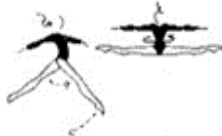
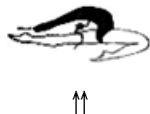
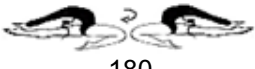
10. Кабриоль в сторону			
	0.10		
11. Кабриоль назад или с поворотом на 180° или более в полете			180
	0.10	0.20	
12. Прыжок прогнувшись или с поворотом на 180° или более или в кольцо, нога (ноги) ниже горизонтали			
		0.20	0.30
12. Прыжок прогнувшись или в кольцо, нога ниже горизонтали			
		0.20	0.30
<u>Дополнения</u> 12. Прыжок прогнувшись или в кольцо с наклоном туловища назад, нога близко к горизонтали			
		Добавлена Трудность 0.50	Добавлена Трудность 0.60
<u>Дополнения</u> 12. Прыжок (Крамаренко) прогнувшись с прямыми ногами, ноги могут быть на ширине плеч, с наклоном туловища назад			
		Новая Трудность 0.80	
13. Ножницы со сменой ног вперед выше горизонтали			
	0.10		

14. Ножницы со сменой ног назад в горизонтали, или в кольцо, также с поворотом на 180°			 180
	0.10	0.20	0.30
15. Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь, толчок одной или двумя ногами			  0.30
Прыжки Казак			
16. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом или с наклоном туловища вперед		 180	 180
	0.10	0.20	0.30
Дополнения 17. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, с помощью, также с поворотом		 180	
	(0.20) 0.30	(0.30) 0.40	
Дополнения 18. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, также с поворотом			 180
		(0.30) 0.40	(0.40) 0.50
Дополнения 19. 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		 180	 ZK 180
	(0.20) 0.30	(0.30) 0.40	(0.40) 0.60

<u>Дополнения</u> 20. Казак – нога в сторону вверх, вся стопа выше головы, без помощи, также с поворотом			 180
		(0.30) 0.40	(0.40) 0.50
Кольцо			
<u>Дополнения</u> 21. Прыжок в кольцо одной ногой, отталкивание одной или двумя ногами, также с поворотом		 180	
	(0.20) 0.30	(0.30) 0.40	
<u>Дополнения</u> 22. Прыжок в Кольцо обеими ногами, также с наклоном туловища назад	 ↑↑	 ↑↑	
	(0.30) 0.40	0.60	
<u>Дополнения</u> 22. Прыжок в Кольцо обеими ногами, также с наклоном туловища назад, с поворотом на 180		 ↑↑ 180	 ↑↑ 180
		(0.50) 0.60	Добавлена Трудность 0.80
<u>Дополнение</u> 22. Прыжок Кольцо обеими ногами с приземлением на пол; также с наклоном туловища назад и приземлением на пол	 ↑↑	 с наклоном назад	<i>Внимание!</i> <i>В Правилах ФИЖ другой рисунок, ценность Трудности по ФИЖ – 0.40</i>
	(0.40) 0.60	0.80	

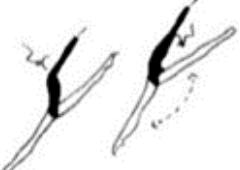
23 Прыжок в шпагат, отталкивание одной ногой или двумя ногами			
	0.30		
Дополнение 23 Прыжок в шпагат или в кольцо, или с наклоном туловища назад, отталкивание одной ногой			 с наклоном + кольцо
	0.40	0.50	0.50
Дополнение 23. Шагом в кольцо, толчком с двух ног, также с наклоном туловища назад С «отталкиванием обеими ногами»			 с наклоном + кольцо
	(0.40) 0.50	(0.50) 0.60	0.60
Дополнение 24. Прыжок в шпагат в кольцо Зарипова (ZR), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу; также с наклоном туловища назад	 ZR		 с наклоном + кольцо
	0.50		0.70
Дополнение 25. Прыжок в шпагат в кольцо с поворотом Аджирджиукулезе (AG), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу (Жете ан турнан); также с наклоном туловища назад	 AG		 с наклоном + кольцо
	0.60		0.80
Дополнение 26. Два или три последовательных прыжков в шпагат со			

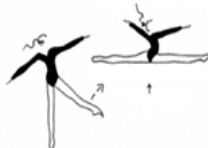
сменой толчковой ноги Считать, как 1 Трудность BD			
	(0.50) 0.60		(0.70) 0.90
Дополнение 27. Прыжок в шпагат с поворотом, также в кольцо, или с наклоном туловища назад			
	(0.40) 0.50	(0.50) 0.60	(0.60) 0.70
28. Прыжок в шпагат со сменой прямых ног, также в кольцо, с наклоном; также с наклоном +кольцо			
			 с наклоном +кольцо
	(0.50) 0.60	(0.60) 0.70	(0.70) 0.80
Дополнение 29. Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног: также в кольцо, с наклоном; также с наклоном +кольцо			
			 с наклоном +кольцо
	(0.40) 0.50	(0.50) 0.60	(0.60) 0.70
Дополнение 30. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной или двумя ногами, также с наклоном туловища вперед, также с поворотом 180			
		↑↑	↑↑ 180
	(0.30) 0.50	(0.30) 0.50	(0.40) 0.60
			
