

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 21 декабря 2023 г. № 1048

## **ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящие правила вида спорта «художественная гимнастика» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Федерация) с учетом правил Международной Федерации Гимнастики (далее – ФИЖ).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных 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.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции правил, тракуются исходя из правил ФИЖ.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Действие Правил распространяется на все официальные спортивные соревнования, проводимые на территории Российской Федерации.

#### **Термины и их определения:**

FIG (ФИЖ) – Международная Федерация Гимнастики

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ВКС – Всероссийская Коллегия Судей

ВС – Всероссийские соревнования

ГСК – Главная Судейская Коллегия

РСФ – региональная спортивная федерация

Группа – групповое упражнение

Гимнастка/гимнаст – спортсмен

## **Часть I. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ ЖЕНЩИН**

### **1. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Соревнования по художественной гимнастике проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

Художественная гимнастика	0520001611Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Многоборье	0520051611Б
Групповое упражнение – многоборье	0520061611Б
Командные соревнования (многоборье – командные соревнования + групповое упражнение – многоборье)	0520141811Б
Скакалка	0520041811Я
Обруч	0520031811Б
Мяч	0520021811Б
Булавы	0520011811Я
Лента	0520101811Б
Групповое упражнение – один предмет	0520121811Б
Групповое упражнение – два предмета	0520131811Ж

### **2. ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ**

По характеру соревнования делятся на:

а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;

б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются командам;

в) лично-командные, когда результаты засчитываются и отдельным участникам, и командам.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях и регламентом соревнований (далее – Положение (Регламент) соревнований).

### **3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

В программе соревнований по художественной гимнастике существуют Индивидуальные, Групповые и Командные Соревнования.

#### **3.1. Индивидуальные Соревнования:**

– Квалификационные соревнования для финала многоборья, с определением командного места, финалов в отдельных видах (Соревнования №1);

– Финал многоборья – 4 предмета (Соревнования №2);

– Финалы в отдельных видах – 4 предмета (Соревнования №3).

Программа предметов ФИЖ на текущий год определяет предметы, требуемые для каждого упражнения (см. Приложение 1).

### **3.2. Групповые Соревнования:**

Многоборье и квалификационные соревнования для финалов в Групповых упражнениях среди женщин (Сеньорок), с определением командного места за 2 упражнения (Соревнования №1):

– упражнение с одним типом предмета (5);

– упражнение с двумя типами предметов (3 + 2).

Финалы (Соревнования №3):

– упражнение с одним типом предмета (5);

– упражнение с двумя типами предметов (3 + 2).

Многоборье и квалификационные соревнования для финалов в Групповых упражнениях среди девушек (Юниорок), с определением командного места за 2 упражнения (Соревнования №1):

– упражнение с одним типом предметов (5);

– упражнение с одним типом предметов (5).

Финалы (Соревнования №3):

– упражнение с одним типом предметов (5);

– упражнение с одним типом предметов (5).

### **3.3. Командные соревнования:**

– результат может определяться суммой оценок гимнасток команды в Индивидуальных упражнениях, в соответствии с Положением (Регламентом) соревнований;

– результат может определяться суммой лучших оценок гимнасток команды в Индивидуальных упражнениях плюс 2 оценок в Групповых упражнениях, в соответствии с Положением (Регламентом) соревнований.

## **4. ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**4.1.** Программа для женщин (Сеньорок) – спортсменок, выступающих по программе «мастер спорта России» (далее – программа МС), и девушек (Юниорок) – спортсменок, выступающих по программе «кандидат в мастера спорта» (далее – программа КМС), включает в себя:

### Соревнование №1:

- два квалификационных упражнения (упражнение без предмета, упражнение со скакалкой);
- и выступление в индивидуальной программе многоборья.

Квалификационные упражнения без предмета и со скакалкой являются обязательным условием для допуска гимнасток к многоборью в Соревнованиях №1.

По результатам Соревнований №1 определяются победители и призеры в квалификационных упражнениях без предмета и со скакалкой.

Многоборье включает в себя следующие упражнения:

- упражнение с обручем;
- упражнение с мячом;
- упражнение с булавами;
- упражнение с лентой.

При проведении лично-командных соревнований:

- чемпионат России
- чемпионат федерального округа
- чемпионат субъекта Российской Федерации
- первенство России
- первенство федерального округа
- первенство субъекта Российской Федерации
- Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации
- Кубок России
- всероссийские соревнования

в индивидуальной программе в командный зачет входит сумма результатов шести упражнений Соревнований № 1.

К Соревнованиям № 2 (финал многоборья) допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в многоборье в Соревнованиях № 1.

К Соревнованиям № 3 (финалы в отдельных видах многоборья) допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в Соревнованиях № 1 в отдельных упражнениях в многоборье.

Количество гимнасток определяется Положением (Регламентом) соревнований.



Продолжительность каждого индивидуального упражнения – от 1'15" до 1'30".

**4.2.** Программа для спортсменок, выступающих по программе I спортивного разряда (девочки), включает в себя:

- два квалификационных упражнения с предметами на выбор (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой);
- и выступление в индивидуальной программе в многоборье.

Многоборье включает в себя 4 упражнения:

- упражнение без предмета;
- и 3 упражнения с предметами, которые не были выбраны для квалификационных упражнений.

Два квалификационных упражнения с выбранными предметами являются обязательным условием для допуска гимнасток к многоборью в Соревнованиях №1.

При проведении лично-командных соревнований:

- первенство России
- первенство федерального округа
- первенство субъекта Российской Федерации
- Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации
- всероссийские соревнования

в индивидуальной программе в командный зачет входит сумма результатов шести упражнений по Соревнованиям № 1:

- два квалификационных упражнения с выбранными предметами;
- многоборье (4 упражнения: упражнение без предмета и 3 упражнения с предметами, которые не были выбраны для квалификационных упражнений).

К Соревнованиям № 2 (финал многоборья) допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в многоборье в Соревнованиях № 1.

Соревнования № 2 проводятся по четырем упражнениям (упражнение без предмета и 3 предмета на выбор, которые не были выбраны как квалификационные).

Количество гимнасток определяется Положением (Регламентом) соревнований.

К Соревнованиям № 3, если такие предусмотрены Положением (Регламентом) соревнований, допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в Соревнованиях № 1 в отдельных упражнениях.

Продолжительность каждого индивидуального упражнения – от 1'15" до 1'30".

**4.3.** Программа для спортсменок, выступающих по программе II спортивного разряда (девочки), включает в себя:

- два квалификационных упражнения с предметами на выбор: (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой)
- и выступление в индивидуальной программе в многоборье.

Многоборье включает в себя 4 упражнения:

- упражнение без предмета
- и 3 упражнения с предметами, которые не были выбраны для квалификационных упражнений.

Два квалификационных упражнения с выбранными предметами являются обязательным условием для допуска гимнасток к индивидуальной программе многоборья при проведении соревнований:

- первенство субъекта Российской Федерации;
- всероссийские соревнования.

*Примечание:* для спортсменок, выступающих по II спортивному разряду, допускается лента длиной 4 м.

Продолжительность упражнений – не более 1'15".

**4.4.** Программа для спортсменок, выступающих по программе III спортивного разряда (девочки), включает в себя:

- два квалификационных упражнения: упражнение с лентой и упражнение с предметом на выбор (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами);
- и выступление в индивидуальной программе многоборья.

Многоборье включает в себя 3 упражнения:

- упражнение без предмета

– и 2 упражнения с предметами на выбор (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами), которые не были выбраны для квалификационных упражнений).

Два квалификационных упражнения с предметами являются обязательным условием для допуска гимнасток к многоборью при проведении соревнований:

- первенство субъекта Российской Федерации;
- всероссийские соревнования.

*Примечание:* для спортсменок, выступающих по III спортивному разряду, допускается лента длиной 4 м.

Продолжительность упражнений – не более 1'15".

**4.5.** Программа для спортсменок, выступающих по программе I юношеского разряда (девочки) включает в себя упражнение без предмета и 1 упражнение с предметом на выбор: (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой).

*Примечание:* для спортсменок, выступающих по I юношескому разряду, допускается лента длиной 4 м.

Продолжительность упражнений – не более 1' 00.

**4.6.** Программа для спортсменок, выступающих по программе II юношеского разряда (девочки) и III юношеского разряда (девочки) включает в себя упражнение без предмета.

Продолжительность упражнения – не более 1' 00.

**4.7.** Продолжительность каждого индивидуального упражнения – от 1'15" до 1'30" (по программе ФИЖ).

**4.8.** Квалификационные упражнения определяются Положением (Регламентом) соревнований.

## **5. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**5.1.** Программа для Групповых упражнений для женщин (Сеньорок), выступающих по программе МС, состоит из 2 упражнений. Предметы определяются с учетом программы предметов ФИЖ на текущий год для Сеньорок (Приложение 2):

- упражнение с одним типом предметов (5);

– упражнение с двумя типами предметов (3+2).

**5.2. Программа для Групповых упражнений для девушек (Юниорок), выступающих по программе КМС**, обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним одинаковым типом предметов, например, 5 скакалок, 5 обручей, 5 мячей, 5 пар булав, 5 лент. Предметы определяются с учетом программы предметов ФИЖ на текущий год для Групп Юниорок (Приложение 2):

– упражнение с одним типом предметов (5);

– упражнение с одним типом предметов (5).

**5.3. Программа для Групп спортсенок, выступающих по программе I спортивного разряда**, состоит из 2 упражнений, каждое с одним одинаковым типом предметов:

– упражнение с одним типом предметов (5);

– упражнение с одним типом предметов (5).

**5.4. Программа для Групп спортсенок, выступающих по программе II, III спортивного разрядов**, состоит из 2 упражнений:

– упражнение с одним типом предметов (5);

– упражнение без предмета.

**5.5. Программа для Групп спортсенок, выступающих по программе I, II, III юношеских спортивных разрядов**, состоит из 1 упражнения:

– упражнение без предмета.

**5.6.** Продолжительность каждого группового упражнения составляет от 2'15" до 2'30".

### **5.7. Количество гимнасток в групповом упражнении**

Каждая команда группового упражнения, выступающая по программе МС, КМС и I, II, III спортивного разряда, может быть представлена 5 или 6 гимнастками.

В случае шести гимнасток, все 6 гимнасток должны участвовать по крайней мере в одном упражнении (согласно Техническому Регламенту ФИЖ, раздел 1 и раздел 3).

Каждая команда группового упражнения, выступающая по программе I, II, III юношеского спортивного разряда, может состоять из 5 – 8 гимнасток.

**5.7.1. Особые положения для Групп, выступающих по программе МС, КМС и I, II, III спортивного разряда:**

Каждая команда может представить 5 или 6 гимнасток в групповых упражнениях (2 упражнения в квалификации и 2 упражнения в финале). В случае, если представлено 6 гимнасток, все 6 гимнасток должны принять участие по крайней мере в одном упражнении.

В случае 6 гимнасток, групповой состав должен быть представлен для обоих упражнений во время именной регистрации. Личность каждой гимнастки в обоих упражнениях будет проверена перед входом в зал соревнований.

Тренер будет проинформирован, если состав группы не соответствует представленному. Ему будет предоставлена возможность изменить состав Группы в соответствии с заявленным. Если тренер допустит, чтобы Группа выступала другим составом, то это приведет к аннулированию результата Группы.

Изменения группового состава могут быть приняты на месте только при наличии медицинской справки.

Каждое групповое упражнение должно выполняться 5 гимнастками.

Группа, состоящая из другого количества гимнасток, не допускается к соревнованиям.

#### **5.7.2. Особое положение для Групп, выступающих по программе I, II, III юношеского спортивного разряда:**

Групповое упражнение без предмета по программе I, II, III юношеского спортивного разряда может одновременно выполняться 5, 6, 7 или 8 гимнастками. Количественный состав Группы определяется Положением (Регламентом) о Соревнованиях.

5.7.3. В рамках одних спортивных соревнований гимнастка может выступать в индивидуальной программе и в Групповых упражнениях на соревнованиях любого статуса в соответствии с Положением (Регламентом) соревнований.

## **6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Порядок проведения всероссийских и межрегиональных соревнований определяется Положением о всероссийских и межрегиональных официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика».

Положение о соревнованиях уровня субъекта Российской Федерации и муниципального образования разрабатывается согласно порядку утверждения Положений (Регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации и требований к их содержанию, утвержденному органом исполнительной власти такого субъекта или муниципального образования.

По художественной гимнастике на календарный год Положение должно содержать:

- цели и задачи;
- характер соревнований;
- место и сроки проведения;
- состав участников;
- статус соревнований;
- условия подведения итогов;
- порядок допуска спортсменов;
- организационные вопросы.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований (манипулирование официальным спортивным соревнованием). Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В случае нарушения команда дисквалифицируется с соревнований в полном составе.

#### **6.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации.

#### **6.2. Медицинское обеспечение спортивных соревнований**

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и/или выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Официальный врач обязан быть на соревнованиях в специально оборудованной комнате для оказания первой помощи.

Официальная служба скорой помощи должна находиться в зале соревнований, также как и машина скорой помощи должна постоянно стоять около зала соревнований.

Скорая помощь должна быть обеспечена в тренировочных и разминочных залах.

Все случаи травм или недомоганий должны немедленно сообщаться официальному врачу соревнований выводящим тренером или судьей при участниках.

### **6.3. Права и обязанности официального врача соревнований**

Официальный врач соревнований обязан:

- участвовать в оформлении заключения о возможности продолжения соревнований участницами в случае заболевания или травмы;
- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;
- содействовать оказанию медицинской помощи при повреждениях и заболеваниях;
- по окончании соревнований предоставить в организацию, проводившую соревнования, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований.

### **6.4. Антидопинговое обеспечение соревнований**

В соответствии с положениями действующего Устава и Общих Правил ФИЖ, все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга в художественной гимнастике, должны регламентироваться Антидопинговыми Правилами ФИЖ и Процедурами, базирующиеся на основных принципах Всемирного Антидопингового Кодекса, разработанного Всемирным Антидопинговым Агентством (ВАДА) и одобренного Международным Олимпийским Комитетом, а также на основании документов, выпускаемых Российским Антидопинговым Агентством (РУСАДА).

Все лица (спортсмены, тренеры, руководители команд, врачи и др.), участвующие в соревнованиях, проводимых под юрисдикцией Федерации, должны быть полностью осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в действующих или последующих Коммюнике ФИЖ (<https://www.gymnastics.sport/site/pages/antidoping-about.php>) и документах, выпускаемых РУСАДА (<http://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules>).

Употребление любых запрещенных лекарственных веществ, которые могут повлиять на выступление спортсмена, при отсутствии разрешения на их терапевтическое использование, сознательно либо иначе – неэтично и категорически запрещено. Если подобное употребление имело место, спортсмен отстраняется от участия в соревновании, и это может привести к последующей дисквалификации.

Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Антидопинговые правила).

В соответствии с Антидопинговыми правилами, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого были применены дисквалификация или временное отстранение, не имеют права во время срока дисквалификации или временного отстранения участвовать в каком-либо качестве в спортивных соревнованиях.

В целях выполнения Комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте, принятого независимой общественной антидопинговой комиссией каждый спортсмен, тренер и представитель сборной субъекта Российской Федерации, принимающей участие в межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике, обязан иметь и предоставить в комиссию по допуску участников к соревнованиям действующий сертификат об успешном окончании онлайн обучения по системе TRIAGONAL PAA «РУСАДА».

## **7. ДОПУСК К СОРЕВНОВАНИЯМ**

### **7.1. Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям**

Условия допуска участников к соревнованиям, а также перечень предоставляемых организатору документов устанавливаются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной квалификации и т.д. К участию в соревнованиях спортсмены допускаются Решением комиссии по допуску.

**7.1.1. Возрастные группы спортсменов для участия в международных спортивных соревнованиях в индивидуальных упражнениях, групповых упражнениях и командных соревнованиях (женский пол) в соответствии с Правилами ФИЖ**



<b>Возрастная группа</b>	<b>Возраст</b>	<b>Примечание</b>
Женщины	16 лет и старше	Наименование возрастной группы в протоколах международных соревнований «сеньорки»
Юниорки	14 – 15 лет	Наименование возрастной группы в протоколах международных соревнований «юниорки»
Девочки	11 – 13 лет	Наименование возрастной группы в протоколах международных соревнований «пред-юниорки»

**7.1.2. Возрастные группы спортсменов для участия во всероссийских спортивных соревнованиях в индивидуальных упражнениях, групповых упражнениях и командных соревнованиях (женский пол)**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Возраст</b>	<b>Примечание</b>
Женщины	14 лет и старше	
Девушки	17 – 25 лет	В возрастной группе соревнования проводятся только среди студентов
Девушки	14 лет и старше	В возрастной группе соревнования проводятся только для участия в Всероссийской Спартакиаде среди субъектов Российской Федерации
Юниорки	(12 – 13 лет)	
Девочки	(10 – 11 лет)	
Девочки	(9 лет)	
Девочки	(8 лет)	
Девочки	(6 – 7 лет)	

Для участия в спортивных соревнованиях (кроме возрастной группы «девочки (6 – 7 лет)») спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия в спортивных соревнованиях в возрастной группе «девочки (6 – 7 лет)», спортсмен должен достичь установленного возраста (6 лет) до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное

количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

Возрастные группы для участия спортсменов в спортивном соревновании устанавливаются Положением о соревновании.

### 7.1.3. Возрастные группы спортсменов, необходимое спортивное звание, спортивный разряд для допуска спортсмена к квалификационной программе

Возрастная группа	Спортивное звание, спортивный разряд, в возрастной группе для допуска к квалификационной программе	Квалификационная программа
Женщины (14 лет и старше)	МС КМС	МС
Женщины (14 лет и старше) Юниорки (12 – 13 лет)	КМС Первый спортивный разряд без спортивного разряда*	КМС
Женщины (14 лет и старше) Юниорки (12 – 13 лет) Девочки (10 – 11 лет)	Первый спортивный разряд Второй спортивный разряд без спортивного разряда*	Первого спортивного разряда
Женщины (14 лет и старше) Юниорки (12 – 13 лет) Девочки (10 – 11 лет) Девочки (9 лет)	Второй спортивный разряд Третий спортивный разряд без спортивного разряда*	Второго спортивного разряда
Женщины (14 лет и старше) Юниорки (12 – 13 лет) Девочки (10 – 11 лет) Девочки (9 лет) Девочки (8 лет)	Третий спортивный разряд Первый юношеский спортивный разряд без спортивного разряда*	Третьего спортивного разряда
Женщины (14 лет и старше)** Юниорки (12 – 13 лет) Девочки (10 – 11 лет) Девочки (9 лет) Девочки (8 лет) Девочки (6 – 7 лет)	Первый юношеский спортивный разряд Второй юношеский спортивный разряд Третий юношеский спортивный разряд без спортивного разряда	Первого юношеского спортивного разряда, Второго юношеского спортивного разряда, Третьего юношеского спортивного разряда

\* Спортсмен без спортивного разряда может быть допущен к спортивным соревнованиям, статус которых не выше уровня межрегиональных соревнований.

**\*\*** В возрастной группе «женщины (14 лет и старше)» к квалификационным программам юношеских спортивных разрядов допускаются гимнастки в возрасте до 18 лет.

Спортсмены должны быть официально заявлены для участия в соревновании на основании предварительной и окончательной заявок в соответствии с Положением (Регламентом) о соревнованиях.

**7.1.4. Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям** является заявка на участие в соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью, либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменом.

Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

**7.1.5. В комиссию по допуску кроме оригинала заявки на участие в соревновании должны быть представлены для проверки следующие документы:**

– паспорт гражданина Российской Федерации или иной документ, удостоверяющий личность, для спортсменов моложе 14-ти лет – свидетельство о рождении;

– полис обязательного медицинского страхования и полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригиналы).

Положением (Регламентом) о проведении соревнования могут устанавливаться и иные документы, необходимые для представления в комиссию по допуску.

Положением (Регламентом) о проведении соревнований муниципального статуса, соревнований физкультурно-спортивных и других организаций, может быть установлен иной порядок допуска к соревнованиям с представлением только лишь документов, указанных в Положении (Регламенте).

**7.1.6.** Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляется на основании заявки на участие в соревнованиях **в рамках действующих квот**, установленных Положением (Регламентом) о соревнованиях, если

Положение (Регламент) соответствующего соревнования не устанавливает иной порядок допуска спортсмена для участия в таком соревновании.

#### **7.1.7. Ограничения допуска на участие спортсмена в соревнованиях.**

##### **До участия в соревнованиях не допускаются:**

- лица, не достигшие возраста, указанного как минимальный возраст спортсмена для участия в соревнованиях;
- лица, в отношении которых применена и действует спортивная санкция в виде дисквалификации;
- лицо, не предъявившее документ, удостоверяющий личность, либо документ, удостоверяющий возможность принимать участие в соревнованиях по медицинским показаниям;
- лица, нарушающие общепризнанные нормы поведения, не допускаются до участия в соревнованиях или могут быть удалены с соревнования на основании решения Главного судьи;
- члены оргкомитета соревнований, судьи соревнований и иные официальные лица соревнований не могут являться участниками соревнований.

#### **7.2. Принципы формирования комиссии по допуску участников соревнований, ее состав и обязанности**

Время и место работы комиссии по допуску указывается в Положении (Регламенте) о спортивном соревновании.

В комиссию входят: Главный судья соревнований (председатель комиссии), главный секретарь соревнований, официальный врач соревнований, представитель организатора соревнований.

#### **7.3. Условия страхования участников соревнований**

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований.

Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

## **8. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**

Спортсмены должны быть официально заявлены для участия в соревновании на основании предварительной и окончательной заявок в соответствии с Положением (Регламентом) о соревнованиях.

**8.1. Предварительная заявка** на участие в спортивных соревнованиях подается организатору соревнований в электронном виде на официальную электронную почту организатора мероприятия не позднее 1 месяца до начала соревнований.

**8.2. Окончательная заявка и иные документы** представляются в комиссию по допуску в двух экземплярах в день приезда.

**8.3. К заявке прилагаются** следующие документы на каждого спортсмена:

- паспорт гражданина РФ, для спортсменов моложе 14-ти лет – свидетельство о рождении;
- зачетная классификационная книжка, удостоверение спортивного звания, приказ о присвоении или подтверждении спортивного разряда;
- документ, подтверждающий принадлежность участника к субъекту Российской Федерации (выписка из приказа о зачислении спортсмена в физкультурно – спортивную организацию);
- медицинская справка о допуске к соревнованиям;
- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал);
- полис обязательного медицинского страхования (копия);
- согласие родителей или законных представителей на участие в соревнованиях спортсменов, не достигших совершеннолетнего возраста
- согласие на обработку персональных данных;
- действующий сертификат об успешном окончании онлайн-обучения по системе TRIAGONAL PAA «РУСАДА»

Наименование спортивной организации, регион							
№ пп	Ф.И.О.	Год рождения	Спортивный разряд (звание)	Субъект РФ	ФСО, ведомство	Ф.И.О. тренера	Виза врача
							Штамп допуска и подпись врача
Заверяется подписью и печатью руководителя орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации. Заверяется подписью и печатью (при наличии) руководителя РСФ. Подпись и печать главного врача (штамп медицинского учреждения).							

**8.5. В именную заявку** включаются и гимнастки члены спортивной сборной команды России, и запасные гимнастки.

**8.6.** Изменения в составе команды/Группы (перезаявки) могут производиться не позднее чем за 30 мин до начала выступления заменяемой участницы.

**8.7.** Гимнастка, прервавшая выступление по болезни, может выступать в соревнованиях вновь с разрешения официального врача соревнований и Главного судьи соревнований.

## **9. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАТОРАМ И К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**9.1. Организация, проводящая соревнование, обязана до начала мероприятия:**

- разработать, утвердить, разместить на сайте или разослать заинтересованным организациям Положение о соревнованиях;
- обеспечить подготовку к соревнованию в соответствии с требованиями настоящих Правил;
- утвердить судейскую коллегию;
- подготовить программу и расписание соревнования;
- обеспечить соответствие площадки для соревнований и технического оборудования настоящим Правилам и требованиям Федерации;
- обеспечить безопасность спортсменов, наличие службы охраны общественного порядка;
- организовать врачебно-медицинское обслуживание и санитарно-гигиенический контроль в местах проведения соревнования, размещения и питания спортсменов.

**9.2.** Организация, проводящая соревнования, может создавать организационный комитет, прежде всего для турниров всероссийского уровня, состоящий из отдельных физических лиц и представителей юридических организаций, для более полного и эффективного решения общих вопросов организации соревнований.

### **9.3. Требования к организаторам соревнований**

**9.3.1** Заявки на организацию и проведение всероссийских и межрегиональных соревнований для включения в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на следующий год должны быть направлены в Федерацию в письменной форме. Решение о месте проведения соревнований утверждается Президентом Федерации.

**9.3.2 Организаторам на месте проведения соревнований необходимо обеспечить:**

- местом проведения тренировок спортсменов;

- помещением с условиями и оборудованием для проведения комиссии по допуску спортсменов, технического совещания представителей команд и инструктажа спортивных судей, работы секретариата соревнований.

**9.3.3. В дни проведения соревнований организаторам на месте проведения соревнований необходимо обеспечить:** техническую организацию и все соответствующие условия для соревнований и тренировок, как это требуют настоящие Правила, включая:

- площадку для проведения соревнований;
- место для разминки;
- зону отдыха спортсменов;
- место оказания первой медицинской помощи;
- пресс-центр;
- место для размещения официальных лиц соревнований и почетных гостей;
- место для секретариата;
- место для проведения тренировок (допустима организация места для проведения тренировок в другом спортивном сооружении);
- оборудование для проведения соревнований.

**9.3.4.** На соревнованиях разрешается проводить видео и телевизионную съемку, фотографировать и брать интервью только аккредитованным СМИ только в строго отведенных для этой цели местах.

**9.3.5. Технический директор соревнований обязан:**

- представить техническое задание по проведению соревнований в соответствии с Регламентом соревнований в дирекцию спортсооружения, в котором проводятся соревнования;
- подготовить место проведения соревнований (укладка ковров, подготовка помоста для ГСК и судейских бригад, оформление зала, реклама и рекламные щиты, обеспечение канцелярскими принадлежностями).

**9.4. Зал соревнований**

Зона соревнований должна быть четко определена и огорожена от зрителей.

Зал соревнований должен иметь высоту потолка – минимум 10 м, рекомендуемая высота потолка от 12 м; (по нормам ФИЖ предпочтительнее 14 м.)

Площадь соревновательной зоны ковра – 13 x 13 м (внешняя сторона линии).

**9.4.1. Соревновательная площадка**

Зона для выступления – соревновательная площадка имеет квадратную форму.

Поверхность должна быть горизонтальная, ровная, без пробелов между стыками ковра.

Граница: горизонтальная, ровная, на той же высоте, что и соревновательный ковер.

Направление ковровых швов: если поверхность состоит из нескольких параллельных ковровых рулонов, швы должны быть перпендикулярны судейским столам.

Зона для выступления – соревновательная площадка может состоять из амортизирующей подконструкции и верхнего коврового слоя, лежащего на ней, или только из ковра, без амортизирующей подконструкции.

#### **9.4.2. Размеры**

- Площадь соревновательной зоны ковра – 13 x 13 м (внешняя сторона линии);
- Пограничные области – (25 + 25 см) с тем же покрытием, шириной 50 см по периметру всей рабочей зоны;
- Зона безопасности – 250 см от внешней линии площадки;
- Зона безопасности вокруг помоста должна быть свободна от любых посторонних предметов и располагаться вокруг основной площади ковра, она должна быть горизонтальной и без неровностей и зазоров.

##### Варианты пограничной области:

- Горизонтальный участок шириной 25 см;
- Наклонный участок – максимум 20 %, ширина 25 см;
- Ширина разделительной полосы между зоной соревнований и пограничной областью должна быть 5 см +/- 0,50 см;
- Разделительная полоса является частью зоны соревнований.

##### Соревновательная зона и границы:

- Соревновательная зона и границы должны иметь равную эластичность и упругость поверхности;
- Во время выполнения упражнения ковер не должен сдвигаться;
- Эластичность и упругость должны быть сбалансированы таким образом, чтобы гарантировать стабильность выступления гимнасток и свободу движения, не ограничивая возможности поворотов и скольжений;
- Поверхность ковра должна обеспечивать сбалансированные противоскольжение и проскальзывание, она не должна вызывать ожоги кожи;
- Соревновательная зона (помост) не должны создавать излишний/отвлекающий звук во время выполнения упражнения.

#### **9.4.3. Цвет ковра:**



- Цвет ковра – рекомендовано: однотонный ковер, предпочтительно – светлого цвета, на усмотрение производителя;

- Разграничительные линии должны иметь четкий контраст с ковром.

Количество помостов в зале соревнований определяет оргкомитет и Главная Судейская Коллегия.

Перед началом соревнования участникам должно быть предоставлено место для разминки/тренировки в зависимости от количества участников.

### **9.5. Требования к техническим характеристикам спортивного и судейского оборудования и инвентаря**

#### **9.5.1. Условия обеспечения работы судей:**

Рядом с Главным судьей должны быть предусмотрены рабочие места для всех лиц, принимающих участие в судействе.

Рекомендуется помост со ступенями для судей; он должен быть такой высоты, чтобы все судьи могли хорошо видеть маркировочную линию на соревновательной зоне.

На основной площадке устанавливается помост для судей и ГСК:

- первый подиум – высота 50 см;
- второй подиум – высота 80 см;
- третий подиум – высота 1 м.

Длина подиумов от 12 до 16 м по количеству сидящих за столами судей.

#### **9.5.2. Видеосистема**

Организаторам рекомендуется предоставить необходимую видео аппаратуру для видеозаписи упражнений каждой гимнастки/Группы. Видеосистема должна быть доступна в случае необходимости для немедленного видеоповтора и просмотра упражнения Главной Судейской Коллегией.

#### **9.5.3. Техническое оборудование. Музыка**

- Организаторам рекомендуется предоставить качественную музыкальную систему с динамиками.

- Магнитофоны, приборы для контроля за громкостью музыкального сопровождения и т.д. должны быть правильно установлены, также как и другое необходимое оборудование.

#### **9.5.4. Регистрация оценок и передача информации**

Должно быть предоставлено необходимое техническое оборудование для выполнения следующих задач:

- регистрация оценок, выставленных каждым судьей, и передача их ГСК;
- обеспечение устойчивой связи между ГСК и судейскими бригадами.

#### **9.5.5. Информационное обеспечение**

**Табло** (при наличии) должно отображать следующую информацию: оценку каждой судейской бригады за каждое упражнение: бригады Трудности (общую оценку Трудности D, оценку за Трудность Тела – DB, оценку за Трудность предмета – DA), бригады Артистизма, бригады Исполнения, сбавки, окончательную оценку за упражнение, место во всех дисциплинах.

**9.5.6. Результаты соревнований** – по окончании соревнований представителям должен быть дан полный комплект результатов соревнований.

## **10. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **10.1. Продолжительность соревновательного действия**

Продолжительность соревнований устанавливается в соответствии с Положением (Регламентом) проводимого спортивного мероприятия.

### **10.2. Порядок выступления команд и участниц соревнований**

Порядок выхода гимнасток в индивидуальном упражнении, групповом упражнении или команды для участия в соревнованиях определяется жеребьевкой.

Жеребьевка может проводиться непосредственно перед началом соревнований, в день приезда после прохождения комиссии по допуску.

При проведении командных соревнований, кроме выявления победителей в командном зачете, обычно определяются 24 спортсменки, показавшие наибольший результат, для участия в финале многоборья.

При проведении командных соревнований, кроме выявления победителей в командном зачете, обычно определяется по 8 лучших индивидуальных спортсменок/по 8 лучших Групп для участия в финальных соревнованиях для каждого вида многоборья.

Количество участвующих спортсменок/Групп в финале многоборья и финалах в отдельных видах может изменяться в соответствии с Положением (Регламентом) о соревновании.

### **10.3. Резервные гимнастки для всех финалов**

На все финалы назначаются 3 резервные гимнастки/Группы по результатам квалификаций. Если необходимо, замены производятся в соответствии с результатами квалификации гимнасток/Групп. Резервные гимнастки/Группы должны присутствовать в разминочном зале и быть готовы к выступлению на соревнованиях.

### **10.4. Жеребьевка для финалов**

Для обеспечения безопасности и сохранения здоровья гимнасток, выступающие в нескольких финалах, должны иметь 10 минут между выступлениями (Технический Регламент ФИЖ, ст. 4.3.).

Жеребьевка должна проводиться с учетом выше указанного интервала. Этот интервал приравнивается к продолжительности выполнения 4 упражнений, включая время выведения оценки.

В художественной гимнастике жеребьевка проводится в соответствии с этим принципом. Если гимнастка или Группа выступает 7-й в одном потоке, а в следующем потоке по жеребьевке должна выступать 1 – 3, она будет выступать 4-ой. Если гимнастка или Группа выступает последней в одном потоке, а в следующем должна быть 1 – 4, она будет выступать 5-ой.

Подобное регулирование, если необходимо, производится Главным Судьей. После этого будет сделан уточненный стартовый протокол.

Этот принцип применяется во всех последующих потоках и во время других финальных соревнований.

Примеры (принципы):

<u>жеребьевка</u>	<u>разрешенные изменения</u>	
1 – А	1 – А	1 – А
2 – В	2 – В	2 – В
3 – С	3 – С	3 – С
4 – D	4 – G	4 – D
5 – E	5 – D	5 – H
6 – F	6 – E	6 – E
7 – G	7 – F	7 – F
8 – H	8 – H	8 – G

#### **10.5. Процедуры замены, снятия с соревнований участников соревнований**

Изменения в составе команды (перезаявке) могут производиться не позднее чем за 30 минут до начала выступления заменяемой участницы.

Гимнастка, прервавшая выступление по болезни, может выступать в соревнованиях вновь с разрешения официального врача соревнований и Главного судьи соревнований (без права выступления в предыдущих видах программы).