		↑↑	

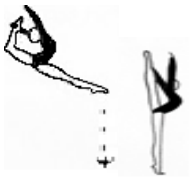
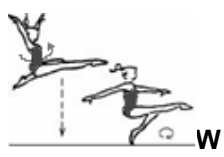
			 180
		(0.40) 0.70	(0.60) 0.80
Дополнение 31. Прыжок в боковой шпагат со сменой ног, также с прямыми ногами (с поворотом на 90°)	 90°	 90°	
	(0.40) 0.60	(0.50) 0.70	
Дополнение 32. Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, также в кольцо, также с наклоном туловища назад, также с наклоном +кольцо			
	0.20	0.30	с наклоном + кольцо 
			0.40
	↑↑	↑↑	
		с наклоном +кольцо	0.40
	0.20	0.30	↑↑
Дополнение 33. Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами с поворотом тела. Прыжок Бессоновой (BS), также в кольцо, также с наклоном туловища назад.	 180	 180	 180
			 180
	(0.20) 0.30	(0.30) 0.40	с наклоном + кольцо
			180
Подбивные прыжки со сменой ног			
Дополнение 34. Прыжок подбивной со сменой согнутых			

ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном +кольцо				
				 с наклоном + кольцо
	(0.20) 0.30	(0.30) 0.40	(0.40) 0.50	
Дополнение 35. Прыжок подбивной со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном +кольцо				
			 с наклоном + кольцо	
	0.40	0.50	0.60	
Прыжки Фуэте				
Дополнение 36. Фуэте – также в кольцо одной ногой или обеими ногами; также с наклоном +кольцо			 0.30	 (0.40) 0.60
			 с наклоном + кольцо	 с наклоном+кольцо
	0.20	0.40	Добавлена Трудность 0.80	
Дополнение 37. Фуэте с прыжком в шпагат, также в кольцо, с наклоном				

туловища назад, <u>также с наклоном</u> <u>+кольцо</u>			 с наклоном + кольцо
	(0.30) 0.40	(0.40) 0.50	(0.50) 0.60
Дополнение 38. Фуэте – подбивной прыжок, или в кольцо, также с наклоном туловища назад, <u>также с наклоном</u> <u>+кольцо</u>			  с наклоном + кольцо
	(0.30) 0.40	(0.40) 0.50	(0.50) 0.60
39. Поворот Револьтад 180° – проход прямой ноги над другой ногой в полете			
		0.50	
Перекидные прыжки			

Дополнение 40. Entrelace – перекидной, также в кольцо			 с наклоном + кольцо
	(0.30) 0.40	(0.40) 0.50	0.60
Дополнение 41. Entrelace – перекидной прыжок в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад, <u>также с наклоном</u> <u>+кольцо</u>			 

			с наклоном + кольцо
	(0.40) 0.60	(0.50) 0.70	(0.60) 0.80
Подбивные прыжки с поворотом			
Дополнение 42. Прыжок подбивной с поворотом, также в кольцо, с наклоном туловища назад, <u>также с наклоном +кольцо</u>			
			с наклоном + кольцо 
	0.30	0.40	0.50
Дополнение 43. Прыжок подбивной с поворотом со сменой согнутой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад <u>также с наклоном +кольцо</u>			
			с наклоном + кольцо 
	0.40	0.50	0.60
Дополнение 44. Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад; <u>также с наклоном +кольцо</u>	 с прямой ногой или в аттитюд		
			с наклоном + кольцо 
	0.50	0.60	0.70
Прыжки в шпагат с поворотом жете ан турнан			
Дополнение 45. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»), также в			

кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном +кольцо			 наклон + кольцо
	0.40	0.50	0.60
Дополнение 46. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») со сменой ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад			
	(0.60) 0.80	(0.70) 0.90	(0.80) 1.00
Дополнение 47. Прыжок «Баттерфляй» с поворотом мин. 180 гр. от отрыва до приземления		с проведением ног через шпагат 	
	0.50	Добавлена Трудность 0.70	
Унитарные Трудности (одна DV = один Фундаментальный/Нефундаментальный технический элемент предмета)			
Дополнение Шагом в кольцо с захватом маховой ноги, заканчивающийся равновесием задний шпагат с помощью, на релеве			
	Добавлена Трудность 0.80		
Дополнение Прыжок Вебер W Прыжок казак с поворотом 180 плавно переходящий в поворот казак 360			
	Добавлена Трудность 0.80		

10. РАВНОВЕСИЯ

Дополнения: К пункту 10.7. В упражнении возможно выполнение Равновесия с «Турляном» с соблюдением следующих требований:

- «Турлян» должен быть на 180° и/или более
- В упражнении Трудности с «Турляном» на релеве и на полной стопе могут выполняться **без ограничений**. Эти Трудности должны иметь разные формы
- «Турлян» возможен для разных форм Равновесий, выполненных на стопе, также в положении «Казак», и в положении на колене – **без ограничений**

Дополнения к пункту 10.7.1.

Ценность Равновесия с «Турляном»:

Ценность элемента Трудности + Турлян

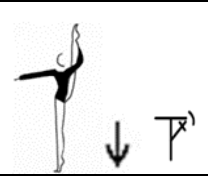
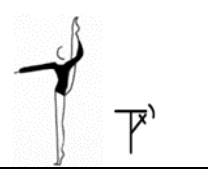
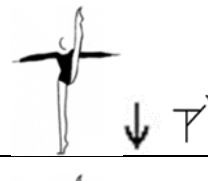
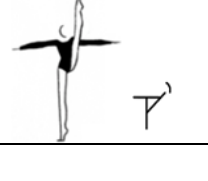
Для Равновесий **на полной стопе**, ценностью 0.20 и выше + 0,10 за каждые 180

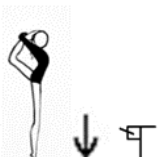
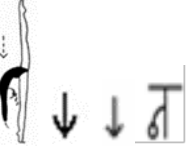
Для Равновесий **на релеве**, ценностью 0.20 и 0.30 + 0.20 за каждые 180

Для Равновесий **на релеве**, ценностью 0.40 и выше +0.30 за каждые 180

Для Равновесий **на колене** +0.20 за 180 и более

Примеры:

Трудность	База	Ценность	с Турляном 180	с Турляном 360
Боковой шпагат с помощью на полной стопе		0.20	(+0.10) = 0.30	(+0.20) = 0.40
Боковой шпагат с помощью на релеве		0.30	(+0.20) = 0.50	(+0.40) = 0.70
Боковой шпагат без помощи на полной стопе		0.30	(+0.10) = 0.40	(+0.20) = 0.50
Боковой шпагат без помощи на релеве		0.40	(+0.30) = 0.70	(+0.60) = 1.00

Кольцо с помощью на полной стопе		0.20	(+0.10) = 0.30	(+0.20) = 0.40
Кольцо с помощью на релеве		0.30	(+0.20) = 0.50	(+0.40) = 0.70
Penche на полной стопе		0.40	(+0.10) = 0.50	(+0.20) = 0.60
Исключение: Равновесие Казак на релеве		0.10	(+0.20) = 0.30	(+0.20) = 0.50
Исключение: Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя на полной стопе		0.40	(+0.30) = 0.70	(+0.60) = 1.00

10.7.5. Дополнение: Равновесие с «Турляном» может быть использовано как часть Комбинированной Трудности.

10.8.2. Динамические Равновесия (за исключением Фуэте) могут быть выполнены как на релеве, так и на полной стопе без изменения ценности или символа. (согласно правилам ФИЖ)

Дополнение: Динамические Равновесия («Капранова», «Гизикова») могут быть выполнены как на релеве, так и на полной стопе с изменением ценности. К этим равновесиям можно добавлять «Турлян» на полной стопе или на релеве.

10.8.5. Можно выполнить либо U2 (№ 30), либо U3 (№ 31) в упражнении, но не то и другое в одном и том же упражнении, независимо от ценностей. (Согласно Правилам ФИЖ)

Дополнение: разрешается выполнять и U2 (№ 30), и U3 (№31) в одном и том же упражнении.

Ценность Трудности U2 180 и U3 180 увеличивается на 0,30 для каждого дополнительного вращения свыше базовых на 180° для Поворотов в любой из форм.

10.9. Равновесия №19–26, выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, **не засчитываются в Комбинированных Трудностях**. (Согласно правилам ФИЖ)

Дополнение: Равновесия (№ 19–26), выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, **засчитываются в Комбинированных Трудностях**.

Динамические Равновесия (№ 27, 28 и № 30–34) не могут быть использованы с другой Трудностью для Комбинированной Трудности (Согласно правилам ФИЖ)

Дополнение: Динамические Равновесия (№ 27, 28 и 30 – 34) могут быть использованы с другой Трудностью для Комбинированной Трудности

11. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ РАВНОВЕСИЙ (Т)

Условные обозначения

В случае изменения ценности Трудности в таблицах указаны:

Ценность Трудности в скобках – ценность Трудности по ФИЖ

Ценность Трудности без скобок – ценность Трудности с учетом дополнений

- «Дополнение» - означает, что внесены изменения в ценность или в содержание Трудности Тела

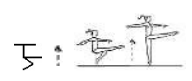
- «Добавлена Трудность Тела» - Трудность тела выполнялась гимнастками в прошлых циклах; в настоящее время не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024.

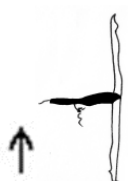
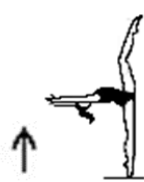
- «Новая Трудность Тела» - выполняется и оценена только в России, не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024.

- Критерий «наклон + кольцо» означает, что к Трудностям Тела, выполняемым в кольцо, добавляется дополнительная надбавка к стоимости за амплитуду наклона назад.

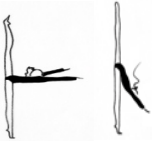
- Критерий «с изменением уровня гимнастики» действителен для Трудностей равновесия на релеве

- Символы такие же, как в Правилах ФИЖ.

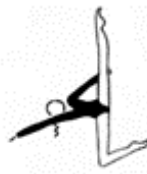
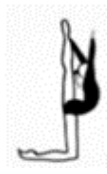
Типы Равновесий	Ценность		
Дополнения Критерий С изменением уровня гимнастики, опорная нога постепенно сгибается и/или возвращается в исходное положение			
	Критерий +0.10 за опускание вниз		Критерий +0.30 за опускание вниз +поднимание вверх
			
	Критерий +0.20 за поднимание вверх		Критерий +0.30 за поднимание вверх и опускание вниз

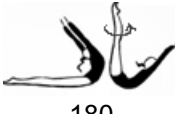
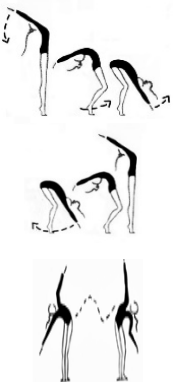
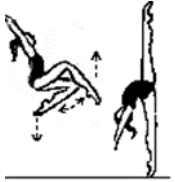
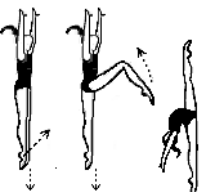
1. Свободная нога назад ниже горизонтали, с наклоном туловища назад				
	0.10			
2. Пасе вперед или в сторону (горизонтальная позиция), или с наклоном верхней части спины и плеч назад				
	0.10	0.10		
3. Свободная нога горизонтально вперед (выпрямленная или согнутая на 30° – положение Tire-Buchon) и/или туловище назад в горизонтальном положении				
	0.10	0.20	0.30	
4. Передний шпагат с помощью и без помощи				
			0.30	0.40
5. Передний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища назад в горизонталь			<u>Дополнение</u> 5. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад в горизонталь из положения сидя	
	0.40	0.50		Новая Трудность 0.60
<u>Дополнение</u> 5. Передний шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов, наклон туловища назад в			<u>Дополнение</u> 5. Передний шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов, наклон туловища назад	