### **11. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНЕРОВ, СУДЕЙ, ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

### **11.1. Права и обязанности спортсмена**

#### **Спортсмен имеет право:**

- заблаговременно получить информацию о соревнованиях;
- перед началом соревнований имеет право на официальную тренировку, если это предусмотрено Положением (Регламентом) о соревнованиях;
- использовать все имеющееся на соревнованиях спортивное оборудование и инвентарь;
- получать медицинскую помощь при необходимости.

#### **Спортсмен обязан:**

- знать и соблюдать настоящие Правила, Положение (Регламент) о соревнованиях, нормативные документы ФИЖ и Федерации, принципы честной спортивной борьбы;
- быть корректным по отношению к соперникам и официальным лицам;
- использовать в ходе общения с официальными лицами соревнования, соперниками официальный язык соревнования;
- предоставлять необходимые данные и сведения по запросу официальных лиц соревнований;
- бережно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарем, предоставленным участникам на время проведения соревнований;
- участвовать в соревнованиях до их официального завершения.

### **11.2. Права и обязанности тренера:**

#### **Тренер имеет право:**

- заблаговременно получить информацию о соревнованиях;
- подавать апелляции и выражать претензии по результатам выступлений.

#### **Тренер обязан:**

- знать и соблюдать настоящие Правила, Положение (Регламент) о соревнованиях, нормативные документы ФИЖ и Федерации, Технический Регламент, принципы честной спортивной борьбы;
- нести ответственность за дисциплину подопечных участников и обеспечивать их своевременную явку на соревнования.

За несоблюдение обязанностей, предусмотренных настоящими Правилами, к тренеру может быть применено предупреждение.

Тренеру запрещается вмешиваться в решения судей и лиц, проводящих соревнования, а также осуществлять действия, оскорбляющие участников соревнований и судей.

### **11.3. Права и обязанности спортивного судьи**

#### **Спортивный судья имеет право:**

- вести работу по популяризации вида спорта и судейства;
- подтверждать квалификационную категорию спортивного судьи в соответствии с квалификационными требованиями;
- проводить теоретические занятия, семинары по соответствующим видам спорта (за исключением спортивных судей, имеющих квалификационные категории «юный спортивный судья» и третью категорию);
- ходатайствовать о повышении квалификационной категории в соответствии с квалификационными требованиями;
- осуществлять судейство соревнований в соответствии со своей квалификационной категорией;
- подавать предложения по внесению изменений в правила вида спорта, квалификационные требования с целью их совершенствования в орган общероссийской спортивной федерации или РСФ, к компетенции которого отнесены полномочия по организации судейства;
- подавать предложения в Главную Судейскую Коллегию в целях улучшения судейства при проведении соревнований;
- избирать и быть избранным в орган Федерации, РСФ, к компетенции которого отнесены полномочия по организации судейства;
- ходатайствовать о выдаче дубликата удостоверения при его утере.

**Спортивный судья обязан:**

- исполнять должностные обязанности спортивного судьи;
- владеть навыками судейства на различных должностях и правильно применять их на практике;
- выполнять квалификационные требования;
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований;
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним;
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

**11.4. Судьи и официальные должностные лица обязаны:**

- знать и соблюдать настоящие Правила, Положения (Регламент) о соревнованиях, нормативные документы ФИЖ и Федерации, Технический Регламент, принципы честной спортивной борьбы;
- соблюдать абсолютную справедливость, беспристрастность и последовательность во всех ситуациях судейства;

- хорошо подготовиться к выполнению порученной функции и выполнять все обязанности с профессионализмом, компетентностью и вежливостью;
- работать в духе сотрудничества и уважения с другими официальными лицами и организаторами мероприятий;
- предоставлять информацию и обратную связь в конструктивной и позитивной форме, по запросу, в соответствующее время и в соответствующем месте.

**11.5.** Распределение прав и обязанностей между организаторами соревнований устанавливаются Положениями (Регламенами) о спортивных соревнованиях.

## **12. ПРЕДМЕТЫ. НОРМЫ И КОНТРОЛЬ**

### **12.1. Нормы предметов в индивидуальном и групповом упражнении**

На официальных соревнованиях ФИЖ должны использоваться только предметы, соответствующие *Нормам ФИЖ для гимнастических предметов*, и иметь логотип производителя и отметку «*FIG approved logo*» в определенном для данного предмета месте (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все предметы для использования на соревнованиях ФИЖ должны иметь маркировку в соответствии с правилами ФИЖ, маркировка должна быть несмываемой.

Все предметы, используемые гимнастками на соревнованиях на территории Российской Федерации должны соответствовать *Нормам ФИЖ для гимнастических предметов*, но наличие маркировки, логотипа производителя и отметки «*FIG approved logo*» в определенном для данного предмета месте (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) не обязательны.

Нормативы и характеристики для каждого предмета перечислены в *Нормах ФИЖ для гимнастических предметов*:

Предмет	Нормативы и характеристики
<b>Скакалка</b>	<p>Материал: пенька, синтетический материал.  Длина: выборочно по росту, для сеньорок и юниорок.  Толщина: одинаковая по всей длине или усиленная в центре.  Оба конца: без узлов или с узлами на концах; без деревянных ручек. Можно иметь обмотку шириной с ладонь на концах скакалки против выскользывания предмета.  Цвет: любой, предпочтительно яркий.  <b>Логотип:</b> располагается на середине скакалки, для корректного размера логотипа смотреть рисунки в <i>Нормах ФИЖ для гимнастических предметов и Нормах по рекламе ФИЖ/ таблица для предметов;</i></p>
<b>Обруч</b>	<p>Материал: дерево, пластик.  Внутренний диаметр: 800 – 900 мм для сеньорок.  700 – 900 мм для юниорок.  Вес: 300 г минимум для сеньорок, 260 г для юниорок; вес определяется без обмотки.  Может использоваться с обмоткой.  Цвет: любой, предпочтительно яркий.  <b>Логотип:</b> располагается на внутренней стороне обруча, должен оставаться видимым после обмотки, для корректного размера логотипа смотреть <i>Нормы по рекламе ФИЖ/ таблица для предметов.</i></p>
<b>Мяч</b>	<p>Материал: резина, мягкий пластик, антистатический.  Диаметр: 180 – 200 мм для сеньорок и юниорок.  Вес: 400 г минимум.  Цвет: любой, предпочтительно яркий.  <b>Логотип:</b> для места расположения и корректного размера логотипа смотреть <i>Нормы по рекламе ФИЖ/ таблица для предметов.</i></p>
<b>Булавы</b>	<p>Материал: дерево, пластик.  Длина: 400 – 500 мм для сеньорок и юниорок.  Вес 150 г минимум, без обмотки.  Форма: форма бутылочная.  Диаметр маленькой головки: 30 мм максимум.  Головка булавы должна жестко фиксироваться на теле/шейке булавы (без проворачиваний).  Булавы могут быть с обмоткой.  Цвет: любой, предпочтительно яркий.  <b>Логотип:</b> для корректного размера логотипа смотреть <i>Нормы по рекламе ФИЖ/ таблица для предметов.</i></p>
<b>Лента</b>	<p>Материал: сатин/атлас или аналогичный.</p>

	<p>Длина: общая длина минимум 6 м, (длина сдвоенной части ленты, где лента крепится к палочке, 1 м ± 100 мм) для сеньорок, одним куском ткани.</p> <p>Длина: общая длина 5 м, (длина сдвоенной части ленты, где лента крепится к палочке 1 м ± 100 мм) для юниорок, одним куском ткани.</p> <p>Вес: мин. 35 г, мин. 30 г для юниорок.</p> <p>Ширина: 40-60 мм.</p> <p>Цвет: любой, предпочтительно яркий.</p> <p><b>Логотип:</b> для корректного размера и места логотипа смотреть <i>Нормы по рекламе ФИЖ/ таблица для предметов. Логотип расположен в начале и на конце ленты.</i></p>
<b>Палочка ленты</b>	<p>Материал: дерево, бамбук, стекловолокно или синтетика, алюминий.</p> <p>Длина: 500-600 мм.</p> <p>Диаметр: максимум 10 мм в утолщении.</p> <p>Форма: цилиндрическая или коническая.</p> <p>Ручка может быть обмотана или обернута в материал или изоленту против выскользывания, или иметь резиновый наконечник, длина обмотки или наконечника 100 мм максимум.</p> <p>Цвет: любой.</p> <p><b>Логотип:</b> для корректного размера и места логотипа смотреть <i>Нормы по рекламе ФИЖ/ таблица для предметов. Логотип расположен на палочке.</i></p>
<b>Крепление палочки</b>	<p>Материал: шнур, нейлоновая нить или аналогичный материал или подвижное поворотное кольцо, соответственно прикрепленное к палочке.</p> <p>Длина крепления: 70 мм максимум</p> <p>Цвет: любой</p>

Нормы для предметов в индивидуальной программе и в групповых упражнениях для девочек 9 лет и моложе описываются в Положении (Регламенте) о соревновании в разделе «Особые условия».

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

Комплекты одинаковых предметов, которые используются на соревнованиях в качестве запасных и размещаются организаторами соревнований вдоль официальной площадки, должны соответствовать *Нормам ФИЖ для гимнастических предметов*, должны быть заранее проверены и находиться в рабочем состоянии.



## **12.2. Контроль предметов**

Контроль предметов на всероссийских официальных спортивных соревнованиях (чемпионат России, Кубок России, Всероссийская Спартакиада по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов, первенство России) должен проводиться согласно Правилам. По требованию ГСК все предметы должны быть проверены до входа гимнастки/Группы в зал соревнований, либо контроль может быть произведен после окончания упражнения, и/или проводится выборочная проверка предметов согласно жеребьевке;

Гимнасткам должна быть предоставлена возможность во время тренировки проверить свои предметы, чтобы убедиться, что они соответствуют нормам ФИЖ.

Предмет, который не соответствует нормам ФИЖ, не должен использоваться. Если гимнастка выступает с неразрешенным предметом, упражнение не оценивается (0.00).

Должна быть необходимое оборудование для проверки предметов:

- измерительный стол или платформа, которая может быть положена на стол, со специальными лотками и мерами длины для контроля параметров предметов во время соревнований, весы +/-1г;

- измерительные борозды на столе или специальной платформе должны быть четко обозначены и помечены стикерами с размерами;

- ширина борозды минимум 15 мм;

- обручи не должны сгибаться при измерении;

- взвешивать предметы нужно весами на весу;

- измерения должны быть безошибочно отражены на наклейках на предметы.

(см. Нормы ФИЖ для гимнастических предметов, ч. I-III).

## **12.3. Размеры и масса предметов:**

- Внутренний диаметр обруча для сеньорок 800 – 900 мм

- Внутренний диаметр обруча для юниорок 700 – 800 мм

- Диаметр мяча 180 – 200 мм

- Диаметр маленькой головки булавы максимум 30 мм

- Диаметр палочки ленты, утолщенная часть максимум 10 мм

- Длина булавы максимум 400 – 500 мм

- Длина ленты для сеньорок минимум 6 м

- Длина ленты для юниорок минимум 5 м

- Длина сдвоенной части ленты 1 м +/- 100 мм

- Длина палочки 500 – 600 мм

- Длина обмотанной части палочки для удержания рукой (опция) максимум 100 мм

- Длина крепления максимум 70 мм
- Ширина ленты 40 – 60 мм
- Масса обруча минимум 300 г для сеньорок
- Масса обруча минимум 260 г для юниорок
- Масса мяча 400 г
- Масса булавы минимум 150 г
- Масса ленты без палочки минимум 35 г для сеньорок
- Масса ленты без палочки минимум 30 г для юниорок
- Длина ленты для спортсменок II и III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда - 4 м. (дополнение).

### **13. ПРОТЕСТЫ**

**13.1.** Протесты подаются в Главную Судейскую Коллегию.

**13.2.** Протесты принимаются на оценки **по Трудности** (только по Трудности тела – **DB**, только по Трудности предмета – **DA**, или на обе части оценки Трудности **DB и DA**), **по Артистизму (А)** и **по Исполнению (Е)**, при условии, что устный протест был подан судье, отвечающему за протесты, немедленно после показа на табло/объявления оценки и не позже показа/объявления оценки следующей гимнастки или Группы.

В случае если две категории предметов оцениваются 1 или 2 бригадами («по вертушке»), протест должен быть подан не позднее показа на табло/объявления оценки следующей гимнастки/Группы, выступающей с этим же предметом.

Для последней гимнастки/Группы в потоке этот лимит составляет 1 минуту после показа оценки на табло/объявления оценки.

- по оценкам, состоящим из 2 частей, подается 2 разных протеста на соответствующем бланке, отдельно на каждую часть (две подгруппы – **DB** и **DA**);

- по оценке за Артистизм (**А**) протест подается отдельно, на соответствующем бланке;

- по оценке за Исполнение (**Е**) протест подается отдельно, на соответствующем бланке.

**13.3.** Судья, отвечающий за протесты и имеющий право получать устные протесты, должен записать время получения протеста и это считается началом процедуры рассмотрения протеста.

**13.4.** Только тренер выступающей гимнастки/Группы, находящийся в непосредственной близости от соревновательной зоны, имеет право подавать протесты. Должно быть обозначено место рядом с помостом, где могут находиться тренеры, наблюдающие за выступлением своих гимнасток.

Устные протесты, поданные с опозданием, не принимаются.

Протесты на оценки других гимнасток/Групп, не принимаются.

**13.5.** Протесты должны быть подтверждены тренером письменно как можно быстрее, но не позже 4 минут после устного протеста, с соглашением об оплате финансового взноса.

Протест, не подтвержденный в письменной форме в течение 4 минут, не рассматривается.

**13.6.** Размер финансового взноса за подачу протеста:

- 3.000 рублей за первый протест (одна часть оценки: например, DB);
- 4.000 рублей за второй протест (две части общей оценки: например, DB и DA);
- 5.000 рублей за третий протест (три части общей оценки: например, DB, DA и A);
- 7.000 рублей за протест на все четыре части оценки. При удовлетворении протеста (если оценка будет выше), финансовый взнос возвращается.

Если оценка останется неизменной или будет снижена, финансовый взнос подлежит оплате организацией, заявившей гимнастку/Группу на соревнование, на котором подан протест, путем перечисления денежных средств на расчетный счет организатора указанного соревнования, не позднее 7 дней со дня его окончания.

Средства будут направлены на уставные цели.

**13.7.** Каждый протест рассматривается ГСК и окончательное решение (без обжалования) должно быть принято не позже чем:

- до окончания выступления гимнасток соответствующего потока или группы в квалификационном соревновании, многоборье и командных соревнованиях (финал);
- до объявления оценки следующей гимнастки или Группы во время финалов.

Сразу после окончания соревнований общий анализ по видеозаписи может быть проведен ГСК/ВКС. В случае ошибок со стороны судей, к виновным судьям будут применены санкции.

## **14. СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МЕСТ**

**14.1. Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований:** Индивидуальные квалификации, многоборье и финалы в отдельных видах; 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.**

**14.2. Подведение итогов в индивидуальной программе**

Победители в спортивной дисциплине «многоборье» определяются по наибольшей сумме баллов, полученной за 4 вида программы.

Победители в финалах в отдельных видах программы определяются по наибольшей оценке, полученной за выполнение данного упражнения в финале.

**14.3. Подведение итогов в Групповом упражнении**

Победители в спортивной дисциплине «групповое упражнение – многоборье» определяются по наибольшей сумме баллов, полученной Группой за выполнение 2 упражнений.

Победители в финальных соревнованиях в отдельных видах многоборья группового упражнения определяются по наибольшей оценке, полученной Группой за выполнение данного упражнения в финале.

**14.4. Победители в командном зачете** – определяются в соответствии с Положением (Регламентом) соревнований.

**14.5. Правила равенства баллов**

Способы определения победителя соревнований и распределения мест производятся в соответствии с Техническим Регламентом ФИЖ (раздел 3, ст. 7.).

**14.5.1. Индивидуальные квалификации. Квалификации в индивидуальный финал многоборья**

В случае равенства баллов на любом месте в квалификации к финалу многоборья, место будет определяться по следующим критериям:

1. Наивысшая сумма 2 самых высоких оценок в предметах, полученных в квалификации.
2. Наивысшая сумма оценок E в 3 лучших предметах, а если равенство сохраняется, то наивысшая сумма оценок E в 2 лучших предметах.
3. Наивысшая сумма оценок D в 3 лучших предметах, а если равенство сохраняется, то наивысшая сумма оценок в 2 лучших предметах. Если равенство после этого сохраняется, то победитель не будет определен – обе гимнастки занимают одно место соответствующей ступени.

**14.5.2. Индивидуальный финал многоборья**

В случае равенства баллов занятое место будет определяться по следующим критериям:

1. Наивысшая сумма оценок E в 4 предметах

2. Наивысшая сумма оценок А в 4 предметах

3. Наивысшая сумма оценок D в 4 предметах

Если равенство после этого сохраняется, то победитель не будет определен – обе гимнастки занимают одно место соответствующей ступени.

#### **14.5.3. Квалификация к финалам в отдельных видах**

В случае равенства баллов место будет определяться по следующим критериям:

1. Наивысшая оценка E

2. Наивысшая оценка А

3. Наивысшая оценка D

Если равенство после этого сохраняется, то победитель не будет определен – обе гимнастки занимают одно место соответствующей ступени.

#### **14.5.4. Финалы в отдельных видах**

В случае равенства баллов место будет определяться по следующим критериям:

1. Наивысшая оценка E

2. Наивысшая оценка А

3. Наивысшая оценка D

Если равенство после этого сохраняется, то победитель не будет определен – обе гимнастки занимают одно место соответствующей ступени.

### **14.6. Квалификации Групп**

#### **14.6.1. Многоборье**

В случае равенства баллов на любом месте многоборья/квалификаций место Группы будет определяться по следующим критериям:

1. Наибольшая сумма оценок E в 2 упражнениях

2. Наибольшая сумма оценок А в 2 упражнениях

3. Наибольшая сумма оценок D в 2 упражнениях

Если равенство после этого сохраняется, то победитель не будет определен – обе Группы занимают одно место соответствующей ступени.

#### **14.6.2. Квалификация к финалам в отдельных видах**

В случае равенства баллов на любом месте при квалификации для финалов в отдельных видах (для упражнений с одним и двумя типами предметов), место Группы будет определяться по следующим критериям:

1. Наивысшая оценка E

2. Наивысшая оценка А

3. Наивысшая оценка D

Если равенство после этого сохраняется, то победитель не будет определен – обе Группы занимают одно место соответствующей ступени.

#### **14.6.3. Финалы в отдельных видах**

В случае равенства баллов на любом месте в финале (для упражнений с одним и двумя типами предметов) место Группы будет определяться по следующим критериям:

1. Наивысшая оценка E
2. Наивысшая оценка A
3. Наивысшая оценка D

Если равенство после этого сохраняется, то победитель не будет определен – обе Группы занимают одно место соответствующей ступени.

## **15. ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ**

Количественный состав судейской коллегии соревнований, порядок назначения судейской коллегии, квалификационные категории спортивных судей определяется квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «художественная гимнастика» на основании настоящих Правил.

### **15.1. Технический Делегат**

Технический Делегат назначается на соревнования не ниже статуса чемпионата России, Кубка России, Всероссийской Спартакиады по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов, первенства России.

На другие официальные всероссийские и межрегиональные спортивные соревнования, чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга Технический Делегат может назначаться по решению Федерации или по запросу проводящей организации.

На соревнования не выше статуса чемпионата и первенства субъектов Российской Федерации и других официальных спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, чемпионатов и первенств муниципального образования, других официальных соревнований муниципального образования присутствие Технического Делегата носит рекомендательный характер для назначения по запросу проводящей организации.

Технический Делегат должен иметь судейскую категорию не ниже ВК, быть членом ВКС, может быть назначен ВКС и утвержден Президентом Федерации.

В обязанности Технического Делегата входит:

- присутствовать на протяжении всех соревнований, на жеребьевке судей и на всех совещаниях и инструктаже судей;

- следить за ходом соревнований, вмешиваться при нарушениях дисциплины, принимать необходимые меры при возникновении каких-либо обстоятельств, мешающих хорошему проведению соревнований;
- применять судейские правила контроля справедливости, последовательности и полного соответствия действующим правилам и критериям;
- принимать необходимые меры при грубой ошибке в судействе со стороны одного или нескольких судей;
- принимать участие в решении вопроса об отстранении и замене судьи, который, несмотря на полученные предупреждения не исправляет свое судейство;
- принимать участие при рассмотрении протестов;
- удостоверить подписью и отправить по электронной почте в офис Федерации результаты соревнований;
- по завершении соревнований представить в Федерацию письменный отчет.

## **15.2. Апелляционное жюри**

Апелляционное жюри должно присутствовать на следующих соревнованиях: чемпионат России, Кубок России, Всероссийская Спартакиада по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов, первенство России. На других всероссийских и межрегиональных официальных спортивных соревнованиях присутствие Апелляционного жюри носит рекомендательный характер.

Апелляционное жюри утверждается Президентом Федерации по представлению ВКС; в него могут входить члены Исполкома и другие компетентные лица, один из которых выполняет функции председателя Апелляционного жюри. Состав и количество членов Апелляционного жюри зависит от статуса соревнований.

Технический Делегат или любое другое лицо, необходимое для решения возникшего вопроса, может быть приглашен в качестве консультанта.

Задачи и компетенция Апелляционного жюри – соблюдение этики и честное судейство.

Апелляционное жюри изучает в конце каждого соревнования все ошибки, допущенные судьями, которые во время соревнования были предупреждены или отстранены ГСК от судейства.

Апелляционное жюри следит за исполнением требований Устава, Технического Регламента, Правил и инструкций.

Апелляционное жюри в надлежащее время рассматривает:

- Апелляции, поданные судьями, которые были предупреждены или сняты ГСК с соревнований;
- Апелляции, поданные санкционированными членами делегации;
- Обращения по вопросам соревнований, поданные руководителями делегаций.

Апелляционное жюри не вмешивается напрямую, но обращает внимание ответственного лица на проблему, с просьбой разобраться с ней (Технический Делегат, Главный судья, технический директор соревнований). В случае любых нарушений Апелляционное жюри докладывает в Федерацию с целью принятия мер.

О любых серьезных или чрезвычайных (непредвиденных в Правилах) инцидентах, произошедших во время соревнований или тренировок, необходимо сообщить Апелляционному жюри.

Апелляционное жюри должно присутствовать на протяжении всех соревнований, где это предусмотрено. Оно участвует, по возможности, в жеребьевке судей, а также на совещаниях и инструктаже судей для контроля за применением надлежащей практики и процедур.

По завершении соревнований Апелляционное жюри должно представить в Федерацию письменный отчет о любых поданных апелляциях и принятых мерах и предложения по улучшению проведения соревнований.

### **15.3. Состав Главной Судейской Коллегии, с указанием наименований должностей спортивных судей и ее полномочия**

В Главную Судейскую Коллегию входят Главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря.

**15.3.1. Главный судья возглавляет судейскую коллегию соревнований**, осуществляет руководство ее работой, обеспечивает проведение спортивного соревнования (спортивная часть) в соответствии с Правилами и Положением (Регламентом) о соревнованиях, контролирует работу своих заместителей, секретариата и судей.

**15.3.2. Заместители Главного судьи работают по указаниям главного судьи.** В отсутствие Главного судьи один из заместителей исполняет обязанности Главного судьи, пользуясь его правами. Число заместителей Главного судьи зависит от статуса соревнований и числа участников.

**15.3.3. Судьи в Трудности (D), Артистизме (A) и Исполнении (E)** в индивидуальной программе и групповом упражнении отбираются путем жеребьевки и/или назначаются Всероссийской Коллегией Судей и/или ГСК в соответствии с действующим Положением, квалификационными требованиями к спортивным судьям и Правилами судейства.



**15.3.4. Судьи-хронометристы и Судьи на линии** отбираются путем жеребьевки из судей соответствующей квалификационной категории.

#### **15.3.5. Секретариат**

- Секретариат состоит из главного секретаря, его заместителей, технических секретарей, судьи-оператора на компьютере, судьи-видеооператора, судей по награждению.

- Состав секретариата зависит от статуса соревнований и числа участников.

- Секретари работают по указаниям главного секретаря. Секретариат готовит полный отчет по форме о результатах соревнований для организаций и представителей (список участников, список судей, судейские бригады по дням соревнований, результаты командного первенства, результаты многоборья с полной распечаткой оценок по судьям, результаты отдельных видов финальных соревнований с полной распечаткой оценок по судьям, отчет комиссии по допуску.

- Рекомендуемые формы протоколов хода и результатов соревнований, итоговых протоколов соревнований, отчета главной судейской коллегии представлены в Приложениях №7, №8, №9.

**15.4. Права и функциональные обязанности спортивных судей по подготовке, проведению и завершению соревнований, в зависимости от статуса спортивного судьи:**

##### **15.4.1. Функциональные обязанности Главного судьи:**

- проверить подготовку мест, оборудования и спортивного инвентаря;  
- определить порядок работы обслуживающего персонала, дать разрешение фотографам и репортерам проводить работу в местах проведения соревнований;

- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения;

- провести жеребьевку порядка выступления команд, участников и судей;

- провести инструктаж судей перед началом соревнований;

- руководить судейской коллегией соревнований и контролировать их проведение;

- контролировать работу ГСК и вмешаться в случае необходимости;

- принимать решение об окончательной оценке при наличии недопустимых расхождений и/или недопустимых оценок;

- в исключительных случаях, при явной ошибке судейской бригады, отстранить судей, совершивших ошибку, рассмотреть этот вопрос на

совещании судей и передать его на обсуждение во Всероссийскую Коллегию Судей;

- проводить анализ судейства, ежедневно доводить до сведения судей результаты их работы, в конце соревнований сообщить результаты оценки работы судейства;

- задержать или прекратить проведение соревнований, если что-либо мешает их проведению в соответствии с требованиями Правил;

- изменить порядок прохождения соревнований отдельными командами и участницами, если в этом возникла крайняя необходимость;

- разрешить гимнастке/Группе возобновить попытку в соответствии с Правилами;

- отстранять от соревнований участников, возраст и квалификация которых не отвечает требованиям Правил и Положению (Регламенту) о данных соревнованиях;

- отстранять от соревнований спортсменов, представителей, тренеров или судей, совершивших недопустимые проступки;

- провести совещание судейской коллегии, оценить работу спортивных судей, при запросе от судьи занести запись о его участии в соревнованиях в книжку спортивного судьи;

- по окончании соревнований сдать отчет в организацию, проводящую соревнования, с детальным анализом работы судей, в том числе предложения о награждении лучших судей и санкции против судей, которые имели предупреждения или были отстранены.

#### **15.4.2. Заместители Главного судьи (эксперты).**

На соревнованиях: чемпионат России, Кубок России, Всероссийская Спартакиада по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов, первенство России должно быть 6 заместителей Главного судьи.

На других всероссийских и межрегиональных официальных спортивных соревнованиях допускается 5 – 6 заместителей Главного судьи.

**Разъяснения для соревнований, где требуется участие всех 6 заместителей:**

6 заместителей Главного судьи осуществляют свои функции следующим образом:

- 2 заместителя Главного судьи по Трудности Тела (DB);

- 2 заместителя Главного судьи по Трудности Предмета (DA);

- 1 заместитель Главного судьи по Артистизму (A);

- 1 заместитель Главного судьи по Исполнению (E).

Если две судейские бригады (A и B) работают одновременно:

- 1 заместитель (член ГСК) дает контрольный балл в Трудности тела (DB) бригады А;
- 1 заместитель (член ГСК) дает контрольный балл в Трудности предмета (DA) бригады А;
- 1 заместитель (член ГСК) дает контрольный балл в Трудности тела (DB) бригады В;
- 1 заместитель (член ГСК) дает контрольный балл по Трудности предмета (DA) бригады В;
- 1 заместитель (член ГСК) дает контрольный балл в Артистизме (А1, А2, А3, А4) в бригадах А и В;
- 1 заместитель (член ГСК) дает контрольный балл в Исполнении (Е1, Е2, Е3, Е4) в бригадах А и В.

Если соревнования проводятся не попеременно (только 1 бригада, например, индивидуальный финал в отдельном виде многоборья):

- 2 заместителя (члены ГСК) дают контрольный балл по Трудности тела (DB);
- 2 заместителя (члены ГСК) дают контрольный балл по Трудности предмета (DA);
- 1 заместитель (член ГСК) дает контрольный балл в Артистизме (А1, А2, А3, А4);
- 1 заместитель (член ГСК) дает контрольный балл в Исполнении (Е1, Е2, Е3, Е4).

На соревнованиях, где присутствует 5 заместителей Главного судьи, функциональные обязанности каждого заместителя по оценке Трудности (DB и DA) распределяет Главный судья соревнований.

#### **15.4.2.1. Заместитель Главного судьи по оценке Трудности Тела DB (эксперт) обязан:**

- оценивать Трудность (Трудность Тела) упражнения каждой гимнастки/Группы;
- выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль за подгруппой судей бригады D, оценивающих Трудность Тела DB в упражнении;
- решать вопросы, возникающие во время соревнований в подгруппе судей D, оценивающих Трудность Тела DB;
- решать конфликтные вопросы путем анализа видеозаписи соревнования вместе с главным судьей.

**15.4.2.2. Заместитель Главного судьи по оценке Трудности Предмета DA (эксперт) обязан:**

- оценивать Трудность (Трудность Предмета) упражнении каждой гимнастки/Группы;
- выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль за подгруппой судей бригады D, оценивающих Трудность Предмета DA в упражнении;
- решать вопросы, возникающие во время соревнований в судей D, оценивающих Трудность Тела DA;
- решать конфликтные вопросы путем анализа видеозаписи соревнования вместе с главным судьей.

**15.4.3. Заместитель Главного судьи по оценке Артистизма (A) упражнения (эксперт) обязан:**

- оценивать артистическую ценность упражнения каждой гимнастки/Группы;
- выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль за бригадой судей, оценивающих артистическую ценность упражнения;
- решать вопросы, возникающие во время соревнований в судейской бригаде Артистизма (A);
- решать конфликтные вопросы путем анализа видеозаписи соревнования вместе с главным судьей.

**15.4.4. Заместитель Главного судьи по оценке Исполнения (E) упражнения (эксперт) обязан:**

- оценивать техническое исполнение упражнения каждой гимнастки/Группы;
- выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль за бригадой судей, оценивающих техническое исполнение упражнения;
- решать вопросы, возникающие во время соревнований в судейской бригаде Исполнения (E);
- решать конфликтные вопросы путем анализа видеозаписи соревнования вместе с главным судьей.

**15.4.5. Главный секретарь обязан:**

- организовать всю работу секретариата;
- проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с официальным врачом соревнований;
- провести комиссию по допуску;
- подготовить отчет комиссии по допуску;

- обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией на совещании;
- участвовать в проведении технического совещания;
- проводить жеребьевку участников;
- участвовать в проведении жеребьевки судей;
- в конце соревнований подготовить полный отчет соревнований;
- раздать результаты соревнований всем представителям.

**15.4.6. Заместитель главного секретаря обязан:**

- в отсутствии главного секретаря выполнять обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами;
- обеспечивать материалами всю судейскую коллегию;
- вывешивать документацию о ходе соревнований на информационную доску;
- обеспечивать информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей;
- подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения.

**15.4.7. Судья в поле обязан:**

- оценивать выполнение упражнений в соответствии с Правилами;
- в процессе соревнований не должен объяснять оценку участникам, тренерам или представителям.

**15.4.8. Судьи - хронометристы (1 или 2) обязаны:**

- следить за продолжительностью упражнения;
- применять сбавку за превышение времени согласно Правилам, передать эту сбавку судье-ассистенту.

**15.4.9. Судьи на линии обязаны:**

- применять сбавки за выход гимнастки и предмета за пределы площадки;
- поднимать флаг красного цвета при пересечении линии площадки телом и/или предметом, если они выходят за пределы площадки;
- поднимать флаг красного цвета, если индивидуальная гимнастка или гимнастка Группы меняет официальную площадку или выходит за пределы площадки во время упражнения;
- подать эту сбавку судье – ассистенту.

**15.4.10. Судья при участниках обязан:**

- выстраивать участниц перед их выходом к месту соревнований;
- руководить передвижением команд, участниц в зале для разминки и в зале соревнований;
- следить за порядком и дисциплиной;
- обеспечивать порядок во время разминки

- выстраивать участниц - победительниц и призеров соревнований для награждения.

**15.4.11. Судья – информатор обязан:**

- объявлять порядок проведения соревнований, состав участниц;
- сообщать результаты предыдущих соревнований, выдержки из правил соревнований и Положения о соревновании;
- объявлять оценки участниц за выполнение упражнений;
- информировать спортсменов и зрителей о ходе соревнований;
- представлять ГСК и судейские бригады;
- руководить открытием и закрытием соревнований;
- участвовать в проведении церемонии награждения.

**15.4.12. Технический секретарь обязан:**

- выполнять работу по указанию главного секретаря;
- раскладывать всю документацию на судейские столы;
- собирать оценки судей и передавать их судье-ассистенту;
- готовить наградную атрибутику к церемонии награждения.

**15.4.13. Судья по музыке обязан:**

- обеспечивать музыкальное сопровождение выступлений гимнасток/Групп в строгом соответствии со стартовым протоколом выхода гимнасток/Групп.

**15.4.14. Судья – оператор обязан:**

- осуществлять видеозапись всех соревнований согласно графику выхода гимнасток/Групп;
- при подаче протеста на оценку судейской бригады воспроизводить повтор видеозаписи для рассмотрения протеста составом ГСК;
- после окончания соревнований предоставить видеозапись в Федерацию.

**15.4.15. Судья на табло обязан:**

- осуществлять всю техническую информацию по передаче оценок гимнасток/Групп или команд на большое электронное табло (при наличии).

**15.4.16. Судья – ассистент обязан:**

- вести судейскую работу по корректировке процесса работы судей в поле;
- провести контроль предметов на их соответствие нормам.

## **16. ИНСТРУКТАЖ И СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ**

**16.1.** Перед каждым официальным всероссийским и межрегиональным соревнованием Главная Судейская Коллегия должна провести совещание, с целью информирования участвующих судей об организации судейства.

Перед проведением иных соревнований, такое же совещание должен провести оргкомитет.

Все судьи обязаны присутствовать на совещаниях и инструктажах на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

### **16.2. Требуемые знания и поведение судей**

Судьи должны знать и иметь при себе Правила и информационные письма Федерации по изменениям и дополнениям в Правила, Технический Регламент и соответствующие инструкции по данным соревнованиям.

Они должны строго выполнять указания по одежде, занимать строго определенные места, выполнять правила поведения и другие организационные и дисциплинарные предписания Правил.

В случае невыполнения данных требований и/или некомпетентности судьи, ГСК/ВКС имеет право отстранить судью от участия в судействе данных и последующих соревнований.

## **17. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД**

### **17.1. Судейские бригады для Индивидуальных упражнений:**

**Бригада Судей, оценивающих Трудность (D)**, 4 судьи делятся на 2 подгруппы:

Первая подгруппа (D) – 2 судьи **DB1** и **DB2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DB**

Вторая подгруппа (D) – 2 судьи **DA1** и **DA2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DA**

**Бригада Судей в Артистизме (A):** 4 судьи (**A1, A2, A3, A4**)

**Бригада Судей в Исполнении (E):** 4 судьи (**E1, E2, E3, E4**)

#### **17.1.1. Функции Судей Бригады D**

**17.1.1.1. 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 все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DB**.

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

**17.1.1.3. Записи судей:** по окончании потока/соревнований Главный судья может затребовать судейские записи содержания упражнений символами с указанием позиции и номера судьи, фамилий гимнасток, их субъектов и предметов.

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

#### **17.1.2. Функции Судей Бригады А**

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.

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

#### **17.1.3. Функции Судей Бригады Е**

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.

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

### **17.2. Состав Судейских Бригад в групповых упражнениях.**

**17.2.1. 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**

**Бригада Судей в Артистизме (A):** 4 судьи (**A1, A2, A3, A4**)

**Бригада Судей в Исполнении (E):** 4 судьи (**E1, E2, E3, E4**)

#### **17.2.2. Функции Бригады D**

**17.2.2.1. 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 все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DB**.

**17.2.2.2. 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 все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DA**.

**17.2.2.3. Записи судей:** по окончании потока/соревнований Главный Судья может затребовать судейские записи содержания упражнений символами с указанием позиции и номера судьи, Групп, и их предметов.

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

### **17.2.3. Функции Судей Бригады А**

**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.

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

### **17.2.4. Функции Судей Бригады Е**

**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.

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

## **17.3. Судьи - хронометристы (1 или 2):**

- контролируют продолжительность упражнения;
- подают главному судье подписанные протоколы о нарушениях и сбавках;
- фиксируют размер нарушения по хронометражу (в большую и меньшую стороны), при отсутствии компьютерного тайминга.

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.

### **17.3.1. Хронометраж**

- Хронометр включают с началом движения индивидуальной гимнастики/первой гимнастики Группы и выключают, как только индивидуальная гимнастка/последняя гимнастка Группы полностью прекращает движение.

- Разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений гимнастки 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.

**Сбавка Судьи-хронометриста в Групповом упражнении:**

**Пример:** 2'30.72 = нет сбавки; 2'31 = сбавка - 0.05.

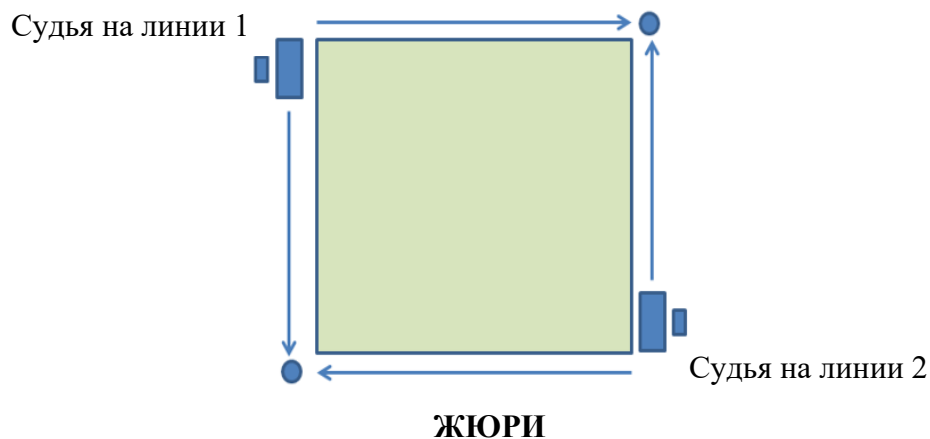
#### 17.4. Судьи на линии

- фиксируют пересечение линии площадки одной или двумя ногами, любой частью тела или предметом, а также выход предмета за пределы официальной площадки;
- поднимают флаг при пересечении линии площадки телом и/или предметом, если они выходят за пределы площадки;
- поднимают флаг, если индивидуальная гимнастка или гимнастка группы меняет официальную площадку или выходит за пределы площадки во время упражнения;
- подают Главному судье правильные подписанные протоколы о нарушениях и сбавках.

Апелляции к ГСК: Если тренер имеет сомнение относительно сбавки/сбавок, примененных Судьей-хронометристом и/или Судьей на линии, он может подать протест на рассмотрение Главного судьи.

#### 17.5. 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 специальной видеокамеры.



○ ЖЮРИ ○

Судья на линии 1 Судья на линии 2

## 18. ФУНКЦИИ ОТВЕТСТВЕННОГО СУДЬИ

Все сбавки Ответственного Судьи (см. п.п. 28, 29 Правил) будут переданы посредством официальной формы членом/членами ГСК и/или судьей DA-1 и будут подтверждены и даны Ответственным Судьей, который является Главным судьей (на всероссийских соревнованиях).

## 19. ПЛОЩАДКА. Индивидуальная программа:

**19.1.** Обязательно наличие ковра размером 13x13 (внешняя сторона линии), обязательно соответствие рабочего покрытия стандартам ФИЖ.

**19.2.** 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.

**19.3.** 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

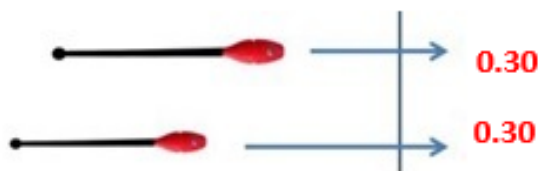
**Сбавка Судьи на Линии:** 0.30 балла для предмета при выходе за пределы площадки

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

**19.4.** Потеря предмета с его выходом за пределы официальной площадки:

**19.4.1.** Последовательный выход обеих булав за обозначенные пределы площадки:

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



**19.4.2. 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.

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



**19.4.3. 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**

**19.5. В Индивидуальных упражнениях нет сбавки** в следующих случаях (в иных случаях применяются сбавки в соответствии с пунктами 19.2 – 19.4 Правил):

- если предмет и/или гимнастка касаются линии;
- если предмет выходит за пределы официальной площадки без касания пола;
- при потере предмета на последнем движении упражнения;
- выход предмета за пределы официальной площадки после окончания упражнения и окончания музыки;
- непригодный предмет удаляется за пределы официальной площадки;
- сломанный предмет удаляется за пределы официальной площадки;
- предмет застрял в потолке (конструкциях, прожекторах, табло и т. п.).

**19.6. Все упражнения должны полностью выполняться** в пределах обозначенной поверхности ковра.

**19.6.1. Сбавка** в соответствии с п. 19.3. Правил применяется для гимнасток за окончание упражнения вне пределов официальной площадки.

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

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

## 20. ПЛОЩАДКА. Групповое упражнение:

**20.1.** Обязательно наличие ковра размером 13x13 (внешняя сторона линии), обязательно соответствие рабочего покрытия стандартам ФИЖ.

**20.2.** 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 предмет каждый раз.**

**20.3.** 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.**

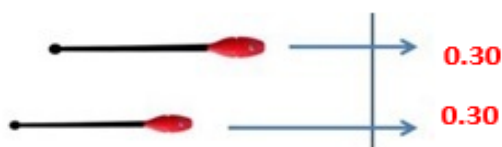
**Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла для предмета при выходе за пределы площадки.**

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.

**20.4.** Потеря предмета с его выходом за пределы площадки:

**20.4.1.** Последовательный выход обеих булав за обозначенные пределы площадки:

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



**20.4.2.** 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**



**20.4.3.** 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**

**20.4.4. 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**



или

**20.4.5. 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**



**20.5.** В Групповых упражнениях **нет Сбавки** в следующих случаях (в иных случаях применяются Сбавки в соответствии с п. 20.2. – 20.4 Правил):

- если предмет и/или гимнастка касаются линии;
- если предмет выходит за пределы площадки без касания пола;
- при потере предмета на последнем движении упражнения;
- выходе предмета за пределы площадки после окончания;
- упражнения и после окончания музыки;
- непригодный предмет удаляется за пределы площадки;
- сломанный предмет удаляется за пределы площадки;
- предмет застрял в потолке (конструкциях, прожекторах, табло и т.п.).

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

**20.6.1.** Сбавка в соответствии с п. 20.3. Правил, применяется для гимнасток за окончание упражнения вне пределов площадки.

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

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

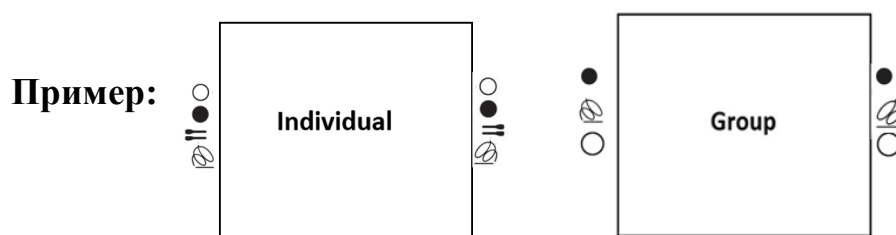
## **21. ЗАПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ: РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ПЛОЩАДКИ.**

### **Для Индивидуальной программы и Группового упражнения**

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

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

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



**21.3.** 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

**21.4.** Гимнастка/гимнастка Группы может использовать только тот запасной предмет, который был размещен за пределами официальной площадки до начала упражнения:

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

**21.5.** Гимнастка/Группа может использовать максимальное количество запасных предметов, размещенных оргкомитетом за линией официальной площадки. **Например:** Два Обруча размещены организационным комитетом, как показано на рисунке выше. Гимнастка/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.

**21.6.** 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.

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

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

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

**Сбавка Судьи на Линии:** 0.30 балла за выход предмета за 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 за то, что гимнастка, взяв запасной предмет, не удалила за пределы площадки свой прежний предмет, вернувшийся к ней сам, до окончания упражнения.

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

**21.8.** 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.

## **22. НЕПРИГОДНЫЙ ПРЕДМЕТ (пример: узел на Ленте)**

### **Индивидуальная программа и Групповое упражнение:**

**22.1.** 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**



**22.2.** 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**

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

**Нет Сбавки за использование запасного предмета**

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

**22.4.** Если запасной предмет ломается во время упражнения, то индивидуальная гимнастка/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.

## **23. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЗАЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА**

**Индивидуальная программа и Групповое упражнение:**

**23.1.** Если во время упражнения предмет ломается гимнастка/Группа не будет наказана за это сбавками; сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных технических ошибок.

**23.2.** Если во время упражнения предмет ломается, то гимнастке/Группе не разрешается повтор упражнения.

**23.3.** В этом случае гимнастка/Группа может:

- прекратить выполнение упражнения
- продолжить упражнение, взяв запасной предмет и удалив сломанный предмет за пределы официальной площадки (**Нет Сбавки**). Если предмет застрял в потолке, то гимнастка/Группа не будет наказана за это сбавками; сбавки могут быть применены только лишь за последствия технических ошибок.

**23.4.** Если предмет застрял в потолке во время упражнения, то гимнастке/Группе не разрешается начать упражнение снова:

В этом случае гимнастка может:

- прекратить выполнение упражнения;
- взять запасной предмет и продолжить упражнение (**Нет Сбавки**).

**23.5.** Если гимнастка/Группа **прекращает упражнение** из-за сломанного предмета или предмета, застрявшего в потолке, то упражнение будет оцениваться следующим образом:

### **23.6.1. Индивидуальная программа:**

- Трудности, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны;
- Оценка за Артистизм = 0.00;
- Оценка за Техническое Исполнение = 0.00

### **23.6.2. Групповое упражнение:**

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.

**23.7** Если гимнастка/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».

## **24. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК**

### **24.1. Требования к купальнику:**

#### **Индивидуальная Программа и Групповое упражнение**

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, (непохожим 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.
- Стиль 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 предусматриваются облегающие рукава.
- Купальник должен представлять собой единое целое. Не допускаются дополнительные «носки», «перчатки», декоративные гетры на ногах, пояс и т.п.

#### **Групповое упражнение:**

- 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.

#### **24.1.1. 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 стиль (покрой или декорирование);
- прилегающую к бедрам юбочку, не ниже области таза, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника;
- стиль 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).

#### **24.1.2. 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 допустим при условии соответствия этическим нормам и Правилам по художественной гимнастике.

**24.1.3.** Каждый купальник будет проверен перед входом гимнастки в зал соревнований. Если спортивная форма индивидуальной гимнастки/гимнасток Группы не соответствует требованиям, то будет применена сбавка:

**Сбавка: 0.30** если это правило не выполняется для индивидуальной гимнастки

**Сбавка: 0.30** один раз для Группы

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

**Сбавка: 0.30** если это правило не выполняется для индивидуальной гимнастки

**Сбавка: 0.30** один раз для Группы, если это правило не выполняется

**24.3.** 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**, если это правило не выполняется для индивидуальной гимнастки

**Сбавка: 0.30** один раз для Группы, если это правило не выполняется

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

**Сбавка: 0.30** если это правило не выполняется для индивидуальной гимнастки

**Сбавка: 0.30** один раз для Группы, это правило не выполняется

**24.5.** Не соответствующая официальным нормам соревнований эмблема или реклама:

**Сбавка: 0.30**, если это правило не выполняется для индивидуальной гимнастки

**Сбавка: 0.30** один раз для Группы, если это правило не выполняется

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

**Сбавка: 0.30** если это правило не выполняется для индивидуальной гимнастки

**Сбавка: 0.30** один раз для Группы, если это правило не выполняется

## **25. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ**

**25.1.** Может быть звуковой сигнал до начала музыки.

**25.2.** Для музыки каждого упражнения должен использоваться отдельный высококачественный CD или USB. Музыкальная композиция может быть загружена/подана через Интернет в соответствии с Положением (Регламентом) официальных международных или всероссийских соревнований.

Если Оргкомитет требует загрузки музыки в цифровом виде, то все участвующие РСФ/спортсменки оставляют за собой право использовать на соревнованиях CD/USB:

На каждом CD/USB должна быть записана следующая информация:

- фамилия и имя гимнастки (для индивидуальных соревнований);
- страна (3 заглавные буквы, используемые ФИЖ для обозначения страны, которую представляет гимнастка/Группа) – для международных соревнований;
- субъект Российской Федерации/город (который представляет гимнастка/Группа) – для всероссийских соревнований;
- символ или название предмета;
- каждая музыкальная композиция должна быть на отдельном CD/USB, с соответствующей информацией по музыке;
- продолжительность музыки.

**25.3.** В случае воспроизведения «неправильной» музыки (не соответствующей упражнению, искаженной музыки или прерывания, и т.п.) гимнастка/Группа должна немедленно прекратить выполнять упражнение, как только она поймет, что музыка не соответствует ее упражнению.

В подобных случаях гимнастка/Группа с разрешения Ответственного Судьи (Главного 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.

## **26. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК**

**26.1.** Индивидуальная гимнастка/гимнастки Группы должны являться на место соревнований только после их вызова или через микрофон или когда загорается зеленый сигнал.

**Сбавка: за слишком ранний (до вызова) или поздний выход гимнасток/гимнасток Группы: 0.50 балла.**

ГСК должно определить причину задержки (ошибки организаторов или дисциплина гимнасток).

**26.2.** Разминки в зале соревнований запрещены, индивидуальная гимнастка/Группа/гимнастка(и) Группы не могут оставаться/возвращаться на официальную площадку после окончания упражнения.

**Сбавка: 0.50 балла, если это правило не выполняется**

**26.3.** За несоответствие выбранного предмета стартовому порядку, производится следующее:

- Индивидуальную гимнастку/Группу попросят покинуть площадку, и выступит позднее, в соответствии со своим стартовым порядком для правильного/второго предмета.

- Пропущенное упражнение будет выполнено в конце потока, а гимнастка/Группа будет наказана за это упражнение **Сбавкой: 0.50 балла.**

**26.4.** Если индивидуальная гимнастка прекратит упражнение из-за травмы или непредвиденных обстоятельств, то упражнение будет оценено как прекращение упражнения из-за сломанного предмета (п.п. 23.6 – 23.7 Правил).

**26.5.** Индивидуальные гимнастки/Группы могут повторять упражнения только при чрезвычайных обстоятельствах (по вине Оргкомитета) и с разрешения Ответственного Судьи (например, сбой электропитания, сбой музыкальной системы и т.п.).

#### **Групповое упражнение**

**26.6. Выход гимнасток Группы на Площадку.** Группы должны выходить на площадку быстрым маршем без музыкального сопровождения и сразу же принимать стартовое положение.

**Сбавка 0.50 балла, если это правило не выполняется**

**Ответственный Судья: см. п. 29 Правил.**

**26.7.** Во время выполнения Группового упражнения гимнасткам Группы запрещается вербальное общение друг с другом.

**Сбавка 0.50, если это правило не выполняется**

### **27. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ**

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

**Сбавка 0.50, если это правило не выполняется**

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

Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки:

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

## 29. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

**Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки:**

<b>Сбавки Судьи-Хронометриста</b>		
1	Каждая лишняя или недостающая секунда в музыке упражнения (считаются полные секунды)	<b>0.05</b>
<b>Сбавки Судьи на Линии</b>		
1	За каждый выход за границу установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета или какой-либо части тела	<b>0.30</b>
2	Гимнастка или предмет выходят за пределы официальной площадки	<b>0.30</b>
3	Гимнастка заканчивает упражнение за пределами официальной площадки	<b>0.30</b>
<b>Сбавки Ответственного Судьи</b>		
1	За использование запасного предмета, который ранее не был размещен за пределами официальной площадки	<b>0.50</b>
2	Использование запасного предмета, если собственный предмет остается на официальной площадке	<b>0.50</b>
3	После того, как гимнастка взяла запасной предмет, собственный предмет гимнастки вернулся на официальную площадку, и гимнастка не вынесла его за пределы площадки	<b>0.30</b>
4	За неразрешенный возврат предмета и его использование	<b>0.50</b>
5	За задержку в подготовке упражнения, которая задерживает соревнования	<b>0.50</b>
6	Не соответствующая регламенту спортивная форма гимнасток Группы (один раз), в том числе за гимнастические тапочки разного цвета	<b>0.30</b>
7	Использование запрещенных ювелирных украшений или пирсинга, для гимнасток Группы (один раз)	<b>0.30</b>
8	Прическа не соответствует нормам (один раз)	<b>0.30</b>
9	Макияж не соответствует нормам (один раз)	<b>0.30</b>
10	Не соответствующая официальным нормам эмблема и реклама (один раз)	<b>0.30</b>
11	Не соответствующий регламенту бинт (бандаж) или другой перевязочный материал (один раз)	<b>0.30</b>
12	Слишком ранний или поздний выход Группы на площадку	<b>0.50</b>
13	Разминка гимнастки/гимнасток в зале соревнований	<b>0.50</b>
14	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку; сбавка вычитается один раз из окончательной оценки данного упражнения	<b>0.50</b>
15	Выход Группы на ковер не соответствует правилам	<b>0.50</b>
16	Переговоры во время упражнения между гимнастками Группы	<b>0.50</b>
17	За уход гимнастки Группы с площадки во время упражнения	<b>0.30</b>
18	За использование новой гимнастки, если гимнастка ушла из состава Группы по неуважительной причине	<b>0.50</b>
19	За любые разговоры тренера с гимнастками Группы или с судьями	<b>0.50</b>



## РАЗДЕЛ 2. ТРУДНОСТЬ (D) ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### 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.

**1.3.** Существует два компонента Трудности:

Трудность тела (DB), включая Динамические элементы с Вращением (R)

Трудность предмета (DA)

**1.4. Требования к Трудности:**

Компоненты Трудности		
Трудность Тела (DB) Все правильно выполненные Трудности Тела засчитываются		Трудность Предмета (DA)
Особые Требования		
<b>Трудности Групп Тела:</b> Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	<b>Волны</b> <b>Минимум 4</b> <i>из них</i> <b>Полные Волны Тела</b> <b>W</b> минимум 2; <b>Частичные волны Тела</b>	Минимум 1 (без ограничений)
<b>Динамические элементы с Вращением – R</b> <b>Минимум 4 (для МС)</b> <b>(максимум без ограничений)</b>		

**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.

– **Вторая** подгруппа Судей D(DA) оценивает количество и ценность элементов DA, 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.

## **2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (ДВ)**

**2.1.** Дефиниция: Элементы ДВ (Прыжки, Равновесия, Вращения) содержатся в Таблицах Трудностей п. 9, 11, 13 (  $\wedge$   $\top$   $\circ$  ).

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

### **2.1.2 Процедура принятия Новых Трудностей тела ДВ:**

- Тренеры приглашаются к представлению новых Трудностей ДВ, которые ранее не выполнялись и/или не фигурировали в Таблицах Трудностей тела ДВ.

– Новые ДВ должны быть официально представлены РСФ Федерацию/ВКС через офис по почте, электронной почте или письмом.

– Запрос на рассмотрение/оценивание такого элемента следует сопроводить описанием, рисунком элемента и видео.

– Федерация/ВКС рассматривает новый элемент ДВ после получения и определяет его ценность.

– Новые элементы Трудности тела ДВ после их утверждения Федерацией/ВКС публикуются в официальном документе и на сайте Федерации.

– Иногда Федерация/ВКС не одобряет новый элемент.

– Утвержденные новые элементы ДВ могут выполняться гимнастками на ближайших после утверждения соревнованиях.

### **2.2. Требования:**

**2.2.1 Дополнение в Правила к пункту 2.2.1, действующее на территории России:**

В упражнении засчитываются **все правильно выполненные Трудности Тела** (без ограничения максимума 9 Трудностей тела наивысшей ценности).

**2.2.2** По крайней мере 1 элемент каждой Группы Трудностей Тела должен присутствовать в упражнении (не обязательно среди 9 элементов наивысшей ценности) (согласно правилам ФИЖ):

- Прыжки
- Равновесия
- Вращения

**Дополнение в Правила к пункту 2.2.2., действующее на территории России:**

По крайней мере **1** элемент каждой Группы Трудностей Тела должен присутствовать в упражнении:

- Прыжки
- Равновесия
- Вращения

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

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

**2.2.4.1. Дополнение:**

Каждая Трудность тела **ДВ** может выполняться:

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

Трудности ценностью 0.10 балла разрешается выполнять только один раз либо изолированно, либо в составе Комбинированной Трудности

**2.2.5.** Возможно выполнение 2 и 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.

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

**2.3. Ценность:** Трудность тела **ДВ** засчитывается, если она выполняется в соответствии с техническими требованиями Таблицы Трудностей пунктов 9, 11, 13.

Ценность **ДВ** определяется формой тела, которая была представлена: для того, чтобы быть засчитанной, все **ДВ** должны быть выполнены с **фиксированной и определенной формой**. Это значит, что туловище, ноги и все соответствующие части тела находятся в правильных положениях, означающих правильную форму **ДВ**.

**Примеры:**

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

**2.3.1.** Если форма определяется с **малым отклонением** (10° или менее) одной или более частей тела,

то **ДВ** засчитывается со **Сбавкой в Исполнении 0.10** за небольшое отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела. (согласно ФИЖ).

**2.3.2.** Если форма определяется со **средним отклонением** (11° – 20°) одной или более частей тела,

то **ДВ** засчитывается со **Сбавкой в Исполнении 0.30** за среднее отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела (согласно ФИЖ).

**2.3.3.** Если форма в общем не определяется с **большим отклонением** (более 20°) одной или более частей тела,

то **ДВ** не засчитывается со **Сбавкой в Исполнении 0.50** за каждое неправильное положение части тела (согласно ФИЖ).

**2.3.4. 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 п. 9 Правил, в Таблице Трудности Прыжков без «прогиба назад» и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками (согласно ФИЖ).

**Дополнение к пунктам 2.3.1 – 2.3.4:** Если форма определяется с **малым отклонением** (10° или менее) одной или более частей тела, со **средним отклонением** (11° – 20°) одной или более частей тела, или если форма в общем не определяется с **большим отклонением** (более 20°) одной или более частей тела,

то **ДВ** не засчитывается и применяются **соответствующие Сбавки в Исполнении** за каждое неправильное положение части тела.

Критерий «прогиб туловища назад», выполненный во время Прыжка с малым, средним или большим отклонением будет наказан сбавкой в Исполнении, базовая ценность Прыжка не засчитывается.

Трудности Тела **ДВ**, выполненные **без отклонений от формы** со Сбавками в Исполнении 0.10 за некорректное положение стопы/релеве и/или

колена, согнутые локти, поднятые плечи, или асимметричное положение плеч/туловища, засчитываются.

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

**2.4. ДВ** должна быть выполнена с минимум 1 Фундаментальным Техническим элементом предмета, специфичным для каждого предмета и/или Нефундаментальным Техническим элементом предмета.


**2.4.1. ДВ** 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 ДВ под полетом предмета во время высокого броска или «Бумеранга» действительна в соответствии со следующим:**

– Изолированная **ДВ** под полетом предмета во время высокого броска или «Бумеранга» действительна в упражнении, если она выполняется гимнастикой в соответствии с базовыми характеристиками, необходимыми для того, чтобы она была засчитана.

– Изолированная ДВ «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).

### Дополнения:

**Разъяснения:** В случае Бумеранга (  ) гимнастка может выполнить **Трудности Тела ДВ** следующим образом:

- ДВ во время броска ленты;
- ДВ во время полета;
- ДВ во время ловли;
- ДВ во время броска и ДВ во время полета предмета;
- ДВ во время полета и ДВ во время ловли предмета;
- ДВ во время броска, ДВ во время полета и ДВ во время ловли предмета.

**Дополнение к пункту 2.4.2 (вторая точка):**

– 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, используемые в Рисках «под полетом предмета» могут использоваться дополнительно (например: 3 Циркуля, и т.п.).

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

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

- Если изолированная **ДВ** выполняется под полетом предмета, то нельзя выполнить другую **ДВ любой ценности** с этим броском и/или ловлей, независимо от возможного наличия элемента **ДА** при броске и/или ловле (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнение к пункту 2.4.2. (четвертая точка):**

– Если изолированная **ДВ** выполняется под полетом предмета, то разрешается выполнить другую/другие ДВ любой ценности с этим броском и/или ловлей, независимо от возможного наличия элемента **ДА** при броске и/или ловле.

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

**Дополнение к пункту 2.4.2.:**

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

– Одна Трудность тела **ДВ**, 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 полета, 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 полетом.

**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.

**Дополнения к пункту 2.4.3: Примеры см. пункт 3.9.1.**

**2.5. Комбинированные Трудности тела: 2 Трудности тела,** выполняемые связно, последовательно (без подскоков и перемещений на опорной ноге). Все **ДВ** должны быть из Таблиц Трудностей тела (п. 9, 11, 13) (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнение в Правила к пункту 2.5, действующее на территории России: 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 (п. 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**.

**2.5.2.** Первая **ДВ** в Комбинированной Трудности определяет к какой Группе Тела она принадлежит (согласно правилам ФИЖ).

**2.5.3.** Если гимнастка правильно сочетает 3 Трудности тела, первые 2 Трудности засчитываются как Комбинированные Трудности, а третья Трудность действительна как изолированная **ДВ** (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнение к пункту 2.5.3:**

Если гимнастка правильно **сочетает 2 и более Трудности тела**, все Трудности засчитываются как Комбинированные Трудности с соответствующими надбавками за соединения (см. пункт 2.5.7.1 Правил).

**2.5.4.** Каждая из 2 **ДВ** Комбинированной Трудности тела должна выполняться с одним Фундаментальным и/или Нефундаментальным элементом предмета (2 разных элемента предмета, по одному на каждую **ДВ**) (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнение к пункту 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. Правил.**

**2.5.5.** Комбинированные Трудности тела засчитываются как 1 DB (согласно правилам ФИЖ).

**2.5.6.** В упражнении может быть выполнено не более 3 Комбинированных Трудностей тела (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнение к пункту 2.5.6.:**

В упражнении может быть выполнено **более 3** Комбинированных Трудностей тела.

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

**2.5.7.1. Дополнение:**

<b>Ценность Соединений</b>
+ <b>0.10</b> за первое соединение (кроме соединения с <b>DB</b> ценностью <b>0.10</b> )
+ <b>0.10</b> за второе и последующие соединения с <b>DB</b> ценностью <b>0.20</b>
+ <b>0.20</b> за второе и последующие соединения с <b>DB</b> ценностью <b>0.30 и более</b>
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 **DB** не соблюдены, 2 **DB** будут оценены как изолированные **DB** и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них. Засчитывается только первая **DB**, засчитывается только вторая **DB**, или засчитываются две изолированные **DB**.

**Дополнение:** это правило также действительно, если в состав Комбинированной Трудности входят как 2 **DB**, так и более 2 **DB**.

**2.5.9. DB**, используемые в Комбинированной Трудности, не могут повторяться как **DB** изолированно или в другой Комбинированной **DB**, повтор **DB** не засчитывается.

**Дополнение к пункту 2.5.9.:**

**DB**, используемые в Комбинированной Трудности, могут повторяться изолированно; в этом случае повтор **DB** засчитывается.

**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), выполняемые с отталкиванием двумя ногами или приземлением на обе ноги, не засчитываются в Комбинированных Трудностях тела.

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

**Дополнение к п. 2.5.10.2:**

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. Комбинированные Трудности тела - Равновесие с Равновесием должны выполняться:**

- без смены опорной ноги, без опоры на пятку, плие или дополнительного шага между Трудностями
- с обеими **ДВ** и с соединением на релеве (ФИЖ)
- с обеими или более **ДВ** и с соединением на релеве (дополнение).

**2.5.11.1.** Равновесия №4–5, №9–10, №12–15, №18 с помощью руки (а также Равновесие «Фуэте» с этими формами) можно использовать как часть Комбинированной Трудности, но другое Равновесие должно быть либо с изменением положения туловища (вертикальное положение / туловище назад в горизонтальном положении / прогиб назад с шпагатом / туловище в горизонтальном положении / туловище с наклоном вперед), либо с изменением направления ноги (вперед/в сторону/назад).

**2.5.11.2.** Равновесие с «Турляном» не может использоваться как часть Комбинированной Трудности (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнение к п. 2.5.11.2:**



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

**2.5.11.3** Равновесия №19–26, выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги не могут входить в Комбинированные Трудности (согласно правилам ФИЖ).

**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
			
<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.70</b>

**2.5.11.3б Дополнение:** 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.


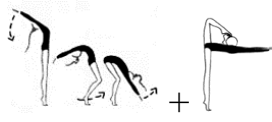
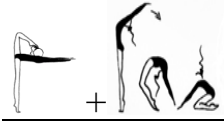
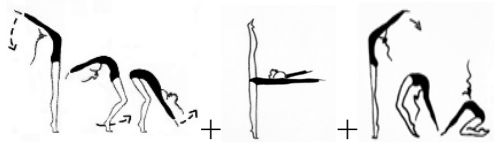

**2.5.11.4.** Динамические Равновесия № 27, 28 и 30 – 34 не могут быть использованы с другой Трудностью в Комбинированной Трудности (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнение к п. 2.5.11.4:** Динамические Равновесия № 27, 28 (Волны\*) и Равновесия № 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:**

	<b>0.50+0.10</b>
	<b>0.10+0.50</b>
	<b>0.50+0.20</b>
	<b>0.10+0.50+0.20</b>
	<b>0.30+0.10</b>

**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.

**Дополнение к п. 2.5.11.5.**

Равновесие №29 «Фуэте»: эта Трудность может быть выполнена как вторая часть Комбинированной Трудности, если после Трудности Прыжка соединение с Равновесием «Фуэте» выполняется без смены опорной ноги, без дополнительного шага через плие без прерывания.

**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;
- с обеими **ДВ** на релеве (ФИЖ);
- с обеими или более **ДВ** на релеве (дополнение).

**2.5.13. Комбинированные Трудности тела – Вращение (первая часть) с Равновесием (вторая часть) должны выполняться:**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями;
- с обеими **ДВ** на релеве (ФИЖ);
- с обеими или более **ДВ** на релеве (дополнение);
- без опоры 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 **ДВ** на релеве (ФИЖ);
- с обеими или более **ДВ** на релеве (дополнение);
- без опоры на пятку или плие во время соединения Трудностей.

**2.5.14.1.** Трудность Вращения № 24 «Фуэте» может быть выполнена как первая или вторая часть Комбинированной Трудности, если после поворота Фуэте будет выполнено соединение с другим Поворотом на релеве.

**2.5.14.2.** Трудность Вращения № 25 Циркуль может быть выполнена как первая или вторая часть Комбинированной Трудности, если сам Циркуль (часть вращения) и соединение с другим Поворотом выполнены на релеве без опоры на пятку. Во время выполнения нескольких Циркулей подряд допускается опора на пятку между вращениями на релеве.

**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 «Турлян». 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.

- Соединение Вращения «Penche»/«Sakura» с Прыжком должно выполняться без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, с 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/КР)

– 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
			
<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>

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.