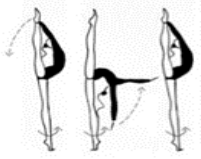
горизонталь, также из положения сидя			в горизонталь из положения сидя	
		Новая Трудность 0.50		Новая Трудность 0.60
6. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя			7. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения сидя на полу	
		0.50		0.60
<u>Дополнение</u> Равновесие Крамаренко (KR) –КВ с ногой, согнутой на 30, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя			<u>Дополнение</u> Равновесие Крамаренко (KR) –КВ с ногой, согнутой на 30, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения сидя на полу	
		Новая Трудность 0.50		Новая Трудность 0.60
<u>Дополнение</u> Равновесие Чащиной (боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой шпагат без помощи) Tch				
				Добавлена трудность 0.70
8. Свободная нога в сторону в горизонталь и/или туловище в сторону в горизонталь				
		0.20	0.30	
9. Боковой шпагат с помощью и без помощи				
			0.30	0.40

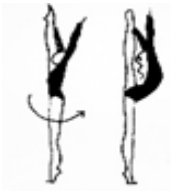
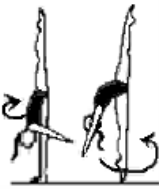
10. Боковой шпагат с помощью и без помощи, туловище в сторону в горизонталь				
			0.40	0.50
			<u>Дополнение</u> Боковой шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов; туловище горизонтально	
				Новая Трудность 0.50
Арабеск: свободная нога горизонтально назад и/или туловище вперед, либо назад в горизонтальном положении				
	0.20	0.30	(0.40) 0.50	
Аттитюд, также с наклоном туловища назад				
	0.20		(0.40) 0.50	
12. Задний шпагат с помощью, стопа выше головы, также без помощи				
		0.30		(0.40) 0.50
13. Задний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища вперед в горизонталь или ниже				
			0.40	0.50
14. Задний шпагат без помощи в кольцо, наклон туловища вперед в горизонталь				
				0.50

<u>Дополнение</u> 14. Кольцо с помощью, стопа касается головы Также кольцо с помощью, бедро касается головы 15. Нога на плече, с помощью или без помощи руки				
	0.30	(0.30) 0.40	0.40	
<u>Дополнение</u> Кольцо без помощи, стопа касается головы; Кольцо без помощи, бедро касается головы, также с наклоном туловища назад				
		0.40		(0.40) 0.60
17. Казак – свободная нога горизонтально во всех направлениях вперед  в сторону  назад 				
	0.10			
18. Казак – свободная нога вперед, выше головы с помощью или без, свободная нога в сторону, стопа выше головы с помощью  или  без				
		0.20	0.30	
Равновесия на других частях тела Критерий «Турляк» на колене +0.20 за 180 и более				
<u>Дополнения</u> 19. На колене, свободная нога назад в горизонталь, с наклоном				

туловища назад горизонтально				
		(0.10) 0.20		(0.30) 0.40
<u>Дополнения</u> 20. На колене, нога вперед, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища назад горизонтально или ниже				 
		(0.10) 0.20	(0.20) 0.30	(0.40) 0.50
<u>Дополнения</u> 21. На колене, свободная нога в сторону, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища в сторону горизонтально			 	
		(0.10) 0.20	(0.20) 0.30	
<u>Дополнения</u> 22. На колене, задний шпагат свободной ноги, стопа выше головы с помощью или без помощи				
			(0.10) 0.30	(0.20) 0.40
<u>Дополнения</u> 23. На колене, кольцо с помощью или без помощи				
			(0.10) 0.30	(0.20) 0.40
Равновесия на других частях тела				
24. Лёжа на полу с подъёмом туловища (ноги могут быть на ширине плеч)				
	0.10			

<u>Дополнения</u> 25. На груди с помощью (Кабаева KB), также с вращением			 180	
		(0.30) 0.50	(0.40) 0.60	
<u>Дополнения</u> 26. На груди без помощи, также с вращением				 180
			(0.40) 0.60	(0.50) 0.70
Динамические равновесия				
<u>Дополнения</u> 27. С переходом от живота на грудь			 180	
		(0.40) 0.50	(0.50) 0.60	
28. Полная Волна тела во всех направлениях в положении стоя, ноги вместе (вперед, назад) и слегка врозь (в сторону), начиная с релее или на полной стопе, или с переходом на пол или с пола, с ногами вместе или слегка врозь				
	0.10	0.20	0.30	
29. Фуэте, состоит из минимум 3 одинаковых или разных форм Одна DB	Нога горизонталь для мин. 2 формы + мин. 1 Поворот 		Нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот 	
	0.30		0.50	
<u>Дополнение</u> Динамическое равновесие Прыжок со сменой согнутых ног или соте с переходом в передний шпагат с наклоном туловища ниже горизонтали				
			Добавлена Трудность 0.60	Добавлена Трудность 0.60

Динамические Равновесия				
<u>Дополнение</u> 30. Утяшева (U₂) – 2 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге. Также с поворотом на 180° в любой форме. Возможно вращение в двух формах	 или наоборот  	 или наоборот С вращением на 180 +0,30 за каждое дополнительное вращение на 180° 		
	U2 (0.40) 0.50	U2 180 (0.50) 0.70	U2 360 1.00	
<u>Дополнение</u> 31. Утяшева (U₃) – 3 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге и возвратом к первой форме. Также с поворотом на 180° в любой форме.	 или наоборот 	 или наоборот С вращением на 180 в любой форме. +0,30 за каждое дополнительное вращение на 180° 		
		U3 – (0.50) 0.70	U3 180 (0.60) 0.90	U3 360 (0.60) 1.20
<u>Дополнение</u> 32. Капанова (КР) – передний шпагат с помощью, полуоборот				