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

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

**2.6. Дополнение:** Для того, чтобы **ДВ** была засчитана, она должна выполняться без следующих технических ошибок:

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

К существенным\* изменениям базовых характеристик относятся следующие отклонения от формы:

– **малые отклонения** ( $10^\circ$  или менее) одной или более частей тела, **средние отклонения** ( $11^\circ - 20^\circ$ ) одной или более частей тела, или если форма в общем не определяется с **большим отклонением** (более  $20^\circ$ ) одной или более частей тела;

– **Трудности Равновесия, выполняемые на стопе** (на релеве или на полной стопе) **и на других частях тела**, выполненные с **положением остановки менее чем на 1 секунду с фиксацией формы** (Сбавка в Исполнении 0,30 балла).

Элемент Трудности тела **ДВ** не соответствует описанию:

Примеры:

- нет «подбива» в подбивном прыжке;
- смена ног в перекидном прыжке происходит во время приземления, а не во время фазы полета;
- и т.п.

### **2.7. Дополнение:**

Каждое упражнение должно содержать минимум 4 Волны. В них должны входить минимум 2 Полные Волны тела (W) и их модификации, а также частичные волны. Все 4 Волны могут быть полными.

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.

**2.7.1.** Полная Волна тела (W) может быть из Таблицы Трудности п. 11 (Трудность № 28) или из Таблицы Трудности п. 13 (Трудность № 4). Для полных Волн тела из Таблиц Трудностей тела DB требуется Фундаментальный или Нефундаментальный элемент предмета.

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

**2.7.3.** Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн DB, не требуют Фундаментальных или Нефундаментальных элементов предмета; предмет должен быть в движении во время волны и не находиться в статике. Эти типы полных Волн (модификаций DB) тела могут повторяться.





### **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**.

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

### 3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ

#### 3.1. Дефиниция

**3.1.1.** Каждый предмет ( , , ,  ) имеет 4 Фундаментальные группы Технических элементов. Каждый элемент представлен в соответствующей ячейке в Таблице пункта 3.6 Правил.

**3.2.2.** Каждый предмет ( , , ,  ) имеет Нефундаментальные Технические элементы. Каждый элемент представлен в соответствующих ячейках в Таблицах пунктов 3.6, 3.7 Правил.

**3.2.** 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. Фундаментальные Технические элементы предметов, выполненные во время **R**, не регистрируются.

#### 3.3. Требования:

**3.3.1.** В каждом упражнении должно быть минимальное требуемое количество каждой Фундаментальной группы предметов (см. п. 3.6. Правил).

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

**Сбавка:** 0.30 за каждый отсутствующий Фундаментальный элемент предмета.

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

- Большой перекат с небольшими подскоками: засчитывается со сбавкой **E**. Короткий перекат: элемент не засчитывается (выполнен не в соответствии с определением).

- 4 спирали ленты в форме овала: засчитывается со сбавкой **E**. 3 спирали ленты: элемент не засчитывается (выполнен не в соответствии с определением).

**3.4.** 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.

### 3.7.2 Правил);


- Отбив любого предмета (кроме Мяча) от пола;
- Эшаппе Ленты;
- Бумеранг Ленты;

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


- Отбив Мяча;
- Малый бросок/ловлю любого предмета (и все его варианты, см. п. 3.7.2

### Правил);


- Отбив любого предмета (кроме Мяча) от пола;
- Эшаппе Ленты, Скакалки;
- Бумеранг Ленты

**Пример:** При выполнении Бумеранга (  ) гимнастка может выполнить **Трудности Предмета ДА** следующим образом:

- ДА во время броска ленты;
- ДА во время ловли;
- ДА во время броска и ДА во время ловли предмета

**Примеры:** При выполнении малого броска 2 разъединенных булав (  ) гимнастка может выполнить **Трудности Тела ДВ** следующим образом:

- ДВ во время броска;
- ДВ во время ловли;
- ДВ во время броска и ДВ во время ловли предмета

При выполнении малого броска 2 разъединенных булав (  ) гимнастка может выполнить **Трудности Предмета ДА** следующим образом:








- ДА во время броска;
- ДА во время ловли;
- ДА во время броска и ДА во время ловли предмета

**3.5.** «Высокий бросок» и «ловля с высокого броска» – это две разные группы элементов предметом («Базы»). Если «высокий бросок» правильно выполнен для элемента **ДВ** или **ДА**, но последующая «ловля с высокого броска» приводит к потере предмета, то базовый «высокий бросок» действителен, а базовая «ловля с высокого броска» не засчитывается.




### 3.6. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ГРУПП ДЛЯ КАЖДОГО ПРЕДМЕТА


#### 3.6.1. ОБРУЧ


Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфические Фундаментальные и Фундаментальные технические группы предмета	Нефундаментальные технические группы 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 ( <b>кроме рук</b> )


#### Разъяснения:

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










 - Минимум 2 большие части тела (**Пример:** голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги) должны пройти через обруч  
- Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно

 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 Равновесие будет зафиксировано на время выполнения переката. В противном случае, критерий DB не засчитывается для DA большого переката, и большой перекат не является допустимым техническим элементом с предметом 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.


## 3.6.2. МЯЧ

Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфические Фундаментальные и Фундаментальные технические группы предмета	Нефундаментальные технические группы предмета
2	 Большой перекат Мяча через минимум 2 большие части тела	 <input type="checkbox"/> Перекат Мяча на полу <input type="checkbox"/> Перекат тела по Мячу на полу  <input type="checkbox"/> Серия (мин. 3) комбинация маленьких перекатов <input type="checkbox"/> Серия (мин. 3) сопровождаемых маленьких перекатов по полу или по телу
2	 Восьмерка Мячом с круговыми движениями рук(и)	 <input type="checkbox"/> Движение с «выкрутом» Мяча <input type="checkbox"/> Вращение <b>кисти (костей)</b> вокруг Мяча <input type="checkbox"/> 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 ( <b>кроме рук</b> )
1	 Отбивы: <input type="checkbox"/> Серии (мин. 3) малых отбивов от пола (ниже уровня колена) <input type="checkbox"/> Один высокий отбив от пола (на уровень колена или выше)	
<b>Разъяснения</b>		
<p><i>Удержание мяча двумя руками нетипично для этого предмета, поэтому это не должно превалировать в композиции.</i></p>		
<p><i>Выполнение всех Технических групп с удержанием Мяча рукой корректно только с пальцами, сомкнутыми естественным образом, когда Мяч не касается предплечья.</i></p>		
	<b>Маленький перекат</b>	<b>Большой перекат</b>
	Перекат должен быть по минимум одной большой части тела  <b>Пример части тела:</b> от руки к плечу; от плеча к	Перекат должен быть по минимум двум большим частям тела без прерывания

	<p>плечу; от стопы к колену и т. д.</p> <p><b>Примечание:</b> маленькие перекаты засчитываются только в сериях по 3</p>	<p><b>Например:</b> от правой руки к левой руке через тело; туловище + ноги; рука + спина и т. д.</p> <p><b>Примечание для большого переката во время DB Равновесия (кроме динамических равновесий):</b> Импульс для переката и импульс для DB можно выполнить одновременно. Требуется, что после начального импульса, DB Равновесие будет зафиксировано 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.</p>
8	<p>Восьмерки Мячом с круговыми движениями руки (рук).</p> <p>Должны быть последовательно выполнены два полных круга.</p>	
↓	<p>Должно быть выполнено <b>после большого броска (не после малого броска или отталкивания)</b>, без дополнительной поддержки телом или другой рукой.</p>	
∨	<p>Активный отбив состоит из активного выпуска (гимнастка толкает мяч по направлению к полу) и ловли.</p> <p>Элементы, во время которых мяч пассивно падает на пол, не относятся ни к одной технической группе элементов предмета.</p>	
∞	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Вращения кисти (кистей) вокруг Мяча. Требуется минимум 1 вращение.</li> <li><input type="checkbox"/> Вращательное движение рукой вокруг мяча только с пальцами, сомкнутым естественным образом</li> <li><input type="checkbox"/> Мяч постоянно касается кисти (нет фазы полета)</li> <li><input type="checkbox"/> Вращение(я) выполняются <b>всей кистью (не только кончиками пальцев)</b></li> </ul>	
∞	<p>Свободное вращение(я) Мяча на части тела.</p> <p>Требуется минимум 1 вращение.</p>	
∞	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Перекаты Мяча по полу.</li> <li><input type="checkbox"/> Перекаты тела по Мячу на полу. Перекат может быть маленьким или большим.</li> </ul>	










### 3.6.3. БУЛАВЫ





Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфические Фундаментальные и Фундаментальные технические группы предмета	Нефундаментальные технические группы 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, <b>по одной Булаве в каждой руке, удерживаемых за конец (маленькая головка)</b>	 □ Серии (мин.3) малых кругов одной Булавой □ Малые круги обеими Булавами, удерживаемыми одной рукой (мин. 1).

<b>Разъяснения</b>	
<p><i>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</i></p>	
<p><i>Постукивания, перекаты, вращения, отбивы, соскальзывания также не должны преобладать в композиции</i></p>	
✕	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мельница» состоит как минимум из 4 малых кругов Булавами (<b>Пример:</b> 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.</li> <li>- Мельницы могут выполняться в вертикальной или горизонтальной плоскости:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вертикальные – импульс вращения может быть как вниз, так и вверх</li> <li>- Горизонтальные – импульс может быть как вправо, так и влево.</li> </ul> </li> <li>Мельницы могут быть двух- и трех-тактные:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Двухтактные (двойные) мельницы – мин. 4 чередующихся малых кругов Булавами (по 2 с каждой стороны). Запястья/ руки скрещены, затем разомкнуты.</li> <li>- Трехтактные (тройные) мельницы – 6 чередующихся малых кругов Булавами (по 3 с каждой стороны с перекрещиванием рук каждый раз)</li> </ul> </li> </ul>
+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Должны выполняться с разными движениями каждой Булавой по форме, или амплитуде и по рабочим плоскостям или направлению.</li> <li>- <b>В каждой руке должно быть по одной Булаве (нет бросков).</b></li> <li>- <b>Асимметричные и «каскадные» броски 2 Булав, не соединенных друг с другом, не считаются асимметричными движениями.</b></li> <li>- 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</li> <li>- Элементы Постукивания не имеют четкой рабочей плоскости/направления и соответственно эти элементы не могут быть частью асимметричных движений.</li> </ul> <p><b>Примечание:</b> Высокие асимметричные броски 2 Булав не включены</p>
	<p>Перекат 1 или 2 Булав по части тела или на полу.</p> <p>Перекат Булавы означает ее вращательное движение вокруг оси.</p>

## 3.6.4. 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»)
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
1	 «Бумеранг»: отпусkanie палочки Ленты с удержанием конца Ленты, затем подтягивание палочки обратно и ловля.	 Большой перекаat палочки Ленты по минимум 2 крупным частям тела   Перекаat 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
<b>Разъяснения</b>		
<p><i>Все элементы, нетипичные по технике для Ленты (например, закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отбивы/отталкивания) не должны преобладать в композиции.</i></p> <p><i>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.</i></p>		

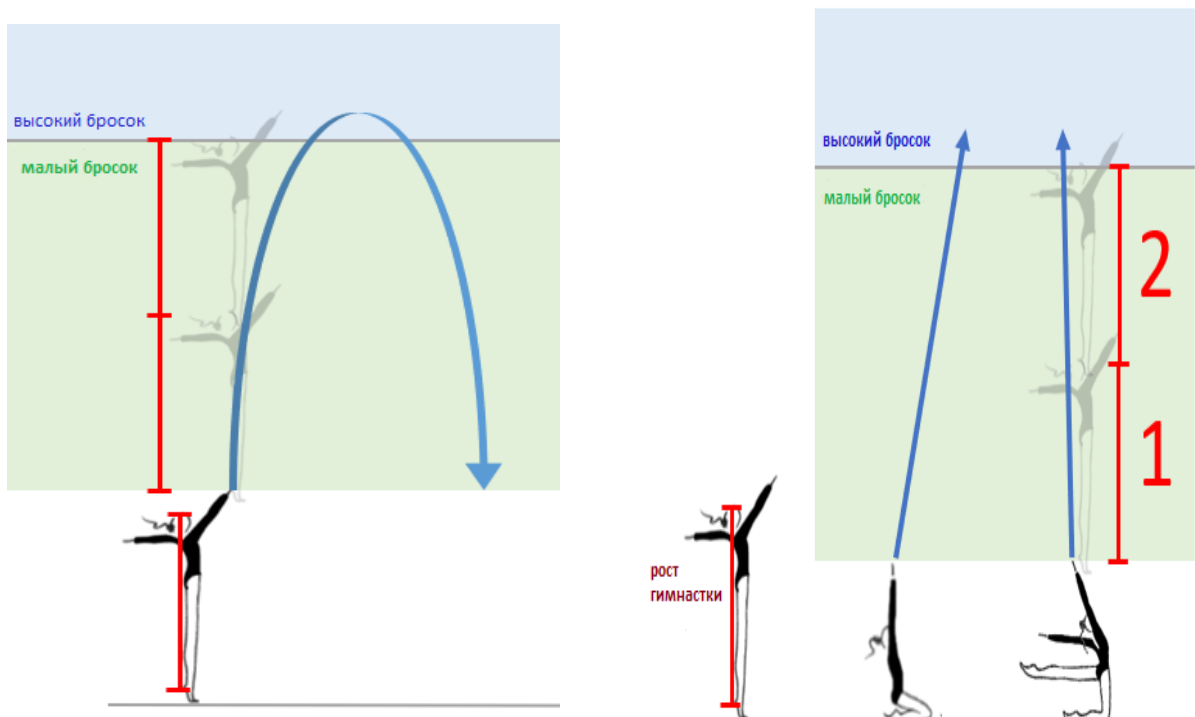
	<p>«Фехтовальщик»: вся палочка Ленты вместе с рукой проходит в спиральный узор, образованный Лентой (палочка похожа на шпагу); выход палочки из спирального узора – на выбор: подтягивание назад руки/палочки или малый бросок/Эшанпе.</p>
	<p>Отпускание (бросок) палочки по воздуху/полу, конец ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела, затем возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для «Бумеранга» по воздуху), затем ловля.</p> <p>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</p> <p>Если лента полностью свободна во время подготовки (круги/взмахи) и при отпускании (броска) палочки, то это не бумеранг, а бросок. Элемент, включающий только оттягивание Ленты (без отпускания), не отвечает дефиниции «Бумеранга»</p> <p>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 2 и более отдельным бумерангам)</p>
	<p>- Минимум 2 крупных части тела должны совершить проход через рисунок Ленты. <b>Пример:</b> голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т. д.</p> <p>- Проход через рисунок или над рисунком Ленты может быть: всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно или наоборот</p>
	<p>Эшанпе – это <b>тип малого броска, включающего вращение палочки в полете</b>. Техника вращения палочки в полете возможна в высоком броске и будет оцениваться как высокий бросок, а не как Эшанпе, в зависимости от высоты.</p>

### 3.7. Сводная таблица Нефундаментальных Технических элементов, действительных для всех предметов ○ ● || ⊗

#### 3.7.1. Высокие броски и ловля предметов

↗	<b>Высокий бросок: более чем 1 рост гимнастки стоя</b>
↗↗	Высокий бросок 2 Булав
↓	Ловля после высокого броска
↓↓	Ловля 2 Булав после высокого броска
<b>Разъяснения</b>	
<i>Что значит «ловля» с полета?</i>	<i>После броска предмет находится в свободном полете в воздухе. <u>Поймать</u> его – значит вернуть его из состояния полета. Если вместо этого гимнастка умышленно позволяет предмету отскочить от пола перед ловлей, то это не ловля, а <u>отбив</u>.</i>
<i>Разъясните высоту бросков: как она измеряется?</i>	<i>Высота броска измеряется от точки отпускания предмета</i>

#### Пример 1: Высокий бросок





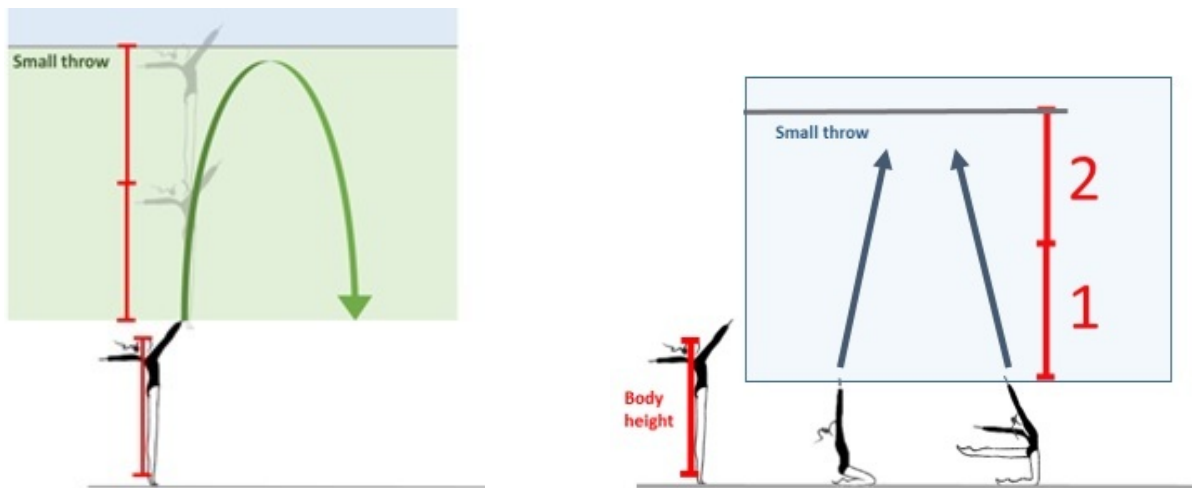
**Примечание:** Требования согласно правилам ФИЖ:

Высокий бросок: *более чем 2 роста гимнастки стоя*

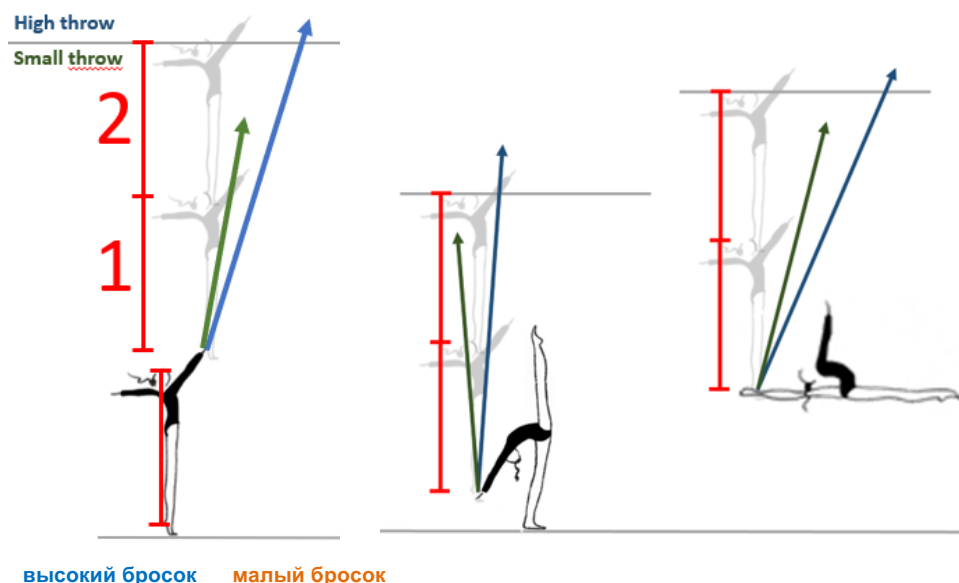
### 3.7.2. Малые броски и ловля предметов

→	<p><b>Малый бросок и ловля предмета с полета: близко к телу, не более чем 1 рост гимнастки стоя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С броском/толчком в воздух</li> <li>- С отбивом от тела</li> <li>- Свободное падение предмета с высоты</li> <li>- Для броска одной булавы: с вращением 360° или без вращения</li> </ul> <p>Примечание: Малый бросок двух Булав без вращения обеих Булав на 360° не является допустимым техническим элементом предмета.</p>
---	--

#### Пример 2: Малый бросок



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





**Примечание:** Требования согласно правилам ФИЖ:

Малый бросок: *не более чем 2 роста гимнастки стоя*

### 3.7.3. ДВ под полетом предмета или при Бумеранге

	<p><b>ДВ</b> выполняется под полетом предмета <b>после высокого броска или Бумеранга</b></p>
---	--

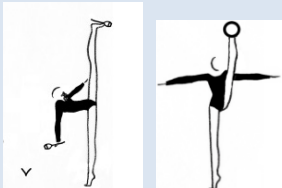
### 3.7.4. РАБОТА С ПРЕДМЕТОМ означает, что предмет должен быть в движении




	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Большие круги предметом</li> <li>- Движения «Восьмерки» (не для Мяча)</li> <li>- Передача предмета <b>вокруг</b> любой части тела или под ногами (ногой), из руки или части тела в другую руку или часть тела</li> <li>- Передача предмета <b>без помощи рук мин. 2 разными частями тела (кроме рук)</b></li> <li>- Проход над предметом целиком или частью тела <b>без передачи</b> предмета из руки или части тела в другую руку или часть тела.</li> </ul>
<b>Разъяснение</b>	
	<p><i>Средний или большой круг: предмет должен показать <b>полный круг 360°.</b></i></p> <p><i>Восьмерки: должны быть представлены 2 полных круга последовательно</i></p>

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






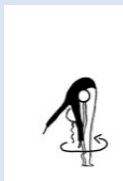


- 1) Предмет свободно балансирует (не зажат) на небольшой поверхности
- 2) Предмет зажат между двумя маленькими частями тела
- 3) Предмет свободно подвешен

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

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
	<u>Шея (не на спине)</u> : 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 <b>и зажат</b>	Мяч схвачен <b>и зажат</b>
Нет сбавки	ЕТ -0,1 балла	ЕТ -0,1 балла	ЕТ -0,1 балла
 Засчитывается	 Засчитывается	 Не засчитывается	 Не засчитывается

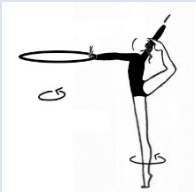
**3.7.5.2. Предмет зажат между 2 небольшими частями тела: с вращением или без вращения**

<b>Примеры:</b>	
	  <span style="margin-left: 20px;"><i>и т. п</i></span>
<b>Примеры:</b> Предмет зажат между любыми маленькими или большими частями тела только во время элемента вращения	
	     <p style="text-align: center;"><b>Засчитывается, только если мяч зажат между маленькими и/или большими частями тела <u>во время вращения</u></b></p> 




**Примечание:** исключение для зажатого предмета: Мяч, (или любой другой предмет), зажатый между плечом и любой частью тела, не засчитывается как нестабильный баланс, независимо от наличия вращательного движения тела.

<b>Примеры: НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ</b>	
	   <span style="margin-left: 20px;"><i>и т. п.</i></span>



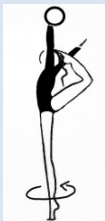
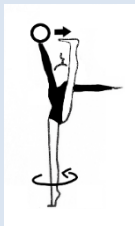


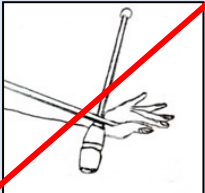
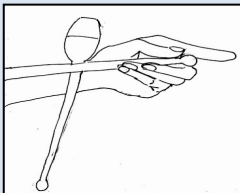
**3.7.5.3. Предмет свободно свисает / подвешен: только для элементов ДВ с вращением (предмет не зажат):**

<b>Примеры:</b>	
	   <span style="margin-left: 20px;"><i>и т.п.</i></span>

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

<b>Примеры:</b>	
	  <p style="text-align: right;"><i>и т. п.</i></p>

**3.7.6. Положения нестабильного баланса, считающиеся одинаковыми / разными:**

<b>Разъяснения:</b>	
	<p style="text-align: center;"><b>Одинаковые</b></p> <p>Во время Трудностей Вращения Мяч удерживается <b>впереди левой рукой, а затем впереди правой рукой</b> (это <u>одинаковые</u> положения)</p> <p style="text-align: center;"><b>Разные</b></p> <p><b>Разные нестабильные положения:</b> Мяч удерживается на открытой руке во время Вращения <b>ДВ:</b> рука должна быть <b>четко впереди, в сторону, вверх и т.п.</b>, или должно заметно измениться положение нестабильного баланса от одной руки к другой <u>во время вращения.</u></p> <p><b>Примеры:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p style="font-size: small;"><i>Видимое изменение от одной руки к другой</i></p> </div> </div>
	<p style="text-align: center;"><b>Разные</b></p> <p><b>Разные нестабильные положения:</b> одна Булава удерживается другой Булавой на внешней стороне руки во время Вращения <b>ДВ:</b> Положение руки должно <u>заметно измениться спереди от туловища или в сторону от туловища:</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Внешняя сторона</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Внутренняя сторона</b></p>  </div> </div> <p>Если одна Булава удерживается другой Булавой <b>на внутренней стороне руки</b>, то это не считается нестабильным балансом</p>

### 3.8. Статичный предмет

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

**3.8.2.** 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)

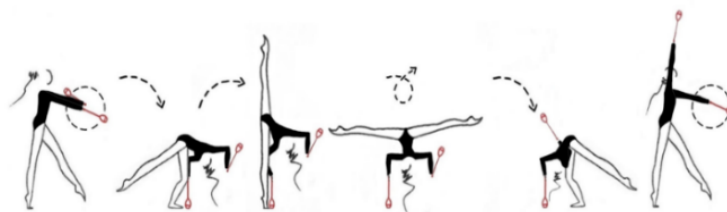
○ Предмет, удерживаемый «долгое время» означает **более 4 секунд**.

**3.8.3.** 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**).

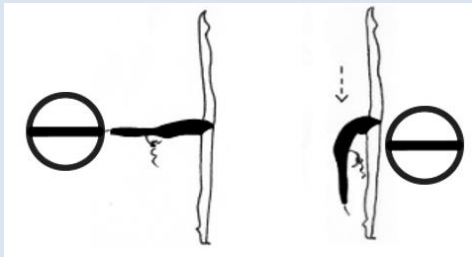
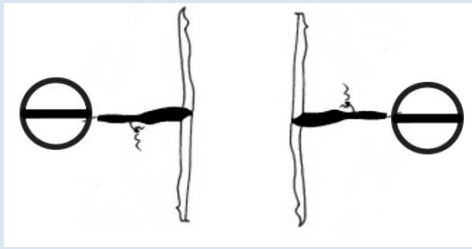
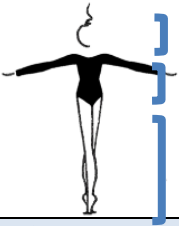
**Пример:** переворот назад с опорой на обе руки, Булавы лежат на полу по одной под каждой рукой (этот преакробатический элемент может быть также выполнен с опорой на одну руку с тем же положением Булавы).



**3.8.4.** 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:



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

<b>Разъяснения</b>	
<b>Технические элементы предметов разные, если выполнены:</b>	<b>В разных плоскостях</b>
	<b>В разных направлениях</b>
	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	
	
<b>На разных уровнях</b>	
	
Уровень 1: голова-плечи	
Уровень 2: грудь-талия	
Уровень 3: ниже талии	
<b>С разной амплитудой:</b>	
Работа предмета кистью/запястьем создаст малую амплитуду	
Работа предмета локтем создаст среднюю амплитуду	
Работа предмета всей рукой, с возможным участием туловища, создаст большую амплитуду	
<b>Разными частями тела, через них, над ними</b>	
<b>С разной техникой бросков</b>	
<b>Пример:</b> 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.	

### 3.9.1. Одинаковые элементы предметов

**3.9.1.1. 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 засчитывается.

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

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

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

**3.9.1.4.** В Равновесии Фуэте должен быть выполнен 1 Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета в любой фазе Равновесия, чтобы была засчитана **ДВ**, которая не может быть повтором в соответствии с п. 3.9.1. Правил. Если это требование выполнено, то можно выполнять дополнительные элементы предмета.

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

**3.9.2.1.** 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



**Дополнения и примеры:**

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

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

- один раз на Трудности Прыжка, один раз на Трудности Равновесия и один раз на Трудности Вращения. 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 лентой, все прыжки в серии выполнены с идентичной работой предмета (все Трудности засчитаны, сбавка в Артистизме не применяется).

Гимнастка использовала спираль в структурной группе трудностей тела Прыжки. Идентичная спираль может быть использована 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 засчитано бригадой ДВ.

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

**Пример 2:** Комбинированная Трудность, состоящая из трех Равновесий, второе и третье Равновесия выполнены с идентичной работой. Третье Равновесие не засчитано бригадой ДВ.

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 идентичной работой постукивание 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 бригаде Артистизма – **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 идентичным большим кругом лентой над головой, далее Равновесие с идентичным 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, **сбавка в Артистизме 0.30**)

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

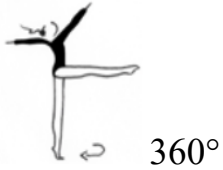
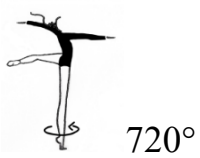


Возможно выполнение третьей и последующих Трудностей с технической работой предмета, которая начинается на второй Трудности тела и последовательно продолжается на следующих Трудностях.

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

Повтор идентичной работы предмета в Трудностях Вращений «Фуэте» и Циркуль:

– Во время каждого «Фуэте» требуется один другой Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета.

– Дополнения: не разрешается повторять идентичную работу предмета в одной и той же или в разных Трудностях «Фуэте».

– Во время каждой двух Циркулей требуется один другой Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета.

– Дополнения: не разрешается повторять идентичную работу предмета в одной и той же или в разных Трудностях Вращения Циркуль.

#### **4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)**

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

##### **4.2. Требования:**

**4.2.1.** В упражнении засчитывается максимум 5 R в порядке их выполнения (согласно правилам ФИЖ).

##### **Дополнения к п. 4.2.1.**

**Требования:** В каждом Индивидуальном упражнении должно быть минимум 4 R (для MC), максимум – без ограничения. В упражнении засчитываются все правильно выполненные R. Сбавка за отсутствие минимального количества Динамических элементов с Вращением (R) – 1.00 балл за каждый отсутствующий. Если гимнастка, выполняя R, допустила потерю, сбавка за отсутствующий R не применяется.

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

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

**4.2.2.2. Минимум 2 полных динамических элемента с вращением тела («базовые вращения»).**

- Минимум 2 базовых вращения на 360° в каждом вращении должны выполняться во время полета предмета.

- Два 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.

**4.2.2.3. 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.

**Примечание (Лента):** любая часть палочки должна быть поймана, чтобы быть засчитанной (с возможной сбавкой в Исполнении за неправильную ловлю).

#### 4.2.3. Базовые Вращения

Разъяснение: Требования		
Элемент R	Разъяснение	Действительность
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полете, ловля	R2
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полете, 2 шага, ловля	R2 Требования выполнены; Сбавка в Исполнении E 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 1 базовое вращение при полете, ловля	Не засчитывается: Только 1 вращение при полете
	Высокий бросок во время вращения, ловля во время вращения	Не засчитывается: Нет вращения при полете
	Высокий бросок, первое базовое вращение при полете, ловля на втором базовом вращении	Не засчитывается: Только 1 вращение при полете
	Высокий бросок на первом вращении, 1 вращение при полете, ловля	Не засчитывается: Только 1 вращение при полете
	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

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

**4.3. Типы вращений тела: 2 базовых вращения и любые дополнительные вращения** могут быть любым вариантом следующих групп

вращательных элементов на полные  $360^\circ$ , перечисленных в соответствующих Таблицах:

- Преакробатические элементы
- Вертикальные вращения(включая **ДВ** с вращением на  $360^\circ$  или более с ценностью 0.10)
- **ДВ** с вращениями на  $360^\circ$  или более с ценностью 0.20 или более (см. Таблицы **ДВ** п. 9; 13 Правил).

**4.3.1. Когда **R** выполняется с **ДВ**:**

**4.3.1.1. ДВ**, которая может включать в себя несколько вращений от одного импульса, считается одним вращением, за исключением Циркулей, выполняемых с промежуточными шагами (см. п. 4.8.4. Правил).

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

**4.3.1.3. ДВ с вращением на  $180^\circ$** , не считается ни вращением, ни критерием **ДВ (R действителен**, если базовое определение выполняется без этого вращения); (согласно правилам ФИЖ).



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



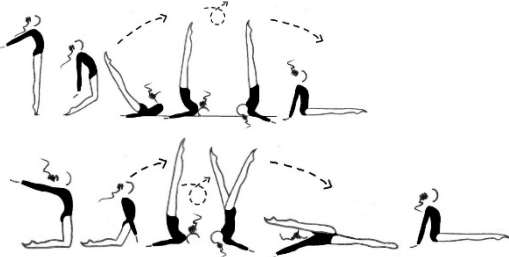
**Дополнения к пункту 4.3.1:**

–**ДВ** с вращениями на  $180^\circ$  с ценностью 0.20 или более – например, (Кb  $180^\circ$  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  $360^\circ$  (см. Таблицы **ДВ** п. 9, 13 Правил).

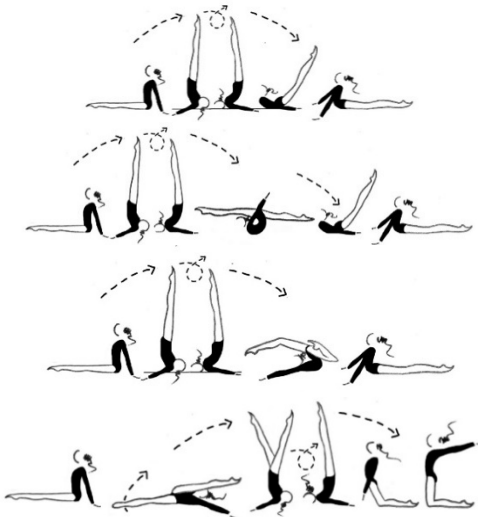
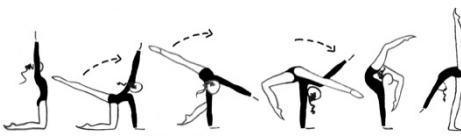
– **ДВ** с вращениями на  $720^\circ$  и более, выполненными одним импульсом, например, поворот Аттитюд  $720^\circ$ , засчитывается как два вращения.


### 4.3.2. Преакробатические элементы

№	Группа	Возможные варианты	
1	<b>Переворот вперед</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Примеры:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>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).</p> 
2	<b>Переворот назад</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>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).</p> 
3	<b>Колесо</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p>Примечание:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова, грудь, шея и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> <p>Колесо, которое заканчивается в положении лежа, засчитывается как вращение на 360°.</p>
4	<b>Кувырок вперед</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Техника:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат и т. д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>

5	<b>Кувырок назад</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Техника:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат, с положением подбива и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>
6	<b>Перекат на грудь вперед</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях, лежа и т. д.</p> <p>Сидя, на коленях, в шпагате и т. д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат, и т. д. с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> <p><b>Примеры:</b></p> 
7	<b>Перекат на грудь назад</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Лежа на полу, на коленях, через шпагат и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 
8	<b>Перекат вперед Рыбка (прогиб назад, перекат на грудь, проход через плечо с движением «качели», перекат через спину)</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p>Примечание</p> <p><b>Примеры:</b></p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Сидя, и т. д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, со шпагатом, согнутые колени, велосипед, выпрямленные ноги, одна нога за другой и т. д.</p> <p>Рыбка, которая начинается или заканчивается в положении лежа, считается как выполненная с полным 360° вращением</p> 



<p><b>9</b></p>	<p><b>Перекат назад</b> <b>Рыбка</b> (перекат на спину, проход через плечо с движением «качели», прогиб назад, перекат на грудь)</p>	<p>Исходное положение: Стоя, сидя и т. д.                  Финальное положение: Лежа, на коленях, через шпагат и т. д.                  Движения ног: Согнутые 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                  Примеры:</p> 
<p><b>10</b></p>	<p><b>Боковое вращение, проход через мостик с выбросом ноги в шпагат</b></p>	<p>Исходное положение: На коленях, стоя и т.д.                  Финальное положение: Стоя                  Движения ног: Шпагат с прогибом назад в положение стоя                  Пример:</p>  <p>Примечание: это только преакробатический элемент, конечная позиция не является <b>ДВ</b></p>
<p><b>11</b></p>	<p><b>Боковое вращение прогнувшись назад</b></p>	<p>Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д.                  Промежуточная опора: На одну руку, на обе руки, на локоть, грудь и т.д.                  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.</p>

		<p><b>Примеры:</b></p>  <p>Примечание: этот элемент оценивается с момента, когда гимнастка начинает прогибаться назад в мост. Вращение может продолжаться на коленях, без перерыва до полного поворота 360°.</p>
12	<b>Прыжок-нырок</b>	<p>Полет: Со шпагатом 180°, без шпагата 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)</p>
13	<b>Вращение с поднятой ногой (как Циркуль, но не DB)</b>	<p>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 (<b>но не Циркуль DB</b>)</p>

**Примечание: «Прыжок-нырок» (требуется фаза полета, шпагат не требуется):** особый тип преакробатического элемента, состоящего из прыжка с наклоном туловища вперед с последующим одним кувырком:

– «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».

**Пример:** «Прыжок-нырок» с последующим вращением/кувырком = **R2**

**4.3.3.** 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.

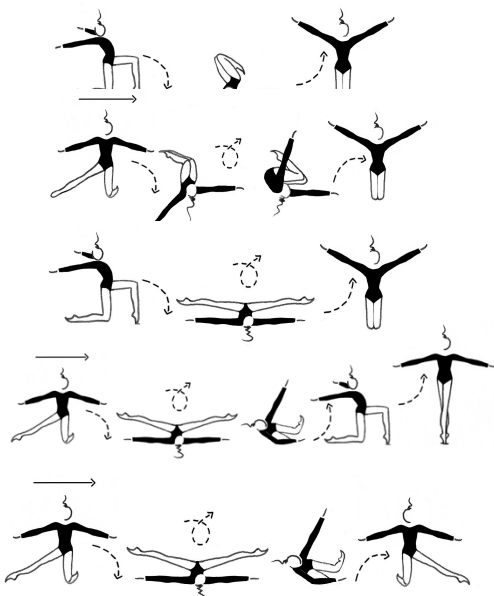
**4.3.4. В R может использоваться 1 раз каждая группа элементов преакробатики, либо изолированные, сериями, либо повторенные в пределах одного R в любом порядке. Если группа преакробатических элементов повторяется (изолировано или в сериях) в другом R (независимо от различных вариантов), этот R не будет засчитан.**

**4.3.5. 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.**

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.**

### 4.3.6. Вертикальные вращения


№	Группа	Возможные варианты
1	<b>Полет:</b> Прыжок/подпрыгивание/ подскок с поворотом	Свободный выбор положения ног (выпрямленные или согнутые) во время полета.
2	<b>Стоя: 2 ноги</b> 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° (например, <i>riche</i> )
3	<b>Стоя: 1 нога</b> Вращение на одной ноге на полу	Свободный выбор положения ног и/или туловища с фиксированной или динамической формой. Включает все вращения, которые могут быть <u>выполнены</u> (360°) на одной ноге, а также если гимнастка использует шаг для перехода к следующему вращению.
4	<b>Сидя:</b> 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: Боковой пересед относится к группе «сидя» независимо от исходного положения. Два переседа подряд, которые начинаются с положения стоя, не дают «изменения уровня».
5	<b>Лежа:</b> Боковой кувырок	Боковое вращение тела, лежа на полу от начала до конца вращения. Произвольный выбор положения ног. <b>Примеры:</b> 



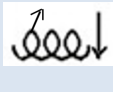

4.3.7. Каждая группа вертикальных вращений может использоваться в **R** один раз, либо изолированно, либо в сериях, либо повторяться в пределах одного **R** в любом порядке. Если группа **повторяется** (изолированно или в сериях) в другом **R** (независимо от различных вариантов), этот **R** не будет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

**4.4. Ценность:** базовая ценность **R** (минимум 2 базовых вращения с полными  $360^\circ$  для каждого вращения): **0.20**

**4.5.** 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.

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


Во время полета предмета	
Символ	Дополнительный Критерий R + 0.10 или + 0.20 каждый раз
R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> и т.д.	Дополнительное <b>полное</b> вращение $360^\circ$ 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) полет/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. Правил) <b>под полетом; для Циркулей</b> (в любом направлении), Прыжков с поворотом – см. п. 4.8.4.1. Правил
	<b><u>Дополнения:</u></b>
Дополнительное вращение +0.20	За каждое дополнительное, свыше 2 базовых, полное вращение $360^\circ$ тела вокруг любой оси, (преакробатическое или вертикальное), выполненное под полетом предмета
<b>DB</b>	Разрешена Трудность тела с вращением (ценность 0.20 и более) под полетом предмета

Разъяснение: Дополнительные Критерии для R при полете предмета		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
	Высокий бросок, 3 вращения Шене во время полета, ловля	R3 + 0.20 За дополнительное вращение свыше 2х базовых под полетом предмета (дополнение)
	Высокий бросок, 3 кувырка во время полета, 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 полета предмета, ловля	R3
	Высокий бросок, два кувырка во время полета, ловля во время третьего кувырка	R3 Серия не выполнена до ловли

**4.6.1.** 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 полете, 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.


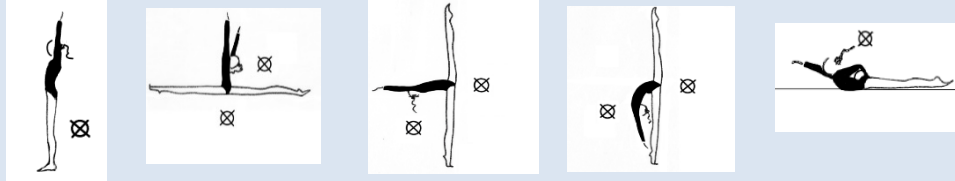




**4.6.2.** Вращение, начатое после ловли предмета, не засчитывается

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





**4.7.** 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: <input type="checkbox"/> засчитывается только при выполнении вместе с обоими критериями ⊗ и ≠
⚡	Под ногой/ногами

**Разъяснения: Общие Дополнительные Критерии для R**

	<p><b>Без зрительного контроля</b></p> <p><b>Примеры зон «вне поля зрения»:</b></p> 
	<p><b>Для бросков и/или ловли без зрительного контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В прогибе назад или элементе вращения назад:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Когда туловище находится над горизонталью или на горизонтали, рука должна проходить за вертикальную линию туловища</li> <li>○ Когда туловище находится ниже горизонтали, бросок/ловля должны происходить на уровне груди или ниже, или в любом месте за телом</li> </ul> </li> </ul> <p>Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками за головой позади шеи </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад</li> <li>- Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицо вверх, ее руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля»</li> <li>- 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».</li> </ul>
	<p><b>Без помощи рук:</b></p> <p><b>Не засчитывается в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля сразу же во вращение на руке (  );</li> <li>- Смешанная ловля (  );</li> <li>- Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук)</li> </ul> <p>Ловля булавы внутренней стороной кисти/предплечья, с помощью другой булавы</p>









**Разъяснения: Общие Дополнительные Критерии для R во время ловли**

Элемент R	Разъяснение	Ценность
	<p><b>Высокий бросок, два базовых вращения при полете, ловля во время третьего вращения вне поля зрения без помощи рук</b></p>	<p>R3 +   </p> <p>0.30+0.10+0.10+0.10 =0.60</p>

#### 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
⊖	<p><b>Проход через Обруч</b> всем телом или частью тела во время броска.</p> <p>Минимум 2 большие части тела должны пройти через Обруч.</p> <p><b>Пример:</b> голова+туловище; руки+туловище; туловище+ноги и т.д.</p>	⊖	<p><b>Проход через Обруч</b> всем телом или частью тела во время ловли.</p> <p>Минимум 2 большие части тела должны пройти через Обруч.</p> <p><b>Пример:</b> голова+туловище; руки+туловище; туловище+ноги и т.д.</p>
⌋	<p><b>Бросок после отбива от пола</b></p> <p><b>Бросок после переката по полу</b></p>	⌋	<p><b>Непосредственный обратный бросок</b> /отбив без остановки – для всех предметов</p> <p><b>Непосредственный отбив от тела</b> / без остановки, любой частью тела, <b>кроме кисти(ей) и руки(рук)</b> – для всех предметов (критерий «отбив» не действует при отбиве руками или кистями; этот тип ловли действует для ⊕)</p>
		⌋	<p><u>Дополнение</u></p> <p>Особый случай для Обруча (⊖): если непосредственный отбив от тела без остановки, любой частью тела, кроме кисти(ей) и руки(рук) совершается с вращением Обруча вокруг его оси, добавляется +0.10 за дополнительный критерий «Вращение Обруча вокруг его</p> <p style="text-align: center;">⊖</p> <p>оси»</p>
		⌋	<p><b>Отбив от пола и возврат предмета сразу же</b> – предмет принимается непосредственно от пола. Засчитывается только при выполнении</p>



			с $\neq$ для Обруча и Мяча. Отбив – не выше уровня колена.
	<b>Бросок Обруча (O) с вращением вокруг его оси</b>		<b>Непосредственная ловля в пережат предмет по телу.</b>  <b>Не засчитывается:</b> дополнительный критерий $\neq$ при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони.
	<b>Бросок 2 разъединенных Булав вместе:</b>   - одновременный бросок - асимметричный бросок - каскадный бросок (двойной или тройной)  <i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полете 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 одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения</i>		<b>Ловля 2 разъединенных Булав (ll) одновременно</b>
			<b>Ловля Мяча (●) одной рукой</b> (без дополнительной помощи телом, включая вторую руку)  <b>Ловля Булавы (ll) одной рукой, в которой удерживается другая Булава</b>
			Непосредственная ловля Обруча (O) во вращение на другой части тела.  Не действителен дополнительный критерий «без помощи рук» $\neq$ для вращения на руке.
			Смешанная ловля Булав (ll) Одна Булава поймана руками, а другая - без помощи рук Не действителен дополнительный критерий $\neq$
<b>DB</b>	<b>Бросок в DB (ценность 0.20 или более) с вращением 360° или более (ФИЖ).</b>  <b>Дополнение:</b> Разрешено выполнять DB без вращения (ценность 0.20 или более) + 0.10	<b>DB</b>	<b>Ловля в DB (ценность 0.20 или более) с вращением 360° или более. (ФИЖ)</b>  <b>Дополнение:</b> Разрешено выполнять ловлю в DB без вращения (ценность 0.20) +0.10.

			<b>Ловля в DB с вращением 360° (ценность 0.20) + 0.10.</b>
		<b>DB</b>	<b>Дополнение:</b> Если ловля выполнена в DB (ценность 0.30 и более) без вращения или с вращением 360° +0.20

### Динамические элементы с Вращением (R): критерии для Скакалки

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 <b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.		<b>Дополнение:</b> Проход через Скакалку всем телом или частью тела во время ловли. Мин. 2 крупные части тела должны совершить проход <b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.
	<b>Дополнение:</b> Проход с двойным вращением через Скакалку во время броска		<b>Дополнение:</b> Проход с двойным вращением через Скакалку во время ловли
	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: Не действителен  дополнительный критерий $\neq$ ловля одного конца руками, а другого - без помощи рук

### Примеры:

Перекат обруча по полу, бросок ногой, с вращением обруча вокруг оси «вертушкой», во время Прыжка в шпагат с наклоном туловища назад, 2 шене, ловля.	$\neq$ DB R2
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   DB (ценностью 0.30 и более +0.20)

### 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 **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, не засчитывается в R (ни как «бросок двух разъединенных булав», ни по другим критериям).

**4.8.1. Непосредственный обратный бросок / отбив** без остановки от разных частей тела (  ):

- Обратный бросок / отбив это главная составляющая **R** (часть начального броска для **R**); в этом случае необходимо поймать повторный бросок / повторный отбив, чтобы **R** было засчитано.

- Повторный бросок действителен только для того предмета, который был первоначально пойман, то есть 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.

Согласно правилам ФИЖ	Дополнения в Правила, действующие на территории России
Бросок в конце <b>R</b> или сразу после <b>R</b> всегда оценивается как повторный бросок для <b>R</b> , повторный бросок и возможные критерии могут быть действительными, если выполняются сразу же, независимо от времени последнего вращения.	Бросок в конце <b>R</b> или сразу после <b>R</b> всегда оценивается как повторный бросок для <b>R</b> , 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. <b><u>Его ловля может оцениваться как DA.</u></b>
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.

- «Бумеранг» Ленты не действителен для критерия «повторный бросок» в R; R не будет засчитан при выполнении «Бумеранга» в любой фазе (бросок или повторный бросок). (согласно правилам ФИЖ).

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

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

**4.8.3. Прямая ловля Обруча** другой частью тела (  $\odot$  ): если выполняется с помощью локтя, шеи или ноги и т.д. (не рукой), этот критерий будет действителен, как и дополнительные критерии «без помощи рук».

#### Ценность Динамических элементов с Вращением

Ценность каждого правильно выполненного Динамического элемента с Вращением (R) умножается на 2.

Пример: Бросок мяча, 2 шене, ловля во время колеса в одну руку:

R3 $\mathbb{Z}$ ↓	$R = 0.5 \times 2 = 1.0$
-------------------	--------------------------

Если критерии выполнены неправильно, они не засчитываются.

Пример: Бросок мяча, 2 шене, ловля во время колеса в одну руку, но гимнастка выполнила ловлю двумя руками.


R3 $\mathbb{Z}$ ( ↓ критерий не засчитывается)	$R = 0.4 \times 2 = 0.8$
--	--------------------------

**Дополнительные надбавки + 0.30** даются к **удвоенной** ценности Динамического элемента с Вращением R за следующие критерии ловли:

Критерии	Символы
Ловля во вращении тела + без зрительного контроля + без помощи рук (только во время горизонтального вращения или Циркуля)*	
* В случае ловли Обруча (○) предплечьями, во вращении тела, без зрительного контроля, дополнительная надбавка +0.30 за сочетание критериев  не дается.	
Ловля в непосредственный отбив (вверх или об пол) от части тела без помощи рук и без зрительного контроля (не рук и не кистей рук)	
Ловля непосредственно в перекал	
Непосредственная ловля Обруча (○) во вращение: если она выполняется без помощи рук (не на прямую руку/руки/локоть)	
Ловля Мяча (●) в одну руку без зрительного контроля на вращении тела/Трудности тела	
Ловля Булавы (  ) в одну руку, в которой удерживается вторая Булава, без зрительного контроля на вращении тела/Трудности тела	
Ловля двух параллельных Булав (  ) одновременно	
Ловля Ленты (∞) в повторный бросок/отбив	
Ловля открытой Скакалки (∪) по одному концу в каждую руку в сочетании с проходом в Скакалку	

Примеры:

- 1) Бросок обруча, 2 шене, ловля во время переворота назад, без зрительного контроля, без помощи рук

$R_3 \geq$ 	$R = 0.7 \times 2 = 1.40 + 0.30 = 1.70$
--	---

- 2) Бросок обруча, 2 шене, ловля на перевороте вперед в отбив ногой, без зрительного контроля, без помощи рук

<b>R3</b> $\geq$ $\downarrow$ $\otimes$ $\neq$ $\angle$	<b>R = 0.8 x 2 = 1.60 + 0.30 + 0.30 = 2.20</b>
---	--

- 3) Бросок мяча, 3 шене, ловля в отбив мяча ногами во время кувырка вперед, без зрительного контроля, без помощи рук

<b>R4 + 0.2 доп. вращение</b> $\geq$ $\downarrow$ $\otimes$ $\neq$ $\angle$	<b>R = 1.10 x 2 = 2.20 + 0.30 + 0.30 = 2.80</b>
---	---

- 4) Бросок обруча, 2 шене, ловля обруча во вращение на ноге во время переворота назад, без зрительного контроля, без помощи рук

<b>R3</b> $\geq$ $\downarrow$ $\otimes$ $\neq$ $\odot$	<b>R = 0.8 x 2 = 1.60 + 0.30 + 0.30 = 2.20</b>
--	--

- 5) Бросок обруча, серия из трех Прыжков Жете, ловля в перекат по груди

<b>R3 + серия + 3 критерия DB (0.4)</b> $\downarrow$ $\otimes$ $\neq$ (0.1)	<b>R = 1.0 x 2 = 2.0 + 0.30 = 2.30</b> + 3 Трудности прыжка Жете (0.40+0.40+0.40)
---	--

- 6) Бросок обруча «вертушкой», без помощи рук, без зрительного контроля, на первом Циркуле, второй Циркуль под полетом предмета, ловля на третьем Циркуле, во время вращения, без помощи рук, без зрительного контроля. В случае ловли Обруча предплечьями, без зрительного контроля, дополнительный критерий +0.30 (  $\downarrow$   $\otimes$   $\neq$  ) не дается.

$\otimes$ $\neq$ $\ominus$ <b>R3 + серия + 3 критерия DB</b> $\downarrow$ $\otimes$ $\neq$	<b>R = 1.40 x 2 = 2.80</b> + 3 Трудности Циркуль (0.20 + 0.20 + 0.20)
--	--



- 7) Бросок мяча на первом Циркуле, второй Циркуль под полетом предмета, ловля на третьем Циркуле, во время вращения, без помощи рук (между головой и отведенными назад плечами), без зрительного контроля.

<b>R3 + серия + 3 критерия DB</b> $\downarrow$ $\otimes$ $\neq$	<b>R = 1.10 x 2 = 2.20 + 0.30 = 2.50</b> + 3 Трудности Циркуль (0.20 + 0.20 + 0.20)
---	--



- 8) Бросок мяча, 2 шене, ловля в одну руку

<b>R2</b> $\downarrow$	<b>R = 0.30 x 2 = 0.60</b>
------------------------	----------------------------



- 9) Бросок мяча, 2 шене, ловля в одну руку во время переворота назад, без зрительного контроля

R3  ↓ 	$R = 0.60 \times 2 = 1.20 + 0.30 = 1.50$
--	--



- 10) Бросок булавы, 2 шене, ловля булавы в одну руку, в которой удерживается вторая булава, во время переворота назад, без зрительного контроля

R3  ↓ 	$R = 0.60 \times 2 = 1.20 + 0.30 = 1.50$
--	--


- 11) Бросок мяча, 1 шене + 1 кувырок, ловля в одну руку во время Поворота Kb из положения сидя, без зрительного контроля

R3  ↓  DB (Kb)	$R = 0.8 \times 2 = 1.60 + 0.30 = 1.90$ + Трудность тела Kb 360 из положения сидя (0.90)
--	---

- 12) Бросок одной булавы, 2 шене + 1 кувырок, ловля булавы в руку, в которой удерживается вторая булава во время Поворота Kb из положения сидя, без зрительного контроля

R4 + 0.2 доп. вращение  ↓  DB (Kb)	$R = 1.1 \times 2 = 2.20 + 0.30 = 2.50$ + Трудность тела Kb 360 из положения сидя (0.90)
--	---

- 13) Бросок двух несоединенных булав одновременно, параллельно, 3 кувырка, ловля


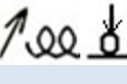
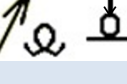
 R3 + серия + 0.20 доп. вращение ↓↓	$R = 0.9 \times 2 = 1.80 + 0.30 = 2.10$
--	---

- 14) Бросок ленты без зрительного контроля, без помощи рук, во время переворота вперед, 2 шене, ловля во время Циркуля с согнутой ногой, в непосредственный обратный бросок без остановки, под ногой, без зрительного контроля. Ловля.





 ≠ R4  ∟  ≠	$R = 1.0 \times 2 = 2.0 + 0.30 = 2.30$
--	--

#### 4.8.4. Разъяснения и дополнения

Согласно правилам ФИЖ	Дополнения в Правила, действующие на территории России
4.8.4. <b>DB</b> с вращением 360° или более с ценностью 0.20 или более могут использоваться максимум один раз по <b>в каждом R</b> и будет засчитана как элемент вращения и <b>DB</b> .	4.8.4. <b>DB</b> с вращением 360° или более с ценностью 0.20 или более могут использоваться <u>более одного раза в каждом R</u> и <u>будут засчитаны</u> и как элемент/элементы вращения и как <b>DB</b> .
<b>DB</b> с вращением 360° или более с ценностью 0.20 или более может выполняться <b>во время броска</b> или <b>ловли предмета</b> .	<b>DB</b> 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 <b>DB</b> выполняется во время броска, но предмет потерян в конце <b>R</b> , <b>DB</b> все же засчитывается ( <b>R</b> не засчитывается)	Если <b>DB</b> выполняется во время броска, но предмет потерян в конце <b>R</b> , <b>DB</b> все же засчитывается ( <b>R</b> не засчитывается)
Не разрешается выполнять <b>DB</b> без вращения; последнее вращение в <b>R</b> нельзя использовать в качестве подготовки к <b>DB</b> без вращения ( <b>R</b> не засчитывается).	<u>Разрешается выполнять DB без вращения</u> ; последнее вращение в <b>R</b> <u>разрешается</u> использовать в качестве подготовки к <b>DB</b> без вращения ( <u><b>R</b> засчитывается</u> ).  <i>Пример: 3 шене, ловля в перевороте назад, равновесие Penche.</i>
Повтор <b>DB</b> не разрешен, за исключением серий (п. 2.2.7 – 2.2.8. Правил): <b>DB</b> , которая используется изолированно, не может быть повторена как критерий <b>DB</b> для <b>R</b> (критерий не засчитывается).	Повтор <b>DB</b> не разрешен, за исключением серий (п. 2.2.7. – 2.2.8. Правил): <b>DB</b> , которая используется изолированно, не может быть повторена как критерий <b>DB</b> для <b>R</b> (критерий не засчитывается).

Разъяснения: DB с вращением в R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок во время первого вращения <b>DB</b> , два базовых вращения при полете, ловля	$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$  1 <b>DB</b> засчитывается
	Высокий бросок, два базовых вращения при полете, ловля во время третьего вращения <b>DB</b>	$R3 + DB$ $0.30 + 0.10 = 0.40$  1 <b>DB</b> засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полете, ловля во время второго вращения <b>DB</b>	<b>R</b> не засчитывается Нет двух базовых вращений при полете



		<i>1 DB засчитывается</i>
	<i>Высокий бросок во время первого вращения DB, второе вращение при полете, ловля</i>	<i>R не засчитывается Нет двух базовых вращений при полете  1 DB засчитывается</i>
	<i>Высокий бросок, первое вращение при полете, второе вращение при полете (DB), третье вращение при полете, ловля</i>  <u>Дополнение:</u> <i>R засчитывается, DB засчитывается</i>	<i>По ФИЖ R не засчитывается (п. 4.8.4.)  DB не засчитывается</i>
	<i>Высокий бросок, Поворот Аттитюд 2 вращения (720°) при полете, ловля</i>  <u>Дополнение в Правила:</u> <i>R засчитывается, исключение: Трудность 720°, выполненная единым импульсом, оба вращения под полетом предмета DB засчитывается</i>	<i>По ФИЖ R не засчитывается: (п. 4.3.1) 1 DB засчитывается при полете (п. 2.4.1.)</i>
	<u>Дополнение в Правила:</u> <u>Пример:</u> <i>Бросок, Трудность тела с вращением, имеющем базовое вращение на 180° (Кб 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 полете, ловля</i> <i>R засчитывается, DB засчитывается</i>	<i>R засчитывается, DB засчитывается</i>

**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. Правил).

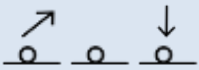


Серия только из Прыжков с поворотом и/или Циркулей может каждая быть использована в одном **R** в упражнении, выполняемом следующим образом:

- **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.

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. (**R** не засчитывается полностью без серии, так как **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 R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	<u>Дополнение</u> Высокий бросок на Прыжке с поворотом, Прыжок с поворотом под полетом, ловля на третьем Прыжке с поворотом	<i>R3 + серия + DB критерий дается за каждую Трудность (+ 0.20 за Трудность на ловле, с ценностью 0.30 и более)</i>  <i>0.30 + 0.20 + 0.10 + 0.10 + 0.20</i>  <i>3 DB</i>
	Высокий бросок, первый Циркуль (шаг), второй Циркуль (шаг), ловля во время третьего Циркуля	<i>R3 + серия + DB</i> <i>0.30+0.20+0.10=0.60</i> <i>3 DB (по ФИЖ)</i>
	<u>Дополнение</u> Высокий бросок, первый Циркуль (шаг), второй Циркуль (шаг), ловля во время третьего Циркуля	<i>R3 + серия + DB критерий дается за каждую Трудность</i> <i>0.30+0.20+0.30</i>  <i>3 DB (0.20 + 0.20 + 0.20)</i>
 и т.д.	Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, третий Циркуль (без промежуточных шагов), ловля	<i>R3 + серия</i> <i>0.30+0.20+0.10=0.60</i>  <i>1 DB</i>

#### 4.9. **R** не засчитывается в следующих случаях:

- малый бросок предмета;
- отсутствуют 2 базовых вращения при полете предмета;
- неполные 360° в каждом базовом вращении;
- прерывание между двумя базовыми вращениями;
- потеря предмета;
- ловля Ленты за материю, а не за палочку (кроме особого случая\*);
- 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 засчитывается по правилам ФИЖ);
- **R** выполнен с **DB** без вращения (не засчитывается по правилам ФИЖ);
- **DB** стоимостью **0.20** или более выполнена под полетом предмета (кроме серий) (не засчитывается по правилам ФИЖ);
- ловля предмета после окончания музыки;

- преакробатический элемент выполнен с запрещенной 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 полетом предмета;
- **DB с вращением 720°** или более выполнена под полетом предмета;
- **R** выполнен с **3 и более DB** во время броска, под полетом предмета и во время ловли;
- **Особый случай\***: ловля Ленты за материю, а не за палочку.

\*в **R** допускается ловля Ленты за материю с последующим повторным броском предмета, ловлей конца Ленты, возвратом палочки по воздуху или по полу (после отбива об пол или без отбива), и ловлей палочки. В этом случае R засчитывается.

Если способ возврата Ленты или ловля после повторного броска выполняется с двумя действительными критериями, это действие засчитывается как DA (0.30).

***Примеры:***

*В R после повторного броска гимнастка, удерживая конец ленты, выполняет действие возврата палочки без помощи рук, во время переворота назад и ловит палочку рукой: ценность R + DA (0.30).*

*В R после повторного броска гимнастка, удерживая конец ленты, выполняет действие возврата ленты рукой, ловит палочку без помощи рук, без зрительного контроля: ценность R + DA (0.30).*

## 5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (ДА)

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

**5.2. Требования:** В каждом Индивидуальном упражнении должна быть минимум 1 ДА, максимум 20 ДА. ДА оцениваются в порядке их выполнения, независимо от технического исполнения ДА) Дополнительные ДА не оцениваются (согласно правилам ФИЖ).

### Дополнения к пункту 5.2:

**Требования:** В каждом Индивидуальном упражнении должна быть минимум 1 ДА, максимум – без ограничения (может быть более 20 ДА).

**5.3. Базы ДА** включают некоторые (не все) Фундаментальные и Нефундаментальные технические элементы (п. 3.6. и 3.7. Правил).

**5.4. Элементы ДА** состоят из следующей комбинации Базы (Баз) и критериев:

**1 База предмета + минимум 2 критерия (оба критерия выполняются во время 1 Базы);**


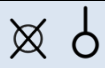
**2 Базы предмета (только когда 1 из 2 баз – «ловля после высокого броска») + минимум 1 критерий, который выполняется во время обеих Баз;**

**Примечание:** Две Базы должны выполняться без перерыва или паузы между ними.

**Примечание:** База «Ловля после высокого броска» действительна также для ↓ (Мяч и Булавы), ↓↓ (Булавы).

**5.5. Когда ДА** состоит из 1 Базы предмета + 2 критериев, ценность Базы определяет ценность ДА.

**Пример: Обруч и Мяч**

База	Ценность	Критерий	Ценность ДА
Большой перекат 	0.40		0.40



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

**5.5.1.1.** Малый бросок/ловля оценивается в хронологическом порядке. Если два критерия выполнены во время броска, но один или оба критерия недействительны: весь ДА недействителен, независимо от двух действительных критериев во время ловли.

**5.5.1.1. Дополнение:** Малый бросок/ловля – оба действия оцениваются в хронологическом порядке. Если два критерия выполнены во время броска, но один или оба критерия недействительны: весь ДА недействителен, независимо от двух действительных критериев во время ловли.

**5.6.** Когда ДА состоит из 2 Баз предметов (одна из которых должна быть «ловля после высокого броска»): ценность самой высокой Базы + дополнительные 0.10 балла за вторую Базу определяют ценность ДА.

**Пример: Обруч и Мяч**



База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность ДА
Ловля после высокого броска ↓	0.30	Большой перекат 	0.40		0.40 (наивысшая база) + 0.10 (вторая база) = 0.50

Примечание: При ловле в перекат 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 перекат необходим другой критерий, чтобы подтвердить ДА с двумя базами предмета.

**5.6.1.** Когда ДА выполняется с 2 Базами предметов, 2 Базы должны выполняться без паузы или перерыва (исключение: когда предмет пойман в положении стойки на руках, допускается короткая пауза в соответствии с п. 4.3.5 между Базой «ловля после высокого броска» и второй Базой).

**5.6.2.** Когда ДА выполняется с 2 Базами предметов (ни одна из Баз не является «ловлей после высокого броска») и выполняется только 1 критерий: это не оценивается как ДА.

**Пример: Лента**

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность ДА
Спираль (Лента удерживается за материю) 	0.30	Большой бросок ↗	0.20		0.00

**5.6.3.** Когда ДА выполняется с 2 Базами предмета (ни одна из Баз не является «ловлей после высокого броска») и 2 критериями: База, которая выполняется с 2 критериями, будет засчитана; если обе Базы выполняются с 2 критериями, то наивысшая База определяет ценность.

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

**Примеры:**

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность ДА
Спирали 	0.30	Большой бросок 	0.20		<b>0.30</b> Спирали выполнены вне поля зрения, во время вращения
Большой перекат 	0.40	Малый бросок/ловля 	0.20		<b>0.40</b> Большой перекат с шеи на ноги, сразу же без остановки малый бросок с ног, ловля мяча спиной. Малый бросок является частью <b>ДА</b> переката, поэтому его ловля не становится <b>НОВЫМ ДА</b>

**5.6.4.** Для маленьких бросков/ловли: вариации «маленького броска» в соответствии с п. 3.7. 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.

**5.7.** Одинаковое повторение элемента **ДА** не засчитывается:

**5.7.1.** Одинаковое повторение всей комбинации Базы (Баз) и критерия(ев).

**5.7.2.** Повторение ДВ (включая формы, выполненные изолированно или внутри Равновесия «Фуэте») не является действительным критерием ДВ.

Примеры/Пояснения
<p><i>Пример 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равновесие «Фуэте» с формой пассе, ДА не выполняется</li> <li>- Равновесие пассе с ДА: оценивается ДА, (форма пассе не повторяется для ДА)</li> </ul> <p><i>Пример 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равновесие «Фуэте» с формой пассе, ДА в форме пассе</li> <li>- Равновесие пассе с ДА: ДА не засчитывается, (форма пассе повторяется для ДА)</li> </ul> <p><i>Пример 3:</i></p>

- Равновесие «Фуэте» с формой пассе без DA, DA выполненный в форме шпагата с ногой вперед
- Равновесие пассе с DA: оценивается DA, (форма пассе не повторяется для DA)

**5.8.** Требования: см. п. 5.4. Правил.

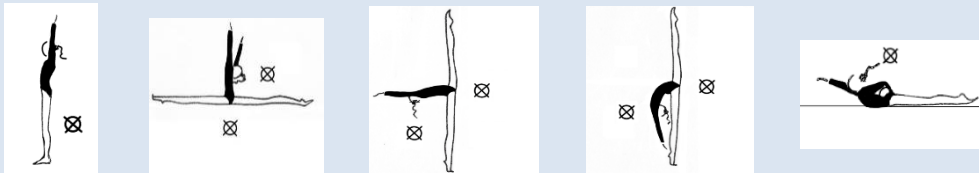
**5.8.1.** Элементы **DA** засчитываются только при выполнении **всех** требований по Базе и критериям.