туловища в задний шпагат с помощью			
		или наоборот	
		(0.40) 0.60	
Дополнение 33. Гизикова (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки		или наоборот На полной стопе	
		или наоборот Трудность полностью выполнена на релеве	
	0.60	(0.50) 0.70	
Дополнение 34. Гизикова (GZ) - передний шпагат без помощи, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата без помощи руки		или наоборот На полной стопе	
		или наоборот Трудность полностью выполнена на релеве	
	0.70	(0.60) 0.80	
Дополнение Гараева (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед переход в динамическое равновесие, также с поворотом КВ 180 и более			
			GA +0,30 за каждое дополнительное вращение на 180°
	Добавлена трудность без вращения 0.70		(0.50) 0.90

ВРАЩЕНИЯ

Дополнения к пункту 12.5.2:

Ценность Трудности Вращения Фуэте с ногой в шпагат в сторону с помощью увеличивается на **0.30** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360°

- для Поворота, соединенного с опорой на пятку: Фуэте (№ 24, )
в шпагат с помощью  )

○ Пример:  360 + 720 + 720 = 0.30 + 0.60 + 0.60 = 1.50 балла

Дополнения к пункту 12.5.3:

- Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.10** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для Вращения № 28, выполненного на другой части тела (на спине) без помощи рук;
- Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.20** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для Вращения № 29, выполненного на другой части тела (на животе, ноги близко к положению в кольцо) без помощи рук;
- Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.20** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 180° для Вращений, выполненных на другой части тела с помощью руки № 30 Ашрам (ASH) и № 31b Канаева (KN);
- Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.30** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 180° для Вращений, выполненных на другой части без помощи руки № 31a Канаева (KN);

Дополнения:

12.5.4. Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.30** для каждого дополнительного вращения свыше базовых на 180° для Поворотов № 6 (ЕКВ); № 9 ( ;  ; RF); № 10 (TR), № 18 (KB; GA; KR); № 19 (KB; KR)

Дополнения:

Ценность Трудности Вращения на полной стопе

- увеличивается на +0.20 за каждое дополнительное вращение свыше базового

Ценность Трудностей Поворотов с базовой ценностью 0.20 и 0.30

- увеличивается на + 0.20 за каждое дополнительное вращение свыше базового

Ценность Трудностей Поворотов с базовой ценностью 0.40 и выше

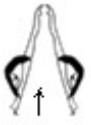
- увеличивается на +0.30 за каждое дополнительное вращение свыше базового

Ценность Трудностей Поворотов с базовой ценностью 0.40 и выше (с базовым вращением 180)

- увеличивается на + 0.30 за каждое дополнительное вращение свыше базового 180

Примеры:

Трудность	Базовая ценность	2 вращения 720	3 вращения 1080	4 вращения 1440	5 вращений
Вращение Penche на полной стопе	 0.40	0.6	0.8	1.0	1.2
Поворот Аттитюд, арабеск	 0.30	0.5	0.7	0.9	1.1
Поворот кольцо в с помощью, бедро касается головы	 0.50	0.8	1.1	1.4	1.7
Поворот Penche на релеве	 0.50	0.8	1.1	1.4	1.7
Поворот Penche в кольцо на релеве	 0.60	0.90	1.20	1.50	1.8
Повороты с базой 180	180 0,5 оборота	360 1 оборот	540 1,5 оборота	720 2 оборота	2,5 оборота
Передний шпагат, туловище горизонтально	 0.50	0.80	1.10	1.40	1.70
Боковой шпагат, туловище горизонтально, также Рафаэли	 0.50	0.80	1.10	1.40	1.70

Крамаренко, Кабаева из положения стоя	 0.50	0.80	1.10	1.40	1.70
Крамаренко, Кабаева из положения сидя	 0.60	0.90	1.20	1.50	1.80

Дополнения:

12.13. Вращения, выполняемые на других частях тела (№ 28 – 33), действительны в Комбинированной Трудности.

12.14. Дополнение: Повороты на релеве, включающие более одной формы (# 10 – TR, # 18 – GA, # 20 – GZ), действительны в Комбинированной Трудности

13. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ВРАЩЕНИЙ (♫)

Условные обозначения

В случае изменения ценности Трудности в таблицах указаны:

Ценность Трудности в скобках – ценность Трудности по ФИЖ

Ценность Трудности без скобок – ценность Трудности с учетом дополнений

- «Дополнение» - означает, что внесены изменения в ценность или в содержание Трудности Тела

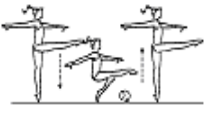
- «Добавлена Трудность Тела» - Трудность тела, выполнялась в прошлых циклах. Эта трудность не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024

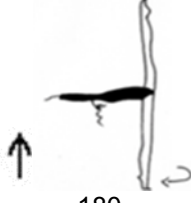
- «Новая Трудность Тела» - новая Трудность Тела, выполняемая и оцененная только в России, в настоящее время не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024.

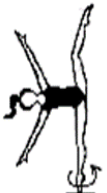
- Критерий «наклон + кольцо» означает, что к Трудностям Тела, выполняемым в кольцо, добавляется дополнительная надбавка к стоимости за амплитуду наклона назад.

- Критерий «с изменением уровня гимнастики» действителен для Трудности Поворотов

- Символы такие же, как в Правилах ФИЖ.