Разъяснение
<i>Гимнастка пытается выполнить DA с базой «перекат Мяча по 2 большим частям тела ( ∞∞∞ )», но Мяч не перекатывается 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>



**5.8.2.** **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>

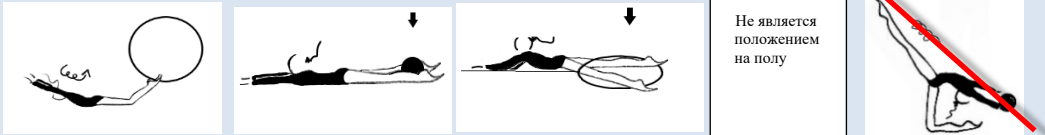
**5.8.3.** Таблицы критериев для **DA** действительны для **всех предметов:** критерии действуют при условиях, изложенных в Таблицах; критерии, помеченные как «N/A» в Таблицах DA (п. 5.11 – 5.14 Правил), не существуют для соответствующей базы и, следовательно, не засчитываются.

Разъяснения: Дополнительные Критерии (Общие) для DA	
⊗	<p><b>Вне поля зрения:</b>  <b>Примеры зон «вне поля зрения»:</b></p> 



	<p><b>Положение руки, которая выполняет элемент (элементы) с предметом, в соответствии с вышеизложенными зонами, определяет критерий «вне поля зрения».</b></p> <p>– В прогибе назад или элементе вращения назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Когда туловище находится над горизонталью или на горизонтали, рука должна проходить за вертикальную линию туловища в начале или в конце выполнения базы предмета.</li> <li>– Когда туловище находится ниже горизонтали, База должна быть выполнена на уровне груди или ниже, или в любом месте за телом.</li> <li>□ Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицо вверх, ее руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля».</li> <li>– Элементы, выполненные впереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если тело прогнуто назад.</li> </ul> <p>Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками за головой на шее.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Чтобы критерий «вне поля зрения» был засчитан для броска/отбива/повторного броска, недостаточно того, что предмет движется назад, бросающая рука должна быть в зоне, определяемой как «вне поля зрения», или часть тела, выполняющая бросок/отбив/повторный бросок должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения».</li> </ul> 
≠	<p><b>Без помощи рук:</b></p> <p>Предмет должен совершать самостоятельное техническое движение, начатое:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- импульсом от другой части тела;</li> <li>- начальным импульсом от руки (рук), но после этого предмет должен двигаться самостоятельно без помощи руки (рук).</li> </ul> <p><b>Не засчитывается в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловле сразу же во вращение на руке ( ⌚ );</li> <li>- Смешанной ловле ( ⌚ );</li> <li>- Броске/ловле предмета тыльной стороной руки(рук);</li> <li>- Ловле Булавы внутренней стороной кисти/предплечья другой Булавой.</li> </ul>
≠	<p><b>Под ногой(ами):</b> в сложной взаимосвязи тела и предмета, выполненного под ногой(ами)</p> <p><b>Примеры:</b></p>  <p><i>и т. п.</i></p> <p><b>Примечание для Булав:</b> при выполнении мельниц одной рукой с каждой стороны ноги, движение сами мельницы должны быть выполнены под ногой для того, чтобы критерий «под ногой» был засчитан независимо от положения тела.</p> <p><b>Примечание для Ленты:</b> чтобы критерий «под ногой» был засчитан при выполнении спирали и других баз, как минимум сама палочка должна быть «под ногой».</p>



=	<p><b>Положение на полу:</b>          Элементы предметов, выполненные лежа на полу от начала до конца элемента:  <b>Туловище должно быть полностью на полу</b> (независимо от того, как оно расположено – лицом вверх, вниз или в сторону).          Положение ног – свободное.  <b>Примечание:</b> «от начала до конца элемента» подразумевает весь элемент <b>DA</b>.          Для Баз с двумя действиями (п. 3.4) достаточно выполнить положение на полу во время одного действия, имеющего два критерия (бросок или ловлю).</p> <p><b>Примеры:</b></p> 
W	<p><b>Полная Волна тела:</b>          Волна должна выполняться всем телом: полная Волна из Таблицы <b>DB</b> будет засчитана только как <b>W</b> (не <b>DB</b>, не вращение).</p>
DB	<p><b>Трудность тела:</b>          Выполняется с <b>DB</b> ценностью <b>0.10</b> или более.          - <b>DB</b>, определяемая вращением или положением на полу, может быть засчитана только как <b>DB</b>.          - Во время Равновесия «Фуэте» и Поворота «Фуэте»: может быть выполнена одна <b>DA</b>.          - Комбинированные Трудности: если каждый компонент Комбинированной Трудности выполняется в соответствии с требованиями <b>DA</b>, то <b>DA</b> возможна на каждой <b>DB</b> Комбинированной Трудности.</p> <p><b>Примечание для большого переката во время Равновесия DB (кроме динамического равновесия):</b> Импульс для переката и импульс для <b>DB</b> можно делать одновременно. После начального импульса, <b>DB</b> равновесия должно быть зафиксировано на время переката. Если это не соблюдается, то критерий <b>DB</b> не засчитывается для <b>DA</b> большого переката, и большой перекат не является допустимым техническим элементом для <b>DB</b> равновесия.</p>
○	<p><b>Вращение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Минимум 360°.</li> <li>□ 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.</li> <li>□ Этот критерий не действителен для <b>DB</b>, включающей вращение.</li> <li>□ <b>DB</b> не может использоваться как элемент вращения.</li> <li>□ Этот критерий можно комбинировать с «положением на полу», если вращение 360° выполняется таким образом, чтобы весь корпус лежал ровно на полу от начала до конца выполнения базы предмета.</li> </ul>

**5.8.4.** Критерии **DB** могут быть использованы в упражнении максимум 9 раз и оцениваются в порядке их выполнения. Если в **DA** используется дополнительный **DB**, этот **DA** не будет действительным, независимо от

количества выполненных дополнительных критериев (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнения к Пункту 5.8.4. Правил:** Критерии **ДВ** могут быть использованы в упражнении **без ограничения, (нет ограничения максимума 9 ДВ).**

**5.8.4.1.** Судья **ДА** регистрируют только те **ДВ**, которые содержат **ДА**.

**5.8.5. 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**).

**5.8.6.** Когда преакробатический элемент соединен с **ДВ** (с **ДА** или без **ДА**), 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**.

**5.8.6.1.** 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 **ДВ**.

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

**5.8.8.** Отличие **ДА** от неправильно выполненного **Р**:

**5.8.8.1.** Высокий бросок и ловля с вращением 360° и более в полете являются характерными движениями для **Р**. Такие элементы всегда расцениваются как **Р**, а не как **ДА**.

**5.8.8.2.** Когда гимнастка не выполняет вращение под полетом: Бросок во время вращения и/или ловля во время вращения оцениваются как **ДА**, если выполняется определение **ДА**.

**5.9. Элементы ДА не действительны в следующих случаях:**

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

- 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**;

**Дополнение к п. 5.9. Правил:**

- отсутствует требование: более **9 DA** с критериями «**DB**» **0.10** и выше, оценены в порядке выполнения;
- отсутствует требование: выполнение в любой части **R**;

## 5.10. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA



## ОБРУЧ







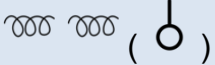

База	Символ	Ценность	Критерии						
			$\otimes$	$\neq$	$\neq$	$\circ$	$=$	<b>W</b>	<b>DB</b>
Большой перекат Обруча по мин. 2 крупным частям тела		<b>0.40</b>	V	v	v	v	v	V	v
Свободное вращение Обруча вокруг оси вокруг части тела или на части тела (не засчитывается на открытой ладони)		<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	V	v
Вращение (мин. 1) Обруча вокруг части тела ( <b>кроме кистей рук</b> )		<b>0.20</b>	V	N/A	v	v	v	V	v
Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)		<b>0.20</b>	V	v	v	v	v	V	v
Перекат Обруча по полу		<b>0.20</b>	V	v	N/A	v	N/A	V	v
Вращение (мин. 1) Обруча на полу вокруг оси		<b>0.20</b>	V	v	v	v	v	V	v
<b>Проход над Обручем всем телом или частью тела (без передачи)</b>		<b>0.20</b>	V	N/A	N/A	v	N/A	V	v
<b>Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)</b>		<b>0.20</b>	V	N/A	N/A	v	v	V	v
<input type="checkbox"/> Скольжение Обруча по любой части тела <input type="checkbox"/> Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела		<b>0.20</b>	V	v	v	v	v	V	v
Высокий бросок		<b>0.20</b>	V	v	v	v	v	V	v
Высокий бросок с вращением вокруг оси		<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	V	v
Ловля после высокого броска		<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	V	v
Отбив от пола после высокого броска и непосредственного возврата предмета (любая высота отбива, без помощи рук)		<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	V	v

<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: дополнительные специфические Базы Обруча</b>
♂	<p><b>Высокий бросок с вращением Обруча вокруг своей оси во время полета</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок Обруча путем вращения его вокруг вертикальной или горизонтальной оси в полете, сохраняя плоскость вращения от начала до конца полета Обруча.</li> <li>• Начальный импульс задается во время броска Обруча одной или двумя руками или другой частью тела.</li> </ul>
↓ ↘	<p>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 ДА.</p>
↓ →	<p>Можно комбинировать 2 Базы «ловли с высокого броска» с «отбивом от тела» в одной ДА</p>

## 5.11. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА

МЯЧ ●

База	Символ	Ценность	Критерии						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Большой перекат Мяча по мин. 2 крупным частям тела	∞	0.40	v	v	v	v	v	V	v
Ловля Мяча после высокого броска одной рукой	↓	0.40	v	N/A	v	v	v	V	v
Отбив	∨	1 высокий отбив (уровень колена или выше) от пола	v	v	v	v	v	V	v
		Серии (мин.3) маленьких отбивов	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
	<p>Только одна база ловли Мяча после высокого броска действительна в одном элементе: </p> <p>(ловля Мяча в полете с высокого броска) или  (ловля Мяча одной рукой с высокого броска)</p> <p>или  (Отбив от пола после высокого броска и непосредственно возврат предмета), но не все вместе как 2 базы в одной ДА.</p>
	<p>Можно комбинировать 2 Базы «Ловля с высокого броска» с «Отбивом разными частями тела» кроме рук/кистей в одной ДА.</p>
	<p><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 ДА, Ценность 0.40 + 0.10</p>
	<p><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</p>
	<p><u>Дополнение:</u> 3 разных Больших переката Мяча по мин. 2 крупным частям тела в случае, если все три переката непрерывно выполняются в положении на полу, Ценность 0.40 + 0.40 + 0.40 + 0.10</p>

## 5.12. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА



## БУЛАВЫ

База	Символ	Ценность	Критерии						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Мельницы (мин 4/6 кругов)	×	<b>0.30</b>	v	N/A	v	v	v	V	v
Малый бросок 2 разъединенных Булав/ловля	⇒	<b>0.30</b>	v	V	v	v	v	V	v
Асимметричные движения 2 Булав	+	<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	V	v
Маленькие круги 2 Булав	⊙	<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	V	v
Малый бросок 2 соединенных Булав		<b>0.20</b>	v	V	v	v	v	V	v
Большой пережат через мин. 2 крупные части тела		<b>0.30</b>	v	V	N/A	v	v	V	v
Свободные вращения 1 или 2 Булав на или вокруг части тела или вокруг другой Булавы	∞	<b>0.20</b>	v	V	v	v	v	V	v
Пережат 1 или 2 Булав по части тела или по полу		<b>0.20</b>	v	V	v	v	v	V	v
Отбивы Булавы (булав) от пола	∞	<b>0.20</b>	v	V	v	v	v	V	v
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)	∞	<b>0.20</b>	v	N/A	N/A	v	v	V	v


















Нестабильный Баланс	⋈	<b>0.20</b>	v	<b>N/A</b>	v	v	v	V	v
- Скольжение Булавы (булав) по любой части тела - Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела (или от пола)	→	<b>0.20</b>	v	V	v	v	v	V	v
Высокий бросок	↗	<b>0.20</b>	v	V	v	v	v	V	v
Высокий бросок 2 Булав	↗↗	<b>0.30</b>	v	V	v	v	v	V	v
Ловля Булавы после высокого броска	↓	<b>0.30</b>	v	V	v	v	v	V	v
Ловля после высокого броска одной Булавы кистью руки, в которой уже находится вторая Булава	↓	<b>0.40</b>	v	<b>N/A</b>	v	v	v	V	v
Ловля 2 Булав после высокого броска	⇓	<b>0.40</b>	v	V	v	v	v	V	v

Символ	<b>Разъяснение: дополнительные специфические Базы: Булавы</b>
⇒	<b>Малый бросок 2 разъединенных Булав/ловля:</b> 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 ДА. В случае правильного выполнения двух критериев в каждом Базовом действии: и броска, и ловли – это два ДА. Ценность: 0.30 + 0.30
+	<b>Для Асимметричных движений:</b> минимум 1 Булава должна выполнить критерий для <del>⊗</del> и/или <del>⊗</del>
↗	<p><b>Высокий бросок 2 разъединенных булав: 2 Булавы могут быть брошены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вместе параллельный;</li> <li>• Асимметричный;</li> <li>• Каскадный.</li> </ul> <p><b>Каскадный бросок:</b> 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.</p>
⇓	<b>Одновременная ловля 2 разъединенных Булав:</b> Булавы могут быть пойманы за любую часть Булавы
↓	<b>Ловля одной Булавы в одну руку, в которой уже находится вторая Булава</b>
↓ ↓ ↓	<p>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 ДА.</p> <p>Ловля двух Булав после каскадного броска – это одна база (ловля), один раз.</p> <p>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>.</p> <p>ДА не дается за Ловлю возможного малого броска (без новой Базы), и не дается второй раз за «Ловлю с высокого броска»</p>

## 5.13. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

ЛЕНТА 

База	Символ	Ценность	Критерии						
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB
Спирали / «Фехтовальщик» ( $\neq$ не засчитывается)		<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	v	v
Змейки		<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	v	v
Бумеранг		<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	v	v
Эшаппе / ловля (маленький бросок)		<b>0.20</b>	V	v	v	v	v	v	v
Большой перекат палочки Ленты через мин. 2 крупные части тела		<b>0.30</b>	V	v	N/A	v	v	v	v
Проход через рисунок Ленты или над ним всем телом или частью тела		<b>0.20</b>	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 <b>DB</b> с вращением		<b>0.20</b>	V	v	N/A	N/A	v	v	v
Большие и средние круги		<b>0.20</b>	V	N/A	N/A	v	v	v	v
Передача <b>без помощи рук</b> минимум 2 разными частями тела ( <b>кроме кистей рук</b> )		<b>0.20</b>	V	N/A	v	v	v	v	v
Перекат палочки Ленты по части тела		<b>0.20</b>	V	v	N/A	v	v	v	v
Малый <b>бросок/ловля</b> : бросок, толчок, отбив от тела	$\rightarrow$	<b>0.20</b>	V	v	v	v	v	v	v
Высокий бросок		<b>0.20</b>	V	v	v	v	v	v	v
Высокий бросок после скольжения на полу		<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	v	v
Ловля Ленты после высокого броска	$\downarrow$	<b>0.30</b>	V	v	v	v	v	v	v
<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: дополнительные специфические Базы Ленты</b>								
	<b>Скользящее движение Ленты на полу перед броском.</b> Держат Ленту за конец (или на расстоянии 50 см от ее конца) и делают большой круг рукой, чтобы придать Ленте импульс, который вызывает скольпящее движение Ленты по полу (на протяжении всего скольпящего движения Лента должна двигаться, а не лежать на полу). Бросок должен произойти сразу же после захвата ткани / палочки рукой или ногой.								



Дополнение: При выполнении Бумеранга гимнастка может выполнить **Трудности Предмета DA** следующим образом:

*DA во время броска ленты;*

*DA во время ловли;*

*DA во время броска и DA во время ловли предмета*

## 6. НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ/ВИРТУОЗНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

- Тренеры приглашаются к подаче оригинальных/виртуозных Трудностей Предметов (**DA**) на рассмотрение Федерации/ВКС.

- Оригинальные/виртуозные Трудности Предметов (**DA**) 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 Федерацию/ВКС видео оригинальных/виртуозных элементов предметов **DA** (сам элемент и еще одно видео с полной композицией, в которой этот элемент выполнялся) и описание с рисунками элемента.

- Если элемент будет утвержден, Федерация/ВКС установит ценность этого элемента; данная гимнастка получит **надбавку за Оригинальность/Виртуозность - 0.30.**

- Любая гимнастка может выполнять этот же оригинальный/виртуозный элемент Трудности предмета (**DA**) с надбавкой за Оригинальность/Виртуозность.

- Если оригинальный/виртуозный элемент выполняется с небольшой ошибкой Исполнения, то ценность Трудности засчитывается соответствии с Правилами без **надбавки за Оригинальность/Виртуозность.**

## 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/ Максимум	Сбавка 0.30
Трудности тела ( <b>DB</b> )	Минимум 3	<input type="checkbox"/> Выполнено менее 3 <b>DB</b> <input type="checkbox"/> Менее 1 Трудности из каждой Группы Тела ( $\wedge$ , T, $\flat$ ): Сбавка за каждую недостающую Трудность
Динамические элементы с вращением ( <b>R</b> ) (дополнение)	Минимум 4	Сбавка за каждый недостающий <b>R</b> – 1.00 балл
Равновесие «Турлян»	-	-

Полные Волны тела ( <b>W</b> )	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую <b>W</b>
Волны Тела (Полные Волны тела, их модификации, частичные волны)	Минимум 4	Сбавка за каждую недостающую Волну

## 7.2. Судьи D второй подгруппы (DA)

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

## 8. ПРЫЖКИ


### 8.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1.1. Все Трудности Прыжков должны иметь следующие базовые характеристики:


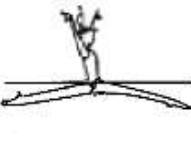

- **Определенная и фиксированная** форма в полете
- **Высота** должна быть достаточной для соответствующей формы

8.1.2. Прыжок **без достаточной высоты и формы, чтобы зафиксировать хорошо видимую форму** (в соответствии с дефиницией в Таблице Трудности прыжков п. 9), будет наказан Сбавкой в Исполнении (п. 2.3.1 и 2.3.2 Правил).

**Пример:**

Ценность прыжков по ФИЖ		
<b>DB засчитывается: 0.30</b>	<b>DB засчитывается: 0.30</b>	<b>DB не засчитывается: 0.00</b>
		

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

Ценность прыжков (дополнения)		
ДВ не засчитывается	ДВ не засчитывается	ДВ не засчитывается
		
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

**8.2.** Повтор Прыжков одинаковой формы (п. 2.2.4 Правил) не засчитывается, за исключением серии (п. 2.2.5 Правил).

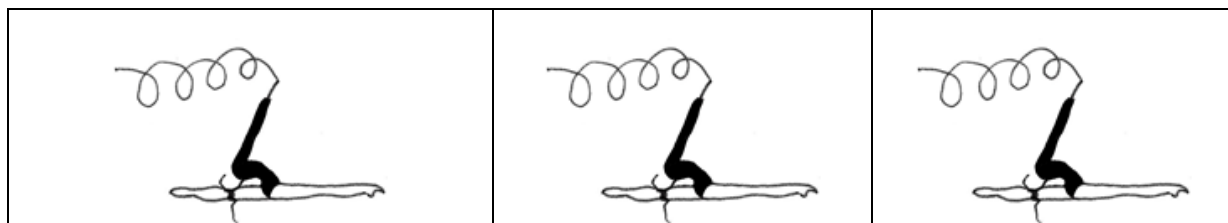
**8.3.** Возможно выполнение Прыжков, которые выполняются толчком и приземлением на одну ногу, **сериями**. Серии Прыжков состоят из 2 или более **последовательных одинаковых прыжков**, выполняемых с промежуточным шагом или без него (в зависимости от типа Прыжка).

- **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) сохраняется, с соответствующими Сбавками в Исполнении.

**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			
DB засчитывается: <b>0.50</b>	DB засчитывается: <b>0.50</b>	DB засчитывается: <b>0.30</b>	DB не засчитывается: повтор
Серии			Изолированно
Сбавка в Исполнении			
Отклонение прогиба назад <b>0.10</b>	Отклонение прогиба назад <b>0.10</b>	Отклонение прогиба назад <b>0.50</b>	

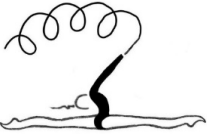
Пример 1: Отклонения/повторы форм, относящихся к сериям

(с дополнениями):

Формы Прыжков и Отклонения			
DB не засчитывается: <b>0.00</b>	DB не засчитывается: <b>0.00</b>	DB не засчитывается: <b>0.00</b>	DB засчитывается
Серии			Изолированно
Сбавка в Исполнении			
Отклонение прогиба назад <b>0.10</b>	Отклонение прогиба назад <b>0.10</b>	Отклонение прогиба назад <b>0.50</b>	



**Пример 2: Отклонения/повторы форм, относящихся к сериям:**

<b>Формы Прыжков и Отклонения</b>			
<b>DB засчитывается: 0.30</b>	<b>DB засчитывается: 0.50</b>	<b>DB не засчитывается: повтор</b>	<b>DB не засчитывается: повтор</b>
			
<b>Изолированно</b>	<b>Серии</b>		
<b>Сбавка в Исполнении</b>			
	<b>Отклонение прогиба назад 0.10</b>	<b>Отклонение прогиба назад 0.50</b>	<b>Отклонение прогиба назад 0.10</b>

**8.4.** Отталкивание при Прыжке одной или двумя ногами (если иного не указано в Таблице п. 9) считается **одной и той же формой**.

**8.5.** 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).

**8.5.1.** Вращение всего тела **во время полета** оценивается после отрыва от пола толчковой ноги (ног) до касания пола ногой (ногами).

**8.5.2.** 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.

**8.6.** Во всех Трудностях Прыжка с **кольцом** 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. 2.3.1. Правил),(Согласно ФИЖ)

**8.6. Дополнение:** Во всех Трудностях Прыжка с **кольцом** стопа либо другая часть ноги должна иметь положение закрытого кольца. **Требуется касание любой части головы для достижения правильной формы.**

**DB** без касания не засчитывается. За отклонения от правильной формы применяются **Сбавки в Исполнении**.

**8.7.** Во всех Трудностях Прыжков с **наклоном туловища назад** голова должна касаться ноги:

- для **правильной формы** требуется касание любой части ноги

- **ДВ** без касания с отклонением не более 20° засчитывается со **Сбавкой** в **Исполнении** (п. 2.3.1 Правил).

**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 (согласно ФИЖ).

**8.7. Дополнение:** Во всех Трудностях Прыжков с наклоном туловища назад голова должна касаться ноги:

- для **правильной формы** требуется касание любой части ноги

- **ДВ** без касания не засчитывается. За отклонения от правильной формы применяются **Сбавки** в **Исполнении**.

Критерий «наклон туловища назад», выполненный во время Прыжка с малым, средним или большим отклонением будет наказан сбавкой в **Исполнении**, базовая ценность Прыжка не засчитывается.

**8.8.** 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 п. 2.3.1. действует при оценивании таких Прыжков.

**8.9.** 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.

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

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

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

## 8.12. Техника определенных Трудностей Прыжков:

<b>Разъяснения</b>	
	<p><b>«Кабриоль» вперед, назад или в сторону.</b></p> <p>Одна нога поднята вперед, назад или в сторону на <math>45^\circ</math> (<u>дополнение</u>) во время отталкивания. Другая нога (опорная), отрываясь от пола, ударяет по ранее поднятой ноге. В завершение, гимнастка приземляется на опорную ногу.</p>
	<p><b>«Кабриоль» вперед с наклоном туловища назад.</b></p> <p>Этот Прыжок начинается так же, как Трудность Прыжка «Кабриоль» вперед. В фазе полета свободная нога отбивается от опорной ноги назад в горизонталь с наклоном туловища назад, а затем следует приземление на свободную ногу.</p>
	<p><b>Прыжок с прогибом</b></p> <p>Прыжок может быть выполнен отталкиванием одной или двумя ногами и приземлением на одну или обе ноги. Прогиб туловища назад на <math>45^\circ</math>, ноги отклонены назад на <math>45^\circ</math>.</p>
	<p><b>Прыжок с прогибом со свободной ногой в «Пассе».</b></p> <p>Прыжок с отталкиванием одной ногой, задняя нога ниже горизонтали (<math>45^\circ</math>), Приземление на толчковую ногу. Прогиб туловища назад на <math>45^\circ</math>.</p>
	<p><b>Прыжок с прогибом и свободной ногой в «Пассе» с кольцом.</b></p> <p>Прогиб туловища назад на <math>45^\circ</math>. Прыжок с отталкиванием одной ногой, задняя нога согнута (<math>90^\circ</math>), приземление на толчковую ногу.</p>
	<p><b>Прыжок «Ножницы» со сменой ног сзади, в кольцо, с поворотом на <math>180^\circ</math>.</b></p> <p>Прыжок с отталкиванием одной ногой, поворот тела на <math>180^\circ</math> во время полета (выполняется в направлении, противоположном толчковой ноге). Смена ног сзади в кольцо, выполняемое толчковой ногой.</p>
	<p><b>Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь.</b></p> <p>Прыжок всегда выполняется с наклоном туловища вперед над ногами или между ног</p>
	<p><b>Прыжок «Казак» с разными положениями ног или с поворотом.</b></p> <p>Стопа согнутой ноги должна достигать до уровня таза, а колено в горизонталь или выше.</p>
	<p><b>Прыжок «Казак» Жуковой (ЗК).</b></p> <p>Прыжок с прямой ногой сбоку высоко вверх, вся стопа выше головы, с помощью руки, противоположной выпрямленной ноге. Поворот может быть на <math>180^\circ</math> или на <math>360^\circ</math> в сторону, противоположную поднятой ноге.</p>

	<p><b>Прыжок в шпагат.</b>  Положение шпагата <math>180^\circ</math> требуется в наивысшей точке Прыжка. Шпагат может быть горизонтально, а также засчитывается, если положение <math>180^\circ</math> удерживается с ногами выше или ниже горизонтали.  Прыжок в шпагат с отталкиванием одной или двумя ногами считается одной и той же Трудностью тела.</p>
	<p><b>Прыжки ZR и AG.</b>  Отталкивание и приземление на ту же ногу.  Эти Трудности требуют обоих критериев «шпагат» и «кольцо».</p>
	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами.</b>  Выполняется с максимально согнутой ногой, бедро в горизонталь.  Подбивные Прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одной и той же Трудностью тела. (ФИЖ).  Дополнение: Подбивные прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются разными Трудностями Тела.  Положение подбива может быть выполнено в горизонталь и также засчитывается, когда положение <math>180^\circ</math> удерживается с ногами выше или ниже горизонтали.</p>
	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами с кольцом.</b>  Выполняется с максимально согнутой передней ногой, бедра врозь на <math>180^\circ</math>. Нога должна быть в положении замкнутого кольца.  Требуется касание любой части головы для фиксации правильной формы.  Положение подбива может быть выполнено в горизонталь и также засчитывается, когда положение удерживается <math>180^\circ</math>, с ногами выше или ниже горизонтали.  Подбивные прыжки с кольцом с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одинаковой Трудностью Тела (ФИЖ).  Дополнение: Подбивные прыжки с кольцом с отталкиванием одной или двумя ногами считаются разными Трудностями Тела.</p>
	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами с прогибом туловища назад.</b>  Выполняется с максимально согнутой передней ногой, бедра врозь на <math>180^\circ</math>.  Голова должна быть в контакте с ногой. Требуется касание любой части ноги для фиксации правильной формы. Положение подбива может быть выполнено в горизонталь и также засчитывается, когда положение <math>180^\circ</math> удерживается с ногами выше или ниже горизонтали.  Подбивные прыжки с прогибом назад и отталкиванием одной или двумя ногами считаются одной Трудностью тела (ФИЖ).</p>

	<p><u>Дополнение:</u> Подбивные прыжки с прогибом назад и отталкиванием одной или двумя ногами считаются разными Трудностями тела.</p>
	<p><b>Прыжок в шпагат со сменой ног.</b> После видимой смены ног требуется положение шпагата 180° в наивысшей точке Прыжка.</p>
	<p><b>«Фуэте»</b> Смены ног не требуется. Выполняется с поворотом на 180° в полете, над продольной осью маховой ноги и с приземлением на толчковую ногу.</p>
	<p><b>«Entrelece»</b> Смена ног требуется. Выполняется с поворотом на 180° в полете, над продольной осью маховой ноги.</p>
	<p><b>Прыжок «Баттерфляй»</b> Свободная нога проходит через положение, близкое к горизонтали; толчковая нога проходит через горизонтальное положение. Во время полета туловище находится близко к горизонтали или ниже горизонтали с поворотом минимум на 180° от отталкивания до приземления.</p>

## 9. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ПРЫЖКОВ (^)

### Условные обозначения:

- В случае изменения ценности Трудности Тела в таблицах указаны:

Ценность Трудности в скобках – ценность Трудности по Правилам ФИЖ;

Ценность Трудности без скобок – ценность Трудности с учетом дополнений;





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

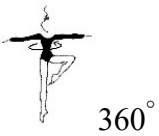


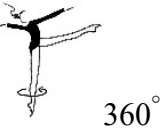








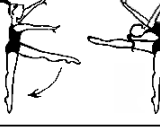
- «Добавлена Трудность Тела» - Трудность тела выполнялась гимнастками прошлых циклов, в настоящее время не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024.








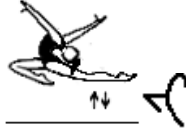
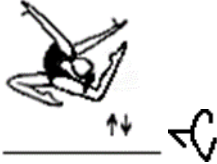

- «Новая Трудность Тела» - новая Трудность Тела, выполняемая и оцененная только на территории России, не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024.

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

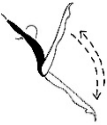













- Символы элементов Трудности – такие же, как в Правилах ФИЖ. см. Приложение № 4.








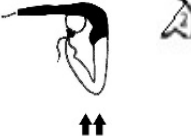



Типы Прыжков	Ценность		
1. Прыжок, согнув ноги с поворотом в полете на 360°			
	0.10		
2. Ножницы со сменой согнутых ног вперед с 1 поворотом на 360° в полете			
	0.10		
3. Прыжок с прямыми ногами и поворотом, отталкивание двумя ногами			
	0.10		0.30

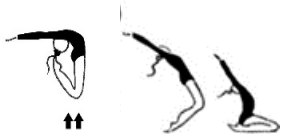
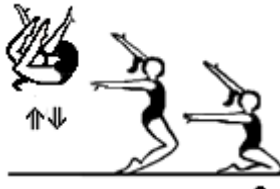







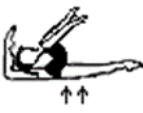



4. Прыжок Пассе с поворотом (свободная нога согнута)	 360°		 720°
	0.10		0.30
5. Прыжок со свободной ногой вперед в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете		 180°	 360°
		0.20	0.30
6. Прыжок со свободной ногой в сторону в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете		 180°	 360°
		0.20	0.30
7. Прыжок со свободной ногой назад в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете		 180°	 360°
		0.30	0.40
8. Прыжок аттитюд со свободной ногой назад в горизонталь (с поворотом в полете на 180° или 360°)		 180°	 360°
		0.30	0.40
<b>Дополнения</b> 9. Кабриоль вперед или с поворотом на 180° или более в полете или с наклоном туловища назад		 180°	
	0.10	0.20	(0.30) 0.50


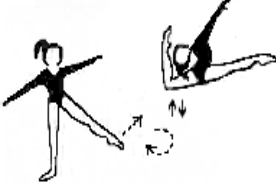
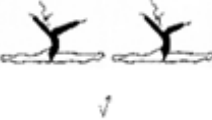







10. Кабриоль в сторону			
	0.10		
11. Кабриоль назад или с поворотом на 180° или более в полете			
	0.10	0.20	
12. Прыжок прогнувшись или с поворотом на 180° или более или в кольцо, нога (ноги) ниже горизонтали			
		0.20	0.30
12. Прыжок прогнувшись или в кольцо, нога ниже горизонтали			
		0.20	0.30
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







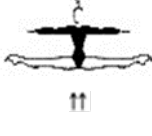
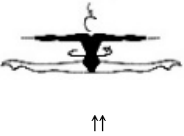
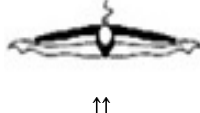












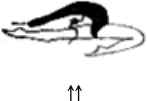


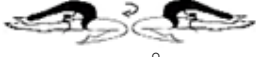














13. Ножницы со сменой ног вперед выше горизонтали			
	0.10		
14. Ножницы со сменой ног назад в горизонтали, или в кольцо, также с поворотом на 180°			 180°
	0.10	0.20	0.30
15. Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь, толчок одной или двумя ногами			
			
			0.30
<b>Прыжки Казак</b>			
16. Казак, нога вперед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



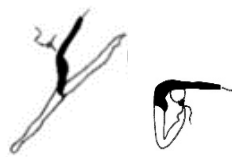






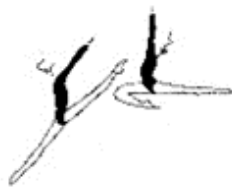




<p><b>Дополнения</b>  <b>19.</b> Казак, нога выпрямлена в сторону вверх, вся стопа выше головы, с помощью руки с той же стороны, также с поворотом.          Прыжок Жуковой (ЗК) с помощью руки с противоположной стороны</p>		 <p>180°</p>	 <p><b>ZK 180°</b></p>
	<p>(0.20) 0.30</p>	<p>(0.30) 0.40</p>	<p>(0.40) 0.60</p>
<p><b>Дополнения</b>  <b>20.</b> Казак – нога в сторону вверх, вся стопа выше головы, без помощи, также с поворотом</p>		 <p>180°</p>	
		<p>(0.30) 0.40</p>	<p>(0.40) 0.50</p>
<b>Кольцо</b>			
<p><b>Дополнения</b>  <b>21.</b> Прыжок в кольцо одной ногой, отталкивание одной или двумя ногами, также с поворотом</p>		 <p>180°</p>	
	<p>(0.20) 0.30</p>	<p>(0.30) 0.40</p>	
<p><b>Дополнения</b>  <b>22.</b> Прыжок в Кольцо обеими ногами, также с наклоном туловища назад</p>	 <p>↑↑</p>	 <p>↑</p>	
	<p>(0.30) 0.40</p>	<p>0.60</p>	
<p><b>Дополнения</b>  <b>22.</b> Прыжок в Кольцо обеими ногами, также с наклоном туловища назад, с поворотом на 180°</p>		 <p>↑↑ 180°</p>	 <p>↑ 180°</p>
		<p>(0.50) 0.60</p>	<p>Добавлена Трудность 0.80</p>





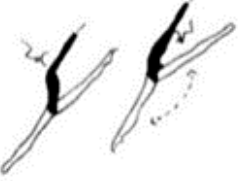











<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>22*</b>. Прыжок          Кольцо обеими          ногами; также с          наклоном          туловища назад и          с приземлением          на пол</p>		 <p>с наклоном назад ↓</p>	
	<p>(0.40) 0.60          Изменен рисунок*</p>	<p>0.80          Изменен рисунок*</p>	
<p><b>23</b> Прыжок в шпагат, отталкивание одной ногой или двумя ногами</p>			
	<p>0.30</p>		
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>23</b> Прыжок в шпагат или в кольцо, или с наклоном туловища назад, отталкивание одной ногой</p>			 <p>с наклоном + кольцо  </p>
	<p>0.40</p>	<p>0.50</p>	<p>0.50</p>
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>23.</b> Шагом в кольцо, толчком с двух ног, также с наклоном туловища назад, с «отталкиванием обеими ногами»</p>			 <p>с наклоном + кольцо  </p>
	<p>(0.40) 0.50</p>	<p>(0.50) 0.60</p>	<p>0.60</p>
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>24.</b> Прыжок в шпагат в кольцо Зарипова (ZR), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу; также с наклоном туловища назад</p>	 <p>“ ZR</p>		 <p>↑↓ ZR          с наклоном + кольцо</p>
	<p>0.50</p>		<p>0.70</p>

<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>25.</b> 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</p>	 <p style="text-align: center;"><b>AG</b></p>		 <p style="text-align: center;"><b>AG</b> с наклоном + кольцо</p>
	0.60		0.80
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>26.</b> Два или три последовательных прыжков в шпагат со сменой толчковой ноги          Считать как 1          Трудность BD</p>			
	(0.50) 0.60		(0.70) 0.90
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>27.</b> Прыжок в шпагат с поворотом, также в кольцо, или с наклоном туловища назад</p>	 <p style="text-align: center;">(0.40) 0.50</p>	 <p style="text-align: center;">(0.50) 0.60</p>	 <p style="text-align: center;">(0.60) 0.70</p>
<p><b>28.</b> Прыжок в шпагат со сменой прямых ног, также в кольцо, с наклоном; также с наклоном + кольцо</p>			 <p style="text-align: center;">с наклоном + кольцо</p>
	(0.50) 0.60	(0.60) 0.70	(0.70) 0.80



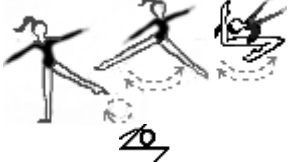


<p><b><u>Дополнение</u></b></p> <p><b>29.</b> Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног: также в кольцо, с наклоном; также с наклоном + кольцо</p>			  с наклоном + кольцо 
	(0.40) 0.50	(0.50) 0.60	(0.60) 0.70
<p><b><u>Дополнение</u></b></p> <p><b>30.</b> Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной или двумя ногами, также с наклоном туловища вперед, также с поворотом 180°</p>			
	(0.30) 0.50	(0.30) 0.50	(0.40) 0.60
			
		(0.40) 0.70	(0.60) 0.80
<p><b><u>Дополнение</u></b></p> <p><b>31.</b> Прыжок в боковой шпагат со сменой ног, также с прямыми ногами (с поворотом на 90°)</p>			
		(0.40) 0.60	(0.50) 0.70
<p><b><u>Дополнение</u></b></p> <p><b>32.</b> Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, также в кольцо, также с наклоном туловища назад, также с наклоном + кольцо</p>			  с наклоном + кольцо 
	0.20	0.30	0.40


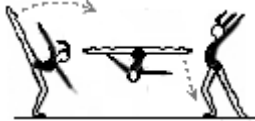
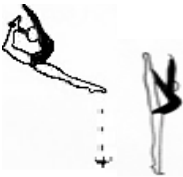
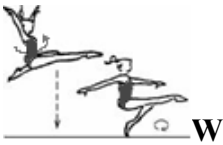
			
			
	0.20	0.30	с наклоном + кольцо 
<b>Дополнение</b>			
<b>33.</b> Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами с поворотом тела. Прыжок Бессоновой (BS), также в кольцо, также с наклоном туловища назад.			180°
	180°	180°	
	0.30	0.40	с наклоном + кольцо 
			180°
			с наклоном + кольцо
	0.30	0.40	0.50
<b>Подбивные прыжки со сменой ног</b>			
<b>Дополнение</b>			
<b>34.</b> Прыжок подбивной со сменой согнутых ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном + кольцо			
	(0.20) 0.30	(0.30) 0.40	с наклоном + кольцо 
			(0.40) 0.50
<b>Дополнение</b>			
<b>35.</b> Прыжок подбивной со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном + кольцо			
	0.40	0.50	с наклоном + кольцо 
			0.60

<b>Прыжки Фуэте</b>			
<p><b>Дополнение</b></p> <p><b>36*.</b> «Фуэте» – также в кольцо одной ногой</p> <p>или обеими ногами; также с наклоном +кольцо</p>		 0.30	 0.40 (0.60)
		 с наклоном + кольцо B	 с наклоном + кольцо
	0.20	0.40	Добавлена Трудность 0.80 Изменены рисунки*
<p><b>Дополнение</b></p> <p><b>37.</b> «Фуэте» с прыжком в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном +кольцо</p>			
		 с наклоном + кольцо F	
	(0.30) 0.40	(0.40) 0.50	(0.50) 0.60
<p><b>Дополнение</b></p> <p><b>38.</b> «Фуэте» – подбивной прыжок, или в кольцо, также с наклоном туловища назад, также с наклоном +кольцо</p>			
		 с наклоном + кольцо	
	(0.30) 0.40	(0.40) 0.50	(0.50) 0.60
<p><b>39.</b> Прыжок Револьтад 180° – проход прямой ноги над другой ногой в полете</p>			
		0.50	


<b>Перекидные прыжки</b>			
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>40.</b> Entrelace – перекидной, также в кольцо, также с наклоном + кольцо</p>			 с наклоном + кольцо 
	(0.30) 0.40	(0.40) 0.50	0.60
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>41.</b> Entrelace – перекидной прыжок в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном + кольцо</p>			 с наклоном + кольцо 
	(0.40) 0.60	(0.50) 0.70	(0.60) 0.80
<b>Подбивные прыжки с поворотом</b>			
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>42.</b> Прыжок подбивной с поворотом, также в кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном + кольцо</p>			 с наклоном + кольцо 
	0.30	0.40	0.50
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>43.</b> Прыжок подбивной с поворотом со сменой согнутой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад также с наклоном + кольцо</p>			 с наклоном + кольцо 
	0.40	0.50	0.60



<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>44.</b> Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад; также с наклоном + кольцо</p>	 <p>с прямой ногой или в аттитюд</p>		 <p>с наклоном + кольцо</p> 
	0.50	0.60	0.70
<b>Прыжки в шпагат с поворотом жете ан турнан</b>			
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>45.</b> Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»), также в кольцо, с наклоном туловища назад, также с наклоном + кольцо</p>			 <p>наклон + кольцо</p> 
	0.40	0.50	0.60
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>46.</b> Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») со сменой ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад</p>			
	(0.60) 0.80	(0.70) 0.90	(0.80) 1.00
<p><b><u>Дополнение</u></b>          Два Прыжка в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») со сменой ног, выполненных без</p>			

промежуточного шага			
	0.80	соединение + 0.20	0.80
<b>Дополнение</b> 47. Прыжок «Баттерфляй» с поворотом мин. 180° от отрыва до приземления		с проведением ног через шпагат 	
	0.50	Добавлена Трудность <b>0.70</b>	
<b>Унитарные Трудности (одна DB = один Фундаментальный/Нефундаментальный технический элемент предмета )</b>			
<b>Дополнение</b> Шагом в кольцо с захватом маховой ноги, заканчивающийся равновесием задний шпагат с помощью, на релеве			
	Добавлена Трудность <b>0.80</b>		
<b>Дополнение</b> Прыжок Вебер W Прыжок «Казак» с поворотом 180° плавно переходящий в поворот «Казак» 360°			
	Добавлена Трудность <b>0.80</b>		

\* Рисунки и ценности некоторых Трудностей прыжков (согласно правилам ФИЖ):

22.* Прыжок Кольцо обеими ногами	
----------------------------------	---

	0.40
<b>36.*</b> Фуэте – также в кольцо обеими ногами.	 A line drawing illustrating a Fuete maneuver. It shows a person's legs in a split position, with the right leg extended upwards and the left leg bent at the knee. A small circle representing a ring is positioned near the right leg, indicating the target area for the maneuver.
	0.40

## 10. РАВНОВЕСИЯ

### 10.1. Общие положения

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

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

**10.1.2. Основные характеристики 3 типов Трудностей Равновесий:**

**1) Равновесия на ноге (на полупальцах 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 (колени, 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 определенный момент времени

- Исполняются мягкими плавными движениями от одной формы к другой

**10.1.3.** Равновесия без четко определяемой формы (соответствующей дефиниции в Таблице п. 11) будут оцениваться с идентифицируемой формой с соответствующей **Сбавкой в Исполнении**.

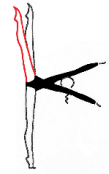
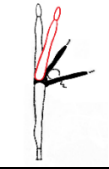




<b>Разъяснение</b>
<i>Если гимнастка выполняет Трудность Равновесия с малым или средним отклонением от правильной формы, то эта форма, тем не менее, признается «определенной»/«узнаваемой» и может быть оценена с Технической Сбавкой(ами) в Исполнении (п. 2.3.1, 2.3.2. Правил).</i>

### Пример 1:

<b>Формы Равновесий и Отклонения</b>		
<b>ДВ засчитывается: 0.50</b>	<b>ДВ засчитывается: 0.50</b>	<b>ДВ не засчитывается: 0.00</b>
		
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

Дополнения: Формы Равновесий и Отклонения		
<b>ДВ не засчитывается: 0.00</b>	<b>ДВ не засчитывается: 0.00</b>	<b>ДВ не засчитывается: 0.00</b>
		
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)	<b>0.10</b>	<b>ДВ засчитывается</b>
2		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога)	<b>0.10</b>	<b>ДВ Засчитывается</b>
3		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога и голова)	<b>0.10+0.10</b>	<b>ДВ засчитывается</b>
4		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога) Среднее отклонение частей тела (туловище)	<b>0.10+0.30</b>	<b>ДВ засчитывается</b>
5		Среднее отклонение частей тела (поднятая нога и туловище)	<b>0.30+0.30</b>	<b>ДВ засчитывается</b>
6		Большое отклонение туловища (ни в вертикали, ни в горизонтали)	<b>0.50</b>	<b>ДВ не засчитывается</b>

**Пример 2** (дополнения): Пиктограммы 1-6, демонстрирующие малые, средние и большие отклонения со Сбавками Исполнения: DB не засчитываются: 0.00

**10.2. Трудности Равновесия, выполняемые на стопе** (на полупальцах на релеве или на полной стопе) **и на других частях тела**, должны выполняться с положением остановки минимум **на 1 секунду с фиксацией формы**.

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.

**10.2. Дополнение:** если Трудности Равновесия, выполняемые на стопе (на полупальцах на релеве или на полной стопе) **и на других частях тела**, выполнены с положением остановки менее чем **на 1 секунду с фиксацией формы**, то Трудности не засчитываются, применяется соответствующая Сбавка в Исполнении.

**10.2.1.** Все Трудности равновесия должны выполняться минимум с 1 **Фундаментальным** или **Нефундаментальным Техническим элементом предмета** (см. дефиницию в Таблицах п. 3.6 и 3.7. Правил).





**10.2.2.** 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.

**10.2.3.** 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 засчитывается со Сбавкой в Исполнении (**0.30 – «форма не удержана минимум 1 секунду»**).

**10.2.3. Дополнение:** 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»**).

**10.2.4.** Равновесия на стопе могут выполняться на полупальцах на релеве или на полной стопе. На полной стопе Трудность снижается на 0.10, а символ включает стрелку ↓ :

**Примеры:**

<b>Ценность Равновесия</b>			
<b>На полупальцах (релеве)</b>		<b>На полной стопе</b>	
<b>Символ</b>	<b>Пиктограмма</b>	<b>Символ</b>	<b>Пиктограмма</b>
			
<b>ДВ засчитывается: 0.30</b>		<b>ДВ засчитывается: 0.20</b>	

**10.2.5.** Одни и те же формы Равновесий в упражнении нельзя выполнять на полупальцах на релеве и на полной стопе.

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

**10.4.** 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. 2.3.1. и 2.3.2. Правил).

**10.4. Дополнение:** 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 не засчитываются. Применяются соответствующие **Сбавки в Исполнении** (п. 2.3.1. и 2.3.2. Правил).

**10.5.** 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. 2.3.1. Правил).

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

**ДВ** без касания не засчитываются. Применяются соответствующие **Сбавки в Исполнении** (п. 2.3.1. Правил).

**10.6.** Равновесия № 4 – 5, № 9 – 10, №12 – 15, №18 с помощью руки могут быть использованы как часть Комбинированной Трудности **Равновесие с**

**Равновесием**, но другое Равновесие должно быть либо с изменением положения туловища, либо с изменением направления ноги.

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

- «Турлян» на  $180^\circ$  или более;
- в упражнении могут быть только 2 Трудности с «Турляном» – одна на релеве и одна на полной стопе. Эти Трудности должны иметь разные формы;
- «Турлян» возможен для разных форм Равновесий, выполненных на стопе, за исключением положения «Казак» и положений на колене (согласно правилам ФИЖ).

**10.7.1.** Ценность Равновесия с «Турляном» согласно правилам ФИЖ:

- 0.10 за полную стопу + ценность элемента Трудности;
- 0.20 за релеве + ценность элемента Трудности.

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

- «Турлян» должен быть на  $180^\circ$  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 положения «Казак», и в положении на колене – без ограничений.

**Дополнения к пункту 10.7.1.:** Ценность Равновесия с «Турляном»: Ценность элемента Трудности + «Турлян»

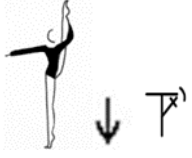
Для Равновесий **на полной стопе**, ценностью 0.20 и выше + 0.10 за каждые  $180^\circ$

Для Равновесий **на релеве**, ценностью 0.20 и 0.30 + 0.20 за каждые  $180^\circ$



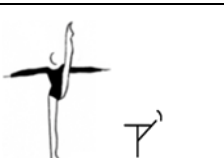
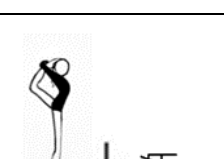
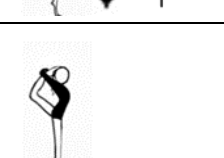
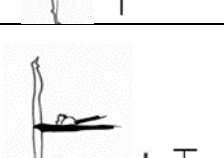
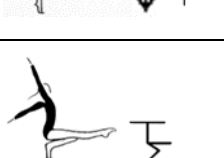

Для Равновесий **на релеве**, ценностью 0.40 и выше +0.30 за каждые  $180^\circ$

Для Равновесий **на колене** +0.20 за  $180^\circ$  и более

**Примеры:**

Трудность	База	Ценность	с «Турляном» $180^\circ$	с «Турляном» $360^\circ$
Боковой шпагат с помощью на полной стопе		0.20	(+0.10) = 0.30	(+0.20) = 0.40



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

**10.7.2.** «Турлянь» 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 «Турлянем» тело не должно «колебаться» (т.е. без движения тела и плеч вверх-вниз). Такая неправильная техника исполнения приводит к аннулированию ценности Трудности «Турлянь» (Равновесие с неправильно выполненным «Турлянем» не засчитывается).

**10.7.3.** Повторы равновесий одной и той же формы с «Турлянем» или без него не засчитываются.

**10.7.4.** «Турлянь» не считается вращением тела.

**10.7.5.** Равновесие с «Турлянем» не может быть использовано как часть Комбинированной Трудности (согласно правилам ФИЖ).

**Дополнение к пункту 10.7.5:** Равновесие с «Турлянем» может быть использовано как часть Комбинированной Трудности.

**10.8. 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**).

**10.8.1.** Трудности Динамических Равновесий должны выполняться минимум с **1 Фундаментальным или Нефундаментальным техническим элементом предмета в любой фазе Трудности** (дефиницию см. в Таблицах 3.6 и 3.7. Правил).

**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 к пункту 10.8.2:** Динамическое Равновесие (GZ «Гизикова») может быть выполнено как на релеве, так и на полной стопе **с изменением ценности**. К этому равновесию можно добавлять «Турлянь» на полной стопе или на релеве.

**10.8.3. 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 четким акцентом (**четкое положение**);
- с помощью рук или без помощи рук.
- минимум с 1 поворотом на 90°, 180° или 270° градусов.

<b>Разъяснение</b>
<i>Если во время Равновесия «Фуэте» гимнастка выполняет одно из Равновесий с вращением, то Трудность не засчитывается, поскольку каждая форма Равновесия должна быть показана с четким акцентом (четкое положение).</i>

**10.8.4.** 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 0.30 балла и/или несколько раз по 0.50 балла), если ни одна из форм не повторяется изолированно или в другом Равновесии «Фуэте».

**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 к пункту 10.8.5:** разрешается выполнять и U2 (№ 30), и U3 (№31) в одном и том же упражнении, независимо от ценностей.

**Дополнение к пункту 10.8.5:** 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 к пункту 10.9:** 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 к пункту 10.9:** Динамические Равновесия (№ 27, 28 и 30 – 34) могут быть использованы с другой Трудностью для Комбинированной Трудности.

**Исключение: 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.

## 10.10. Техника определенных Трудностей Равновесий

<b>Разъяснения</b>	
	<p><b>Свободная нога горизонтально вперед (прямая или согнутая) в сторону или назад (Арабеск)</b></p> <p>Горизонтальное положение свободной ноги (бедро) и максимально вертикальное положение тела должны быть четко зафиксированы</p>
	<p><b>Аттитюд</b></p> <p>Свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении, а тело – в вертикальном</p>
	<p><b>Свободная нога горизонтально вперед с туловищем назад в горизонтальном положении</b></p> <p>Туловище и свободная нога должны находиться на одной горизонтальной линии или свободная нога немного выше горизонтали</p>
	<p><b>Свободная нога горизонтально в сторону с туловищем в горизонтальном положении.</b></p> <p><b>Свободная нога горизонтально назад с туловищем вперед по горизонтали.</b></p> <p>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</p>
	<p><b>Передний шпагат с помощью и без помощи.</b></p> <p><b>Боковой шпагат с помощью и без помощи.</b></p> <p>Требуется шпагат.</p>
	<p><b>Задний шпагат с помощью.</b></p> <p>Требуется шпагат; касание не требуется.</p>
	<p><b>Передний шпагат без помощи, туловище назад ниже горизонтали из положения стоя или положения сидя.</b></p> <p>Требуется шпагат.</p> <p>Равновесие можно выполнять с касанием опорной ноги или без него.</p>

	<p><b>На груди с помощью или без помощи: КВ</b></p> <p>Голова и плечи не касаются пола.</p> <p>Ноги прямые – они могут быть вместе или слегка врозь.</p>
 <p>и др.</p>	<p><b>Полная Волна тела во всех направлениях в положении стоя или с переходом на пол.</b></p> <p>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).</p> <p>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.</p>
	<p><b>Полная Волна тела от пола.</b></p> <p>Эту Волну можно выполнять с наклоном туловища назад или без наклона (обе техники правильны).</p>
	<p><b>Равновесия U2 или U3.</b></p> <p>Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата в каждой фазе элемента. Опорная нога прямая.</p> <p>Равновесия могут выполняться как на релеве, так и на полной стопе без изменения ценности.</p>

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».**

## 11. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ РАВНОВЕСИЙ (Т)

### Условные обозначения:

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;

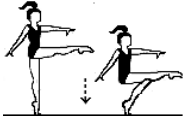
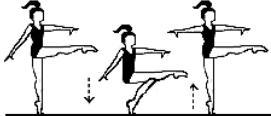
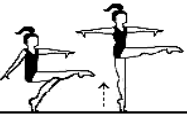







- «Добавлена Трудность Тела» - Трудность тела выполнялась гимнастками в прошлых циклах, в настоящее время не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024;












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









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

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














- Символы элементов Трудности – такие же, как в Правилах ФИЖ.  
см. Приложение № 5.

Типы Равновесий	Ценность			
<b>Критерий:</b> С изменением уровня гимнастки, опорная нога постепенно сгибается и/или возвращается в исходное положение				
	Критерий +0.10 за опускание вниз $F \downarrow$		Критерий +0.30 за опускание вниз +поднимание вверх $F \downarrow \uparrow$	
				
	Критерий +0.20 за поднимание вверх $F \uparrow$		Критерий +0.30 за поднимание вверх и опускание вниз $F \uparrow \downarrow$	
<b>1.</b> Свободная нога назад ниже горизонтали, с наклоном туловища назад				
	0.10			
<b>2.</b> Пассе вперед или в сторону (горизонтальная позиция), или с наклоном верхней части спины и плеч назад				
	0.10	0.10		
<b>3.</b> Свободная нога горизонтально вперед (выпрямленная или согнутая на 30° – положение «Tire-Vichon») и/или туловище назад в горизонтальном положении				
	0.10	0.20	0.30	


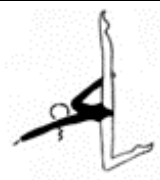







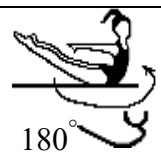



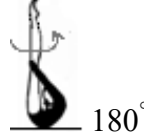


4. Передний шпагат с помощью и без помощи				
			0.30	0.40
5. Передний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища назад в горизонталь			<b>Дополнение</b> 5. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад в горизонталь из положения сидя	
	0.40	0.50		Новая Трудность 0.60
<b>Дополнение</b> 5. Передний шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30°, наклон туловища назад в горизонталь, также из положения сидя			<b>Дополнение</b> 5. Передний шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30°, наклон туловища назад 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
<b>Дополнение</b> 66.Равновесие Крамаренко (KR) –КВ с ногой, согнутой на 30°, наклон туловища назад ниже			<b>Дополнение</b> 76.Равновесие Крамаренко (KR) – КВ с ногой, согнутой на 30°, наклон	



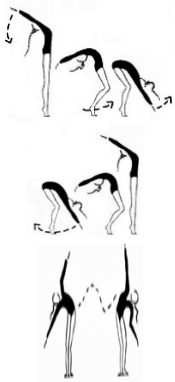






горизонталь из положения стоя			туловища назад ниже горизонталь из положения сидя на полу	
		Новая Трудность <b>0.50</b>		Новая Трудность <b>0.60</b>
<b>8.</b> Свободная нога в сторону в горизонталь и/или туловище в сторону в горизонталь				
		0.20	0.30	
<b>9.</b> Боковой шпагат с помощью и без помощи				
			0.30	0.40
<b>Дополнение</b> <b>9б.</b> Чашина (Tch), боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой шпагат без помощи)				 <b>Tch</b>
				Добавлена Трудность 0.70
<b>10.</b> Боковой шпагат с помощью и без помощи, туловище в сторону в горизонталь				
			0.40	0.50
			<b>Дополнение</b> <b>10б</b> Боковой шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30°, туловище горизонтально	 <b>RF</b>

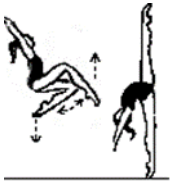
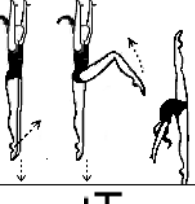
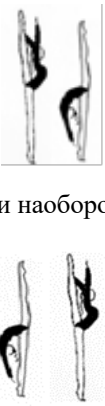








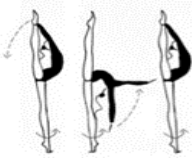
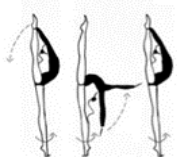
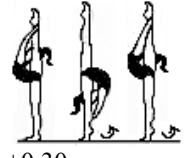
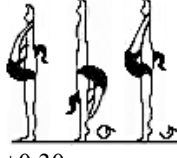

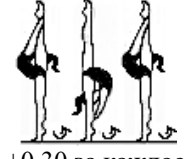

				Новая Трудность 0.50
<b>11.</b> Арабеск: свободная нога горизонтально назад и/или туловище вперед, либо назад в горизонтальном положении				
	0.20	0.30	(0.40) 0.50	
<b>12.</b> Аттитюд, также с наклоном туловища назад				
	0.20		(0.40) 0.50	
<b>13.</b> Задний шпагат с помощью, стопа выше головы, также без помощи				
		0.30		(0.40) 0.50
<b>14.</b> Задний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища вперед в горизонталь или ниже				
			0.40	0.50
<b>15.</b> Задний шпагат без помощи в кольцо, наклон туловища вперед в горизонталь				
				0.50
<b><u>Дополнение</u></b> <b>15. а</b> Кольцо с по- мощью, стопа ка- сается головы; Также кольцо с помощью, бедро касается головы; <b>15. б</b> Нога на плече, с помощью или без помощи руки				
	0.30	(0.30) 0.40	0.40	






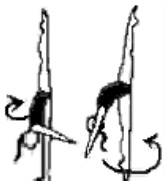
<p><b>Дополнение</b>  <b>16.</b> Кольцо без помощи, стопа касается головы;          Кольцо без помощи, бедро касается головы, также с наклоном туловища назад</p>				
		0.40		(0.40) 0.60
<p><b>17.</b> «Казак» – свободная нога горизонтально во всех направлениях          вперед           в сторону           назад </p>				
	0.10			
<p><b>18.</b> «Казак» – свободная нога вперед, выше головы с помощью или без, свободная нога в сторону, стопа выше головы с помощью  и/или  без</p>				
		0.20	0.30	
<p><b>Равновесия на других частях тела</b>  <b>Критерий «Турлян» на колене +0.20 за 180 и более</b></p>				
<p><b>Дополнение</b>  <b>19.</b> На колене, свободная нога назад в горизонталь, с наклоном туловища назад горизонтально</p>				
		(0.10) 0.20		(0.30) 0.40
<p><b>Дополнение</b>  <b>20.</b> На колене, нога вперед, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища назад горизонтально или ниже</p>				 

		(0.10) 0.20	(0.20) 0.30	(0.40) 0.50
<b><u>Дополнение</u></b> <b>21.</b> 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	
<b><u>Дополнение</u></b> <b>22.</b> На колене, задний шпагат свободной ноги, стопа выше головы с помощью или без помощи				
				(0.10) 0.30
<b><u>Дополнение</u></b> <b>23.</b> На колене, кольцо с помощью или без помощи				
				(0.10) 0.30
<b>Равновесия на других частях тела</b>				
<b>24.</b> Лежа на полу с подъемом туловища (ноги могут быть на ширине плеч),  <b><u>Дополнение:</u></b> также с подъемом туловища и ног, также с вращением				
				
	0.10		0.30 Новая Трудность	0.40
<b><u>Дополнение</u></b> <b>25.</b> На груди с помощью Кабаева (КВ), также с вращением				
				(0.30) 0.50
<b><u>Дополнение</u></b> <b>26.</b> На груди без помощи, также с вращением				
				(0.40) 0.60

<b>Динамические равновесия</b>				
<b>Дополнение</b> <b>27.</b> С переходом от живота на грудь			 180°	
		(0.40) 0.50	(0.50) 0.60	
<b>28.</b> 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				
	0.10	0.20	0.30	
<b>Дополнение*:</b> <b>28б.</b> Стойка на двух ногах, ноги вместе, наклон туловища назад горизонтально или ниже горизонтали. Также в положении Стойка на коленях, наклон туловища назад ниже горизонтали	 *Трудность оценивается только у спортсменок I – III спортивного разряда и I – III юношеского спортивного разряда	 *Трудность оценивается только у спортсменок I – III спортивного разряда и I – III юношеского спортивного разряда		
	Добавлена Трудность 0.10	Добавлена Трудность 0.10		
<b>29.</b> «Фуэте», состоит из минимум 3 одинаковых или разных форм Одна DV	Нога горизонталь для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот 		Нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот 	
	0.30		0.50	

<p><b><u>Дополнение</u></b> Динамическое равновесие Прыжок со сменой согнутых ног или соте с переходом в передний шпагат с наклоном туловища ниже горизонтали</p>				
			<p>Добавлена новая Трудность 0.60</p>	<p>Добавлена новая Трудность 0.60</p>
<b>Динамические Равновесия</b>				
<p><b><u>Дополнение</u></b> <b>30.</b> Утяшева (U<sub>2</sub>) – 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</p>	 <p>или наоборот</p>	 <p>или наоборот с вращением на 180° в одной из форм +0.30 за каждое дополнительное вращение на 180° ил</p>	 <p>или наоборот с вращением на 360° в одной из форм +0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>	
	<p>U<sub>2</sub> (0.40) 0.50</p>	<p>U<sub>2</sub> 180° (0.50) 0.70</p>	<p>U<sub>2</sub> 360° 1.00</p>	
<p><b><u>Дополнение</u></b> <b>30.</b> Утяшева (U<sub>2</sub>) – 2 формы: С вращением в двух формах</p>		 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>	 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>	 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>
		<p>U<sub>2</sub> 180° +180° 0.90</p>	<p>U<sub>2</sub> 180° + 360° 1.20</p>	<p>U<sub>2</sub> 360° + 360° 1.50</p>

<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>31.</b> Утяшева (U<sub>3</sub>) – 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.</p>		 <p>или наоборот</p>	 <p>или наоборот с вращением на 180° в любой форме  +0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>	 <p>или наоборот с вращением на 360° в любой форме  +0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>
		<p>U<sub>3</sub>  (0.50) 0.70</p>	<p>U<sub>3</sub> 180°  (0.60) 0.90</p>	<p>U<sub>3</sub> 360° (0.60)  1.20</p>
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>31.</b> Утяшева (U<sub>3</sub>) – 3 формы: Также с поворотом в <u>двух</u> формах.</p>			 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>	 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>
			<p>U<sub>3</sub> 180°+180°  1.10</p>	<p>U<sub>3</sub> 360°+180°  1.40</p>
				 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>
				<p>U<sub>3</sub> 360°+360°  1.70</p>
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>31.</b> Утяшева (U<sub>3</sub>) – 3 формы: Также с поворотом в <u>трех</u> формах.</p>			 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>	
			<p>180°+180°+180°  1.40</p>	
<p><b><u>Дополнение</u></b>  <b>32.</b> Капранова (КР) – передний шпагат с помощью, полуоборот</p>				

туловища в задний шпагат с помощью		или наоборот	
		(0.40) 0.60	
<b>Дополнение</b> 33. Гизикова (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки	 или наоборот <b>На полной стопе</b>	 или наоборот <b>Трудность полностью выполнена на релеве</b>	
	0.60	(0.50) 0.70	
<b>Дополнение</b> 34. Гизикова (GZ) - передний шпагат без помощи, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата без помощи руки	 или наоборот <b>На полной стопе</b>	 или наоборот <b>Трудность полностью выполнена на релеве</b>	
	0.70	(0.60) 0.80	
<b>Дополнение</b> 35. Гараева (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед переход в динамическое равновесие, также с поворотом КВ 180° и более	 GA		 GA +0.30 за каждое дополнительное вращение на 180°
	Добавлена Трудность без вращения 0.70		0.90

## 12. ВРАЩЕНИЯ

### 12.1. Общие положения

#### 12.1.1. Есть 3 типа Трудностей Вращений:



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

<b>Разъяснение (Согласно Правилам ФИЖ)</b>
<i>Pivot – Трудность Вращения, выполняемая на полупальцах (релеве) опорной ноги. Это вращение должно выполняться <b>на высоком релеве</b>. 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>

#### Дополнение:

<b>Разъяснение (дополнение)</b>
<i>Pivot может выполняться по ходу - En dedans (в направлении опорной ноги) или против хода - En dehors (в противоположном направлении). Эти Повороты одной и той же формы, выполненные в одном и другом направлениях, считаются разными Трудностями.</i>

#### 12.1.2. Все Трудности Вращений должны иметь следующие базовые характеристики:

- Иметь **фиксированную и хорошо определенную форму**
- Минимальное базовое вращение с представленной формой **180°**:  
№6 (ЕКВ), №9 (  ;  RF), №10 (TR) №18 (КВ, ГА, КР), №19 (КВ, КР), № 30 (ASH), № 31 (KN)
- Минимальное базовое вращение во всех других Трудностях Вращения – **360°**

<b>Разъяснение</b>
<i>Хорошо определяемая форма означает правильную форму, фиксируемую во время минимального базового вращения (360° или 180°)</i>



**12.1.3.** Трудности Вращения без четко определяемой формы (в соответствии с дефиницией Таблицы п. 13) или не зафиксированные, не будут оценены как Трудности + Сбавка в Исполнении (п. 2.3.1 и 2.3.2.).

**12.1.4.** Вращение будет засчитано, как только будет показана хорошо определяемая форма.



**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

Ценность Поворотов (дополнение)		
База DB не засчитана: 0.00	База DB не засчитана: 0.00	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

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



**12.3.** Разные Вращения: Вращения с разными формами независимо от количества вращений (действительны также для Поворотов «Фуэте»).

**12.4.** Поворот на релеве с задним шпагатом и туловищем в горизонталь (№ 13 ) и Вращение на полной стопе «Penche» (№ 26 ) являются разными Трудностями:

- 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.