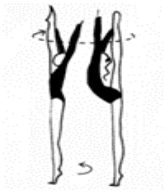
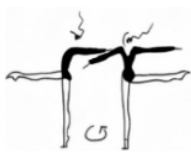
Типы Вращений	Ценность			
Дополнение Критерий с изменением уровня гимнастки, опорная нога постепенно сгибается и/или возвращается в исходное положение	 +0.10 за опускание вниз	 +0.20 за поднимание вверх	 +0.30 за опускание вниз + поднимание вверх	
1. Свободная нога вперед в любое положение ниже горизонтали, наклон туловища вперед				
	0.10			
2. Свободная нога назад, наклон туловища назад				
	0.10			
3. Пассе (вперед или в сторону); или с наклоном верхней части спины и плеч назад				
	0.10			
4. Спиральный поворот («Тонно»), полная Волна на двух ногах или частичная Волна на одной ноге				
	0.10		0.30	
5. Вперед: свободная нога в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая), также с наклоном туловища вперед				
	0.10		0.30	0.40

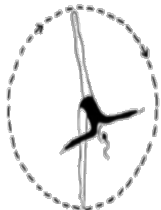
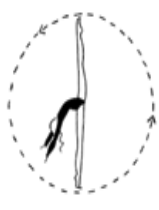
<u>Дополнение</u> 6. Передний шпагат с помощью или без помощи. Также наклон туловища назад в горизонталь Элькатиб (ЕКВ) Также с согнутой ногой на 30 градусов, базовое вращение 180				
	0.30	0.40	0.50	Новая Трудность 0,50
6. Передний шпагат без помощи, с наклоном туловища назад в горизонталь из положения сидя на полу			каждое дополнительное вращение 180 +0.30  180 AVERINA DINA (AD)	
			Новая Трудность 0.80	
<u>Дополнение</u> Передний шпагат с помощью, с наклоном туловища назад в горизонталь базовое вращение 180	каждое дополнительное вращение 180 +0.30  180			
	Новая Трудность 0.40			
<u>Дополнение</u> Передний шпагат с помощью, С наклоном туловища назад ниже горизонтали,		Каждое дополнительное вращение 180 +0.30  180		

базовое вращение 180				
		Новая Трудность 0.50		
7. Свободная нога в сторону в горизонтальном положении или с наклоном туловища в сторону в горизонталь. Также наклон туловища назад.				
		0.30	0.40	0.50
8. Боковой шпагат с помощью или без помощи.				
		0.30	0.40	
9. Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении, также Рафаэлли (RF) с согнутой свободной ногой базовое вращение 180				180 RF 
		0.40	0.50	0.50
<u>Дополнение</u> 10. Трубникова (TR) – Поворот на 180° с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали		<u>По 180 в каждой форме = 360</u> 		
	(0.70) 0.80	1.10		
11. Арабеск: свободная нога в горизонтальном положении, также туловище горизонтально с наклоном вперед				

или с наклоном назад				
	0.30	0.40	0.50	0.50
Аттитюд, свободная нога в горизонтальном положении, также с наклоном туловища назад в горизонталь				
	0.30		0.50	
13. Задний шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонталь. Также ниже горизонтали или в кольцо	 каждое дополнительное вращение 360 +0.30	 каждое дополнительное вращение 360 +0.30	 каждое дополнительное вращение 360 +0.30	
	0.50	0.50	0.60	
<u>Дополнение</u> 15. Кольцо с помощью, голова касается стопы 16. Кольцо с ногой на плече <u>Кольцо с помощью, с наклоном туловища назад, голова касается бедра</u>		 каждое дополнительное вращение 360 +0.30	 каждое дополнительное вращение 360 +0.30	
	0.30	(0.30) 0.40	0.50	
<u>Дополнение</u> 12. Задний шпагат с прямой ногой назад, Также <u>Задний шпагат с прямой ногой назад, голова касается бедра</u>			 каждое дополнительное	

			вращение 360 +0.30	
	0.30		0.50	
<u>Дополнение</u> 17. Кольцо без помощи, голова касается стопы, Кольцо без помощи, голова касается бедра, с наклоном туловища назад;			 каждое дополнительное вращение 360 +0.30	
	0.40		0.60	
18.1 Кабаева (КВ) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя		19.1 Кабаева (КВ) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения сидя		
	0.50 каждое дополнительное вращение 180 +0.30		0.60 каждое дополнительное вращение 180 +0.30	
18.2 Крамаренко (КР) – поворот КВ с ногой, согнутой на 30		19.2 Крамаренко (КР) – поворот КВ с ногой, согнутой на 30 из положения сидя		
	0.50 каждое дополнительное вращение 180 +0.30		0.60 каждое дополнительное вращение 180 +0.30	
<u>Дополнение</u> 18.3 Гараева (ГА) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с				

переходом в поворот КВ 180	+0,30 за каждое дополнительное вращение на 180°			
	(0.50) 0.90			
20. Гизикова (GZ) – передний шпагат с помощью с переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью.				
	0.70			
21. «Казак» - свободная нога вперед, также с наклоном туловища вперед над свободной ногой с помощью и без помощи			0.10 за каждое дополнительное вращение 360	
			(0.10) 0.30	(0.20) 0.40
22. «Казак» - свободная нога в сторону				
				(0.20) 0.40
23. «Казак», свободная нога назад (прямая или согнутая)				
			(0.20) 0.40	(0.20) 0.40
Повороты Фуэте				
<u>Дополнение</u> 24. Фуэте: Пасе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; вперед, в сторону, Арабеск, Аттитюд. Также в положении шпагата с помощью в разных направлениях.				
	0.10	0.20	+0.30 за каждое дополнительное вращение 360	+0.30 за каждое дополнительное вращение 360
			0.30	0.30

25. Циркуль - наклон туловища вперед / в сторону; а также назад горизонтально или ниже горизонтали.				
		0.20	0.30	
Вращения на полной стопе опорной ноги +0.20 за каждые дополнительные 360				
26. Penché – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, поворот на полной стопе, 360. 27. Сакура (SK) – Penché: наклон туловища в горизонталь или ниже, поворот на полной стопе с кольцом, 360				
			0.40	0.50
Вращения на других частях тела +0.10 за каждые дополнительные 360				
28. Раленкова (RL) – Вращение на спине	 360	 720		
	(0.10) 0.20	0.30		
Вращения на других частях тела +0.20 за каждые дополнительные 360 без помощи				
<u>Дополнение</u> 29. Вращение на животе, ноги близко к кольцу		 360		 720
		(0.20) 0.30		0.50
Вращения на других частях тела +0.20 за каждые дополнительные 180 Кроме вращения Канаева без помощи рук +0.30 за каждые дополнительные 180				
30. Ашрам (ASH) – вращение на животе, ноги в положении подбива с помощью	 180	 360		

		+0.20 за каждое дополнительное вращение 180		
	(0.30) 0.40	(0.40) 0.60		
31а. Канаева (KN) – Вращение на груди, ноги в положении шпагата без помощи.	 180	 360 +0.30 за каждое дополнительное вращение 180		
	(0.40) 0.60	0.90		
<u>31 б Дополнение</u> Канаева (KN) - Вращение на груди, ноги в положении шпагата <u>с</u> <u>помощью</u>	 180	 360 +0.20 за каждое дополнительное вращение 180		
	Новая Трудность 0.50	0.70		
32. Вращение в шпагате с помощью без прерывания с наклоном вперед.				
	0.10			
33. Вращение в шпагате с помощью без прерывания с наклоном назад.				
		0.20		

АРТИСТИЗМ

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 № 12):

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. (согласно Правилам ФИЖ). 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.

4.3.2.1. Дополнение

В течение требуемых минимум 8 секунд допускается:

- выполнение больших бросков – максимум один большой бросок;
- выполнение преакробатических элементов (изолированно или в слитном сочетании с элементом DB) – максимум один преакробатический элемент;
- выполнение элемента(ов) **DA**.

Серия шагов с характером, выполняемых менее чем за 8 секунд из-за структуры композиции или наличия больших бросков, преакробатических элементов и/или элемента(ов) DA, которые прерывают характер движения и нарушают структуру танца, 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», Равновесие Пассе и т. д., которые имеют в своей основе традиционный танец и ценность 0.10, могут быть включены сюда.

4.3.3.2. Дополнение

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

- В Комбинацию Танцевальных Шагов может быть включена максимум одна DB (Изолированная или Комбинированная).
- Трудность тела DB, включенная в Комбинацию Танцевальных Шагов, входит в подсчет требуемых 8 секунд.

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 ковру (например, ходьба, шаг, бег) с использованием предмета.

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

4.4.1. Менее 8 секунд Танца, исполняемого в соответствии с п. 4.3.1.– 4.3.4

- 4.4.2. Статика предмета
- 4.4.3. Большой бросок во время **S** (по ФИЖ)
- 4.4.4. Преакробатические элементы во время **S** (по ФИЖ)
- 4.4.5. **R** во время **S**
- 4.4.6. Потеря предмета в течение 8 последовательных секунд
- 4.4.7. Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки или на предмет
- 4.4.8. Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течение 8 секунд
- 4.4.9. Вся Комбинация выполняется на полу

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. Дополнение:

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. (см. Дополнения 3.9.1.)

12. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ

Сбавка	0.30	0.50	1.00
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ		Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствуют две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером
РАЗНООБРАЗИЕ: ВЫСОКИЕ БРОСКИ И ЛОВЛЯ	Более 3 одинаковых бросков и/или ловли		
<u>Дополнение*</u> РАЗНООБРАЗИЕ: ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА	и Более 3 одинаковых элементов предмета Фундаментальных и/или Нефундаментальных групп (кроме повтора одинаковой работы во время серий Прыжков и Поворотов)		

*Максимальная сбавка за Разнообразие 0.30+0.30

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРЕД-ЮНИОРОВ
(I спортивный разряд и моложе)

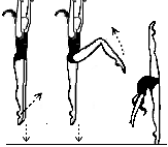
2.2.2. Требования к Трудности:

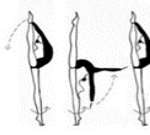
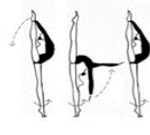
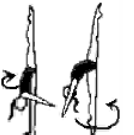
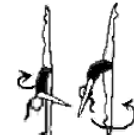
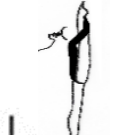
Компоненты Трудности			
Трудность Тела в соединении с Техническими элементами предмета		Трудность Предмета	
DB Все Трудности тела засчитываются (без ограничения)		DA минимум 1 (без ограничения)	
Особые требования			
Трудности Групп Тела: Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1			Волны Тела Минимум 4 из них Полные Волны Тела: W Минимум 2 Частичные волны
I - II спортивный р - д Динамические элементы с Вращением – R Минимум 1 (без ограничения)			
III спортивный р – д Динамические элементы с Вращением - R (без ограничения)			

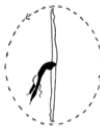
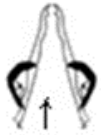
**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТРУКТУРНЫХ ГРУПП ТЕЛА В УПРАЖНЕНИЯХ
для пред-юниорок**

скакалка	обруч	Мяч	Булавы	Лента
50% и более	50% и более	50% и более	50% и более	50% и более
Прыжки	Прыжки	Равновесия и Вращения «Гибкость»	Равновесия	Вращения, Повороты

ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ ТЕЛА. ГИБКОСТЬ

Равновесия на других частях тела				
		 180		 180
0.10	0.50	0.60	0.60	0.70
Динамические равновесия на других частях тела				
	 180			
0.50	0.60			
Динамические Равновесия и Вращения - Волны				
				
0.20	0.30		0.10	0.30
Динамические равновесия				
«Фуэте»  Нога выше горизонтالي для мин. 2 форм + мин. 1 поворот				
0.50	0.60	0.60		

				
U2	U2	U2 180	U2 360	
0.50	0.50	0.70	1.00	
				
U3	U3 180	U3 360		
0.70	0.90	1.20		
				
КР	ГЗ	ГЗ	ГЗ	ГЗ
Полностью на релеве	Полностью на полной стопе	Полностью на релеве	Полностью на полной стопе	Полностью на релеве
0.60	0.60	0.70	0.70	0.80
				
GA	GA 180	GA 360		
0.70	0.90	1.20		
Равновесия				
				
0.50	0.60	0.50	0.60	
Равновесия на полной стопе или релеве с турляном, примеры				
				
180	180	180		
0.20 + турлян	0.20 + турлян	0.40 + турлян		
Вращения на других частях тела				
				
		180	180	180
0.10	0.20	0.40	0.50	0.60

Вращения: Циркули вперед и назад, Повороты Kb, Kr, Gz, Tr							
							
0.10	0.30	0.50	0.60	0.50	0.60	0.70	0.80

Трудность может быть отнесена к разным структурным группам, например:



для упражнения с мячом – ГИБКОСТЬ



для упражнения с булавами – РАВНОВЕСИЕ

В подсчет обязательных 50% Трудностей группы тела для каждого предмета входит каждая Трудность тела, выполняемая гимнасткой, независимо от того, изолированная это трудность или входит в состав комбинированной.

Общие требования для пред-юниорок:

- нет ограничений в количестве Трудностей Тела
- нет ограничений в количестве комбинированных Трудностей
- нет ограничений в количестве «Турлянов»
- нет ограничений в количестве элементов DA
- нет ограничений на критерий «DB» в DA

6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D) – пред-юниорки

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 тела (DB)	Минимум 3	• Выполнено менее 3 DB • Менее 1 Трудности каждой Группы Тела ($\wedge$, T, ϕ): Сбавка за каждую отсутствующую Трудность
Трудности тела (DB)	50% и более	• выполнено менее 50% DB определенной структурной

		группы тела согласно предмету (сбавка 0.50)
Равновесие «Турлянь»	без ограничений	Более 1 равновесия «Турлянь» - нет сбавки
Динамический элемент с вращением (R)	I - II спортивный р-д Минимум 1	Отсутствует минимум 1
	III спортивный р-д R не требуется	Отсутствует минимум 1 – нет сбавки
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую Полную Волну W
Волны Телом (Полные Волны тела, их модификации, частичные волны)	Минимум 4	Сбавка за каждую недостающую волну
Менее 2 DB выполнены «недоминирующей» рукой		За каждый отсутствующий элемент

6.2. Вторая подгруппа Судей D (DA)

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудность предмета (DA)	Минимум 1	Отсутствует минимум 1
Фундаментальные Технические элементы предмета	Минимум 1 каждого элемента	Сбавка за каждый отсутствующий
Специфические Фундаментальные Технические элементы предмета	Минимум 2 каждого элемента	Сбавка за каждый отсутствующий

2.1.2. Процедура принятия Новых Трудностей тела DB:

- Тренеры России приглашаются к представлению новых Трудностей DB, которые ранее не выполнялись и/или не фигурировали в Таблицах Трудностей тела DB.
- Новые DB должны быть официально представлены Региональной Федерацией во Всероссийскую Федерацию Художественной Гимнастики/Всероссийскую Коллегию Судей через офис по почте, электронной почте или письмом.

- Запрос на рассмотрение/оценивание такого элемента следует сопровождать описанием, рисунком элемента и видео.
- ВФХГ/ВКС рассматривает новый элемент **ДВ** после получения и определяет его ценность
- Новые элементы Трудности тела **ДВ** после их утверждения ВФХГ/ВКС публикуются в официальном документе и на сайте ВФХГ.
- Иногда ВФХГ/ВКС не одобряет новый элемент.
- Утвержденные новые элементы **ДВ** могут выполняться гимнастками на ближайших после утверждения соревнованиях.

6. НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

- Тренеры России приглашаются к подаче оригинальных Трудностей Предметов (**ДА**) на рассмотрение ВФХГ/Всероссийской Коллегией Судей по художественной гимнастике.
- Оригинальные Трудности предметов (**ДА**) будут рассматриваться как элементы, которые в настоящее время отсутствуют в Правилах судейства и не выполнялись на соревнованиях, **или новые оригинальные сочетания Базы/Баз и критерия/критериев.**
- Необходимо отправить в ВФХГ/ВКС видео оригинальных элементов предметов **ДА** (сам элемент и ещё одно видео с полной композицией, в которой элемент выполнялся на соревнованиях) и описание с рисунками элемента.
- Если элемент будет утвержден, ВФХГ/ВКС установит ценность этого элемента; данная гимнастка получит **надбавку за Оригинальность 0.30.**
- Любая гимнастка может выполнять этот же **Оригинальный элемент Трудности предмета (ДА)** без надбавки за Оригинальность.
- Если Оригинальный элемент выполняется с небольшой ошибкой Исполнения, то ценность Трудности засчитывается в соответствии с правилами судейства без **надбавки за Оригинальность.**

НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

9

- Тренеры России приглашаются к подаче оригинальных Трудностей Предмета в групповом упражнении на рассмотрение ВФХГ / Всероссийской Коллегией Судей по художественной гимнастике.
- Оригинальные Трудности Сотрудничества (**ДС**) - будут рассматриваться как элементы, которые в настоящее время отсутствуют в Правилах судейства и не выполнялись на соревнованиях, **или новые оригинальные способы выполнения Трудностей Сотрудничества.**
- Необходимо отправить в ВФХГ/ВКС видео оригинальных элементов предметов **ДС** (сам элемент и ещё одно видео с полной композицией, в которой элемент выполнялся на соревнованиях) и описание с рисунками элемента.
- Если элемент будет утвержден, ВФХГ/ВКС установит ценность этого элемента; данная **Группа** получит **Надбавку за Оригинальность 0.30.**
- Любая **Группа** может выполнять этот же **Оригинальный элемент Трудности Сотрудничества (ДС)** без надбавки за Оригинальность.
- Если Оригинальный элемент выполняется с небольшой ошибкой Исполнения, то ценность Трудности засчитывается в соответствии с правилами судейства без **надбавки за Оригинальность.**