## 12.5. Вращения будут оцениваться в соответствии с количеством выполненных вращений.

**12.5.1.** Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.10** для каждого дополнительного вращения свыше базовых **360°** (согласно правилам ФИЖ) для:

- Поворотов с базовой ценностью 0.10
- Поворотов, соединенных с опорой на пятку: «Фуэте» №24 , Циркуль вперед / в сторону №25 
- Вращения на полной стопе
- Вращения на другой части тела

### Дополнения к Пункту 12.5.1.:



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

- Поворотов с базовой ценностью 0.10
- Поворотов, соединенных с опорой на пятку: «Фуэте» № 24 ,
- Циркуль вперед / в сторону №25 
- Вращения на другой части тела № 28 RL, № 32: вращение в шпагате с помощью без прерывания с ногой вперед +0.10;
- Вращения на другой части тела №33: вращение в шпагате с помощью без прерывания с ногой назад + 0.10;

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


- Вращения на полной стопе № 26 «Penche», № 27 «Sakura» + 0.20

**12.5.2.** Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.20** (согласно правилам ФИЖ) для каждого дополнительного вращения свыше базовых **360°** для:


- Поворотов с базовой ценностью 0.20 и более
- Поворотов, соединенных с опорой на пятку: (№ 24 ) , Циркуль назад (№ 25 )

### Дополнения к Пункту 12.5.2.:

**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

**12.5.3. Ценность Трудности Вращения увеличивается на 0.10 (согласно Правилам ФИЖ) для каждого дополнительного вращения свыше базовых 180° для Вращений, выполненных на другой части тела № 30 (ASH), № 31 (KN).**


**Дополнения к Пункту 12.5.3:**

- Ценность Трудности Вращения увеличивается на **0.10** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для Вращения №28 RL, 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);

**12.5.4. Ценность Трудности Вращения увеличивается на 0.20 (согласно Правилам ФИЖ) для каждого дополнительного вращения свыше базовых на 180° для Поворотов № 6 (ЕКВ); № 9 (  ; RF); № 10 (TR), № 18 (KB; GA; KR); № 19 (KB; KR)**

**Дополнения к Пункту 12.5.4:**

**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 и примеры:**

**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**


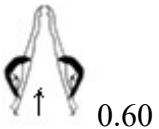
- увеличивается на +0.30 за каждое дополнительное вращение свыше базового;

## 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 360°	2 вращения 720°	3 вращения 1080°	4 вращения 1440°	5 вращений
Вращение «Penche» на полной стопе	 0.40	0.60	0.80	1.0	1.2
Поворот Аттитюд, Арабеск	 0.30	0.50	0.70	0.90	1.1
Поворот в кольцо с помощью, бедро касается головы	 0.50	0.80	1.1	1.4	1.7
Задний шпагат, туловище горизонтально	 0.50	0.80	1.1	1.4	1.7
Задний шпагат, туловище горизонтально, в кольцо	 0.60	0.90	1.2	1.5	1.8
<b>Повороты с базой 180°</b>	<b>180° 0.5 оборота</b>	<b>360° 1 оборот</b>	<b>540° 1,5 оборота</b>	<b>720° 2 оборота</b>	<b>900° 2,5 оборота</b>
Передний шпагат, туловище горизонтально	 0.50	0.80	1.10	1.40	1.70
Боковой шпагат, туловище горизонтально, Рафаэли (RF)	 0.50	0.80	1.10	1.40	1.70

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

**2.5.5.** Дополнительные вращения должны выполняться без каких-либо прерываний. В случае прерывания будут засчитаны только ценности вращений, уже выполненных до прерывания.

### Разъяснения

*Если во время Поворота (который выполняется на релеве) гимнастка опирается на пятку во время части вращения, и выполненное вращение меньше, чем требуемое базовое вращение, то Трудность не засчитывается. В случае прерывания (опора на пятку) во время других дополнительных вращений после первого базового вращения будет действительна только ценность вращений, уже выполненных до прерывания.*

*Если во время вращения «Penche»/«Sakura» (начатого на полной стопе) гимнастка поднимается на полупалец, судья прекращает оценивание Вращения на полной стопе и не начинает оценивание Поворота на релеве.*

*Для вращений, выполняемых с подпрыгиванием: если подпрыгивание происходит во время базового вращения, то Трудность не засчитывается. В случае подпрыгивания во время других дополнительных вращений после первого базового вращения будет действительна только ценность вращений, уже выполненных до подпрыгивания (прерывания).*

### **12.6. 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**

**Исключение: комбинация одинаковых «Фуэте», которая считается одной Трудностью.**

**12.6.1.** Гимнастка выполняет серию одинаковых Поворотов с одинаковой работой предмета, и один или несколько Поворотов в серии выполняются с отклонением в форме или не засчитываются: ценность выполненной формы (форм) будет действительна с соответствующими сбавками в **Исполнении**.

**Примеры:**

		
<b>Засчитывается</b>	<b>Засчитывается</b>	<b>Засчитывается</b>
		
<b>Засчитывается</b>	<b>Не засчитывается</b>	<b>Засчитывается</b>

**12.6.2.** Во всех Трудностях Вращения с кольцом стопа или другая часть ноги должны находиться в положении замкнутого кольца. Для **правильной формы необходимо касание любой части головы**. **ДВ** без касания, с максимальным отклонением до 20°, допустимо со **Сбавкой в Исполнении** (п. 2.3.1. и 2.3.2. Правил).

**12.6.2. Дополнение:** Во всех Трудностях Вращения с кольцом стопа или другая часть ноги должны находиться в положении замкнутого кольца. Для **правильной формы необходимо касание любой части головы**. **ДВ** без касания не засчитывается. Применяются соответствующие **Сбавки в Исполнении** (п. 2.3.1. и 2.3.2. Правил).

<b>Разъяснения</b>
<i>В Трудности Вращения (<b>ДВ</b>), которая требует контакта между головой и ногой, нога гимнастки должна коснуться любой части ее головы, включая прическу («пучок»)</i>
<i>Если во время Поворота с кольцом гимнастка выполняет несколько вращений с различными отклонениями в положении кольца, то наивысшая <b>Сбавка в Исполнении</b> дается один раз за одно и то же положение тела в течение одной Трудности тела. <b>Пример:</b> Поворот с кольцом: первое (базовое) вращение имеет небольшое отклонение в положении кольца,</i>

*второе вращение не имеет отклонения, а третье вращение имеет среднее отклонение в положении кольца. Сбавка в Исполнении: 0.30*

**12.7.** Во всех Трудностях Вращения с наклоном туловища назад голова должна касаться ноги. **Касание любой части ноги необходимо для правильной формы. DV** без касания, до максимального отклонения в 20°, действительна со Сбавкой в Исполнении (п 2.3.1 и 2.3.2. Правил).

**12.7. Дополнение:** Во всех Трудностях Вращения с наклоном туловища назад голова должна касаться ноги. **Касание любой части ноги необходимо для правильной формы. DV** без касания не засчитывается. Применяются соответствующие Сбавки в Исполнении (п 2.3.1 и 2.3.2. Правил).

**12.8.** Трудности Вращения должны сочетаться с минимум 1 Техническим элементом предмета, выполняемым в любой фазе вращения, в соответствии с дефиницией в Таблицах п. 3.6., 3.7. (**Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета**).

#### **12.9. Поворот «Фуэте»**

- 2 или более одинаковые или разные формы, связанные с опорой на пятку, считаются одной Трудностью.

- Могут быть выполнены различные формы:

- а) изолированные;

- б) комбинированные (последовательные или чередующиеся) в одном и том же Фуэте, но ни одна из этих форм не может быть повторена в другом Повороте Фуэте.

- 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), если ни одна из этих форм не повторяется во время исполнения разных Трудностей «Фуэте».

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

#### **Разъяснения**

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

Трудность Вращения № 25 «Фуэте» может быть выполнена как часть Комбинированной Трудности, если после Поворота «Фуэте» соединение с другим Поворотом выполняется на релеве без опоры на пятку или плие.

### 12.10. Циркуль

- Существуют различные формы Циркуля: вперед, в сторону и назад, все с **минимальным базовым вращением на 360°** и без опоры рукой на пол.
- Комбинация Циркулей засчитывается как 1 Трудность
- 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.
- **Во время каждых двух Циркулей** требуется один другой **Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета**

• Трудность Вращения № 25 Циркуль может быть выполнена как часть Комбинированной Трудности, если сам Циркуль и соединение с другим Поворотом выполняются на релеве без опоры на пятку или плече.

**12.11.** Трудности Вращения №26 «Penche» и № 27 «Sakura», которые выполняются на полной стопе, могут соединяться **как вторая часть** Комбинированной Трудности с Поворотами на релеве. Соединение должно выполняться без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, без плече, без прерывания или начала вращения на полной стопе, как в «Турляне». Поворот на релеве и Вращение на полной стопе должны быть разной формы.

**12.12. Вращения на других частях тела: во время каждых двух** вращений в шпагате с помощью без прерывания с наклоном вперед (№32), **и во время каждых двух вращений** в шпагате с помощью без прерывания с наклоном назад (№33), требуется один **другой Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета.**

**12.13.** Вращения, выполняемые на других частях тела (№ 28 – 33), не действительны в Комбинированной Трудности (согласно правилам ФИЖ).

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

**12.14.** Повороты на релеве, включающие более одной формы (№ 10 – TR, №18 – GA, №20 – GZ), не действительны в Комбинированной Трудности (согласно правилам ФИЖ).

Дополнение к пункту 12.14. Повороты на релеве, включающие более одной формы (№ 10 – TR, № 18 – GA, № 20 – GZ), действительны в Комбинированной Трудности.



## 12.15. Техника определенных Трудностей Вращений

<b>Разъяснения</b>	
	<p><b>«Пассе» вперед или в сторону – считается одной и той же формой</b></p> <p>Вход в Поворот и фиксация положения Пассе могут осуществляться: путем немедленного сгибания свободной ноги или круговым движением свободной ноги.</p> <p>База Поворота 360°</p>
	<p><b>Спиральный Поворот («Топпеаи») на обеих ногах</b></p> <p>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).</p> <p>Выполняется плавными непрерывными движениями</p>
	<p><b>Спиральный Поворот («Топпеаи»), частичная Волна на одной ноге.</b></p> <p>Во время базового Поворота на 360° гимнастка должна последовательно выполнить 2 положения тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прогиб туловища назад с движением головы назад</li> <li>• туловище и голова наклоняются вперед</li> </ul> <p>Во время вращения должна быть достигнута иллюзия спиральных волн. Все возможные дополнительные вращения должны выполняться одним и тем же определенным способом.</p> <p>Положение ног – свободное: стопа может быть около колена или ниже. Фиксация рабочей ноги во время выполнения вращения на 360 не обязательна.</p>
	<p><b>Свободная нога горизонтально вперед, в сторону или назад (Арабеск);</b></p> <p>Во время многократных вращений свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении и не совершать никаких дополнительных движений (вверх-вниз)</p> <p>База Поворота 360°.</p>
	<p><b>Аттитюд</b></p> <p>Свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении во время многократных вращений без каких-либо дополнительных движений (вверх-вниз).</p> <p>База Поворота 360°.</p>

	<p><b>Трубникова (TR). Поворот на 180°, с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально к переднему шпагату, туловище наклонено назад ниже горизонтали.</b></p> <p>Переход от одной формы к другой должен выполняться непосредственно без опоры на пятку или прерывания. В каждой форме гимнастка может поворачиваться на разное количество градусов (пример: 90° + 90°; 100° + 80° или наоборот). Необходимо, чтобы обе эти формы были завершены в пределах Поворота на 180°.</p> <p>Если одна форма удерживается 180° или более, этот элемент становится Комбинированной Трудностью.</p> <p>Трубникова 360°, возможна только при повторном повторении обеих форм (боковой шпагат + передний шпагат с наклоном корпуса назад + боковой шпагат + передний шпагат с наклоном корпуса назад).</p>
	<p><b>Шпагат вперед или в сторону с поддержкой рукой или без нее.</b></p> <p>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.</p> <p>База Поворота 360°.</p>
	<p><b>Свободная нога горизонтально в сторону, плечи прогнуты назад.</b></p> <p>Во время вращения свободная нога должна удерживаться в боковом горизонтальном положении и не совершать никаких дополнительных движений (вверх-вниз); плечи прогнуты назад.</p> <p>База Поворота 360°.</p>
	<p><b>Шпагат назад с помощью или без помощи.</b></p> <p>Требуется положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога примет положение релеве, а свободная нога – положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет зафиксирована.</p> <p>Касания головы ногой не требуется.</p> <p>База Поворота 360°.</p>
	<p><b>Повороты «Казак»:</b> 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.</p> <p>Положение Поворота считается правильным, даже если гимнастка «сидит» на пятке опорной ноги, на пятке, поднятой от пола.</p> <p>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).</p> <p>База Поворота 360°.</p>

	<p><b>Передний шпагат, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения стоя (KB).</b></p> <p><b>Передний шпагат, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения сидя на полу (KB).</b></p> <p>Касание ноги руками не требуется. Требуется шпагат и наклон туловища назад ниже горизонтали. Вращение оценивается после того, как гимнастка примет требуемую форму Поворота.</p> <p>База Поворота 180°.</p>
	<p><b>Передний шпагат, свободная нога согнута, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения стоя (KR).</b></p> <p><b>Передний шпагат, свободная нога согнута, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения сидя на полу (KR).</b></p> <p>Свободная нога согнута на 30° - положение «Tire-Vichon», 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.</p> <p>База Поворота 180°.</p>
	<p><b>«Фуэте»: Пассе или с вытянутой в горизонтальное положение ногой.</b></p> <p>Выполняется сериями повторяющихся Поворотов в высоком темпе и на одном месте. Каждый компонент имеет вращение в форме + открытое положение.</p> <p>Рабочая нога, после завершения каждого Поворота на 360° (или двойного или тройного 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.</p>
	<p><b>«Фуэте» в положении шпагата с помощью.</b></p> <p>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 во время 2 или более одинаковых представленных Поворотов.</p>

	<p><b>Вращение «Penche».</b></p> <p>Вращение на полной стопе. Туловище наклонено вперед в горизонтальное положение или ниже, нога вытянута назад. Требуется шпагат.</p> <p>База Вращения 360°</p>
	<p><b>Вращение «Penche» с кольцом (SK).</b></p> <p>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.</p> <p>База Вращения 360°.</p>
	<p><b>Вращение в шпагате с помощью руки, с наклоном тела вперед или назад.</b></p> <p>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.</p> <p>База Вращения 360°.</p>
	<p><b>Вращение на животе, ноги близко к кольцу.</b></p> <p>Отталкивание руками, голова должна быть близко к какой-либо части ноги.</p> <p>База Вращения 360°.</p>
	<p><b>Вращение (ASH)</b></p> <p>Отталкивание руками, Вращение на животе, ноги высоко подняты в положение подбива с помощью.</p> <p>База Вращения 180°.</p>
	<p><b>Вращение (KN)</b></p> <p>Отталкивание руками, Вращение выполняется на груди, ноги высоко подняты в положение шпагата, руки в стороны или вверх.</p> <p>Требуется положение шпагата.</p> <p>База Вращения 180°.</p>

**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;

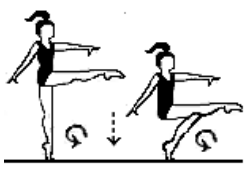

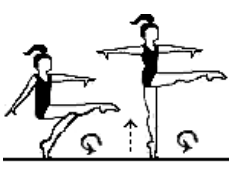






- «Добавлена Трудность Тела» - Трудность тела, выполнялась гимнастками прошлых циклов, в настоящее время не фигурирует в Правилах ФИЖ 2022-2024;













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



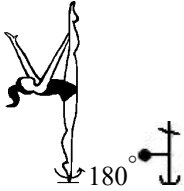




- Критерий «наклон+кольцо» означает, что к Трудностям Тела, выполняемым в кольцо, добавляется дополнительная надбавка к стоимости за амплитуду наклона назад;

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



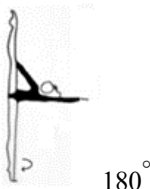
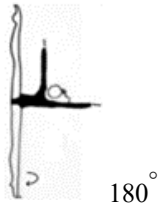









- Символы элементов Трудности – такие же, как в Правилах ФИЖ. см. Приложение № 6.

Типы Вращений	Ценность		
<p><b>Дополнение</b> Критерий с изменением уровня гимнастики, опорная нога постепенно сгибается и/или возвращается в исходное положение</p>	 <p>Критерий +0.10 за опускание вниз</p> 	 <p>Критерий +0.20 за поднимание вверх</p> 	 <p>Критерий +0.30 за опускание вниз + поднимание вверх.</p>   <p>Критерий +0.30 за поднимание вверх + опускание вниз</p> 
<p><b>1.</b> Свободная нога вперед в любое положение ниже горизонтали, наклон</p>			










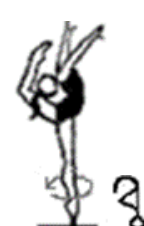
туловища вперед				
	0.10			
2. Свободная нога назад, наклон туловища назад				
	0.10			
3. Пассе (вперед или в сторону); или с наклоном верхней части спины и плеч назад				
	0.10	0.10		
4. Спиральный поворот («Тонно»), полная Волна на двух ногах или частичная Волна на одной ноге				
	0.10		0.30	
5. Вперед: свободная нога в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая), также с наклоном туловища вперед				
	0.10		0.30	0.40
<b>Дополнение</b> 6. Передний шпагат с помощью или без помощи. Также наклон туловища назад в горизонталь «Элькатиб» (ЕКВ) Также с согнутой ногой на 30°, базовое вращение 180°				


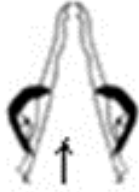




	0.30	0.40	0.50	Новая Трудность 0.50
<p><b>6. Аверина (AD) -</b> Передний шпагат без помощи, с наклоном туловища назад в горизонталь из положения сидя на полу</p>			<p>каждое дополнительное вращение <math>180^\circ + 0.30</math></p>  <p><math>180^\circ</math> AD</p>	
			Новая Трудность 0.80	
<p><b>Дополнение 6б.</b> Передний шпагат с помощью, с наклоном туловища назад в горизонталь базовое вращение <math>180^\circ</math></p>	<p>каждое дополнительное вращение <math>180^\circ + 0.30</math></p>  <p><math>180^\circ</math></p>	<p>каждое дополнительное вращение <math>180^\circ + 0.30</math></p>  <p><math>180^\circ</math></p>		
	Новая Трудность 0.40	Новая Трудность 0.40		
<p><b>Дополнение 6в.</b> Передний шпагат с помощью, с наклоном туловища назад <b>ниже горизонтали</b>, базовое вращение <math>180^\circ</math></p>		<p>каждое дополнительное вращение <math>180^\circ</math></p>  <p><math>180^\circ</math></p>		
		Новая Трудность 0.50		
<p><b>7. Свободная нога в сторону в горизонтальном положении или с наклоном туловища в сторону в горизонталь. Также с наклоном туловища назад.</b></p>				







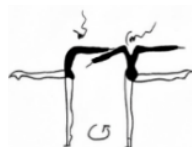


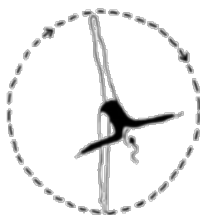











		0.30	0.40	0.50
8. Боковой шпагат с помощью или без помощи.				
		0.30	0.40	
9. Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении; также Рафаэлли (RF) с согнутой свободной ногой.				180° RF
		0.40	0.50	0.50
<b>Дополнение</b> 10. Трубникова (TR) – Поворот на 180° с переходом 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
12 «Аттитюд»: свободная нога в горизонтальном положении, также туловище горизонтально Также с наклоном назад				

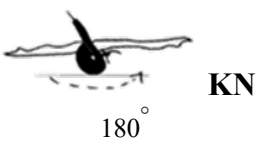
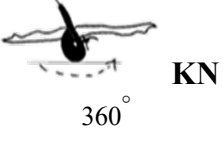
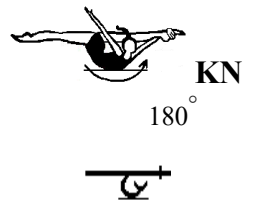

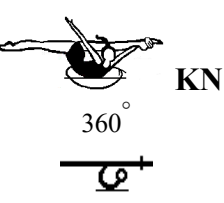

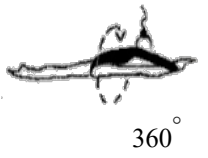



	0.30		0.50	
<p><b>Дополнение</b>  <b>13.</b> Задний шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонталь. Также ниже горизонтали или в кольцо</p>				
	0.50	0.50	0.60	
<p><b>Дополнение</b>  <b>14.</b> Кольцо с помощью, голова касается стопы  <b>Кольцо с помощью,</b>  с наклоном туловища назад, голова касается бедра  <b>15.</b> Кольцо, с ногой на плече</p>		 каждое дополнительное вращение 360° +0.30	 каждое дополнительное вращение 360° +0.30	
	0.30	(0.30) 0.40	0.50 Добавлена Трудность	
<p><b>Дополнение</b>  <b>16.</b> Задний шпагат с прямой ногой, также Задний шпагат с прямой ногой, с наклоном туловища назад, голова касается бедра</p>			 каждое дополнительное вращение 360° +0.30	
	0.30		0.50	
<p><b>Дополнение</b>  <b>17.</b> Кольцо без помощи, голова касается стопы;  Кольцо без помощи, голова касается бедра, с наклоном туловища назад.</p>			 каждое дополнительное вращение 360° +0.30	

	0.40		0.60	
<b>18.1</b> Кабаева (КВ) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя		<b>19.1</b> Кабаева (КВ) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения сидя		
	0.50 каждое дополнительное вращение $180^\circ +0.30$		0.60 каждое дополнительное вращение $180^\circ +0.30$	
<b>18.2</b> Крамаренко (КР) – поворот КВ с ногой, согнутой на $30^\circ$		<b>19.2</b> Крамаренко (КР) – поворот КВ с ногой, согнутой на $30^\circ$ из положения сидя		
	0.50 каждое дополнительное вращение $180^\circ +0.30$		0.60 каждое дополнительное вращение $180^\circ +0.30$	
<b>Дополнение</b> <b>18.3</b> Гараева (ГА) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот КВ $180^\circ$	 GA за каждое дополнительное вращение на $180^\circ +0.30$			
	<b>(0.50) 0.90</b>			
<b>20.</b> Гизикова (ГЗ) – передний шпагат с помощью с переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью.	 GZ			
	0.70			
<b>21.</b> «Казак» - свободная нога вперед, также с наклоном				

<p>туловища вперед над свободной ногой с помощью и без помощи</p>			 <p>каждое дополнительное вращение 360° +0.10</p>	
			(0.10) 0.30	(0.20) 0.40
<p>22. «Казак» - свободная нога в сторону</p>				
				(0.20) 0.40
<p>23. «Казак», свободная нога назад (прямая или согнутая)</p>				
			(0.20) 0.40	(0.20) 0.40
<b>Повороты «Фуэте»</b>				
<p><u>Дополнение</u> 24. «Фуэте»: Пасе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; также горизонтальное положение вперед, в сторону, Арабеск, Аттитюд. Также в положении шпагата с помощью в разных направлениях.</p>			 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение 360°</p>	 <p>+0.30 за каждое дополнительное вращение 360°</p>
	0.10	0.20	0.30	0.30
<p>25. Циркуль - наклон туловища вперед / в сторону; а также назад горизонтально или ниже горизонтали.</p>				

		0.20	0.30	
<b>Вращения на полной стопе опорной ноги +0.20 за каждые дополнительные 360°</b>				
26. «Penche» - наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, поворот на полной стопе, 360°				
			0.40	
27. «Sakura» (SK) – «Penche»: наклон туловища в горизонталь или ниже, нога назад в шпагат с кольцом, поворот на полной стопе 360°				
				0.50
<b>Вращения на других частях тела, +0.10 за каждые дополнительные 360°</b>				
28. Раленкова (RL) – Вращение на спине	 360°	 720°		
	(0.10) 0.20	0.30		
<b>Вращения на других частях тела, +0.20 за каждые дополнительные 360° без помощи</b>				
<u>Дополнение</u> 29. Вращение на животе, ноги близко к кольцу		 360°		 720°
		(0.20) 0.30		0.50
<b>Вращения на других частях тела, +0.20 за каждые дополнительные 180° кроме вращения Канаева без помощи рук, +0.30 за каждые дополнительные 180°</b>				
30. Ашрам (ASH) – вращение на животе, ноги в положении подбива с помощью	 180° ASH	 360° ASH		
	(0.30) 0.40	(0.40) 0.60		

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

## **РАЗДЕЛ 3. АРТИСТИЗМ (А)**

### **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

#### **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
- Музыка должна позволять гимнастке выступать на максимуме ее возможностей
- Музыка должна способствовать наилучшему исполнению
- 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

**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.

**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 п. 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. **ДВ**, 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. **ДВ**, 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 ДВ (Изолированная или Комбинированная)**.

- Трудность тела ДВ, 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.–4.3.5.

**4.4.2.** Статика предмета.

- 4.4.3. Большой бросок во время S.
- 4.4.4. Преакробатические элементы во время S.
- 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.

<b>Разъяснение</b>
<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 №12).

## **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 п. 12).

**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, также 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.

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.

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:**

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 в Повороте «Фуэте»

идентичный большой круг лентой над головой, далее на Равновесии – идентичный большой круг 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, **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.

**10.7.** Оценивание Соединений включает саму композицию, а не ее исполнение. Нет сбавок за соединение, если гимнастка останавливает/приостанавливает исполнение своей композиции из-за ошибки 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 (с дополнениями)

Сбавки	0.30	0.50	1.00
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<p>В большей части упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях</li> <li>- Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах D</li> </ul>	<p>В некоторых частях упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутствует в некоторых соединениях</li> <li>- Отсутствует в элементах D</li> </ul>	<p>Присутствует <u>только</u> в Танцевальных шагах (нет соединений или элементов D)</p>
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>		Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА И ЛИЦА</b>	<p>Недостаточно развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одно и то же выражение лица, которое не меняется и не зависит от интенсивности или характера, и/или</li> <li>- Частичное участие частей тела в движениях</li> </ul>	<p>Не развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствует выразительность лица, и/или</li> <li>- Недостаточное участие частей тела в движениях</li> </ul>	
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b>	Выполнено менее 2 Динамических изменений	Нет Динамических изменений	
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА С МУЗЫКОЙ</b>	Специфические элементы тела и/или предмета скоординированы со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия: <b>отсутствуют.</b>		
<b>РАЗНООБРАЗИЕ: ВЫСОКИЕ БРОСКИ И ЛОВЛЯ</b> <u>Дополнение:</u> <b>РАЗНООБРАЗИЕ: ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА*</b>	<p>Более 3 одинаковых бросков и/или ловли;</p> <p>и</p> <p>Более 3 одинаковых элементов предмета Фундаментальных и/или Нефундаментальных групп (кроме</p>		



<b>Максимальная сбавка за Разнообразие 0.30+0.30</b>	<b>повтора одинаковой работы во время серий прыжков и поворотов)</b>									
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ</b>	Неполное использование всей площадки									
<b>ЕДИНСТВО</b>	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены серьезными техническими ошибками									
<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>СБАВКИ</b>	<b>0.30</b>				<b>0.50</b>	<b>0.70</b>			<b>1.00</b>	
<b>МУЗЫКА МУЗЫКА - ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>					Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения					
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует правилам									
	Музыкальное вступление <b>более 4 секунд</b>									

## РАЗДЕЛ 4. ИСПОЛНЕНИЕ (Е) ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### 1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ

**1.1.** Судейство Бригады Исполнения (Е) 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 Е.

**1.3.** Бригада Е не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи Е должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.

**1.4.** Судьи Е 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 Е** получается так: сумма Технических сбавок вычитается из **10.00 баллов**.

<b>Разъяснения</b>
<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 ( <b>каждый раз</b> ) 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, произвольное 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 – <b>0.70</b>
Прыжки		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	
Пре-акробатические элементы и элементы групп вертикального вращения		Запрещенная техника пре-акробатических элементов	
		Ходьба на руках (2 или более смены опоры)	

2. Техника предмета			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 и более
<b>Общее</b>  <b>Потеря предмета</b>  <i>(за потерю 2 Булав последовательно: судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете общего количества шагов, необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю Булавку)</i>			Потеря и возврат предмета без перемещения
			Потеря и возврат предмета после 1 - 2 шагов: <b>0.70</b>
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00</b>
			Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00</b>
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00</b>
			Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: <b>1.00</b>
<b>Техника</b>	Неточная траектория и ловля в полете с <b>1 шагом или корректировкой положения</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с <b>2 шагами</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с <b>3 или более шагами</b> , 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**	

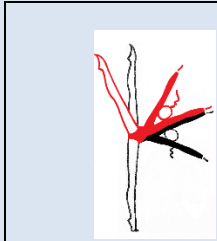
**\*\* Статичный предмет** (Трудность в Индивидуальных упражнениях, п. 3.8.)

Разъяснение
<p><i>Сбавка за неточность траектории применяется при четко видимой ошибке броска предмета. Это случается, когда гимнастка должна выбежать или изменить задуманное направление движения для того, чтобы спасти предмет от потери.</i></p> <p><i>Сбавка за неточную траекторию применяется только к тем случаям, когда 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)</i></p>

Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 и более
<b>Обруч</b> ○			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси ( <b>каждый раз</b> )		
	Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой	
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
		Зацепиться стопами за Обруч во время прохода в него	
<b>Мяч</b> ●			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или зажат пальцами ( <b>каждый раз</b> )		
	Непроизвольный неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Ловля с помощью другой рукой (исключение: ловля вне зрительного контроля)		
<b>Булавы</b> ††			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов и т.п. ( <b>каждый раз</b> )		
	Нарушение синхронности вращения 2 Булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в рабочих плоскостях Булав во время асимметричных движений		
<b>Лента</b> ⊗			
<b>Базовая техника</b>	Непроизвольная неправильная ловля		
	Нарушение рисунка Ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п. ( <b>каждый раз</b> ))		
	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, шелканье Лентой ( <b>каждый раз</b> )		
	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
	Конец Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т.п. ( <b>до 1 м</b> )	Часть Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т.п. ( <b>более 1 м</b> )	

### 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 отклонения, например, шпагат + корпус.
- Каждый сегмент тела наказывается только один раз во время **ДВ**, (колени опорной ноги максимально один раз, за колени рабочей ноги максимально один раз, и т.д.)

### 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 (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.п.)

## **РАЗДЕЛ 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК, КМС, I-III СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, I ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:** все нормы общих положений для Индивидуальных Сеньорок действительны:

- для Индивидуальных Юниорок;
- гимнасток, выступающих по программе КМС;
- гимнасток, выступающих по программе I – III спортивного разряда (девочки);
- гимнасток, выступающих по программе I юношеского спортивного разряда (девочки).

**1.1.** Программа для девушек (Юниорок) – спортсменок, выступающих по программе «кандидат в мастера спорта» (далее – программа КМС), включает в себя:

Соревнование №1:

- два квалификационных упражнения (упражнение без предмета, упражнение со скакалкой);
- и выступление в индивидуальной программе многоборья.

Квалификационные упражнения без предмета и со скакалкой являются обязательным условием для допуска гимнасток к многоборью в Соревнованиях №1.

По результатам Соревнований №1 определяются победители и призеры в квалификационных упражнениях без предмета и со скакалкой.

Многоборье включает в себя следующие упражнения:

- упражнение с обручем;
- упражнение с мячом;
- упражнение с булавами;
- упражнение с лентой.

При проведении лично-командных соревнований:

- первенство России
- первенство федерального округа
- первенство субъекта Российской Федерации
- Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации
- всероссийские соревнования

в индивидуальной программе в командный зачет входит сумма результатов шести упражнений Соревнований № 1.

К Соревнованиям № 2 (финал многоборья) допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в многоборье в Соревнованиях № 1.

К Соревнованиям № 3 (финалы в отдельных видах многоборья) допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в Соревнованиях № 1 в отдельных упражнениях в многоборье.

Количество гимнасток определяется Положением (Регламентом) соревнований.

Продолжительность каждого индивидуального упражнения – от 1'15" до 1'30".

**1.2.** Программа для спортсменок, выступающих по программе I спортивного разряда (девочки), включает в себя:

- два квалификационных упражнения с предметами на выбор (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой);
- и выступление в индивидуальной программе в многоборье.

Многоборье включает в себя 4 упражнения:

- упражнение без предмета
- и 3 упражнения с предметами, которые не были выбраны для квалификационных упражнений.

Два квалификационных упражнения с выбранными предметами являются обязательным условием для допуска гимнасток к многоборью в Соревнованиях №1.

При проведении лично-командных соревнований:

- первенство России
- первенство федерального округа
- первенство субъекта Российской Федерации
- Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации
- всероссийские соревнования

в индивидуальной программе в командный зачет входит сумма результатов шести упражнений по Соревнованиям № 1:

- два квалификационных упражнения с выбранными предметами;



– многоборье (4 упражнения: упражнение без предмета и 3 упражнения с предметами, которые не были выбраны для квалификационных упражнений).

К Соревнованиям № 2 (финал многоборья) допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в многоборье в Соревнованиях № 1.

Соревнования № 2 проводятся по четырем упражнениям (упражнение без предмета и 3 предмета на выбор, которые не были выбраны как квалификационные).

Количество гимнасток определяется Положением (Регламентом) соревнований.

К Соревнованиям № 3, если такие предусмотрены Положением (Регламентом) соревнований, допускаются гимнастки, показавшие наивысшие результаты в Соревнованиях № 1 в отдельных упражнениях.

Продолжительность каждого индивидуального упражнения – от 1'15" до 1'30".

**1.3.** Программа для спортсменок, выступающих по программе II спортивного разряда (девочки), включает в себя:

- два квалификационных упражнения с предметами на выбор: (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой);
- и выступление в индивидуальной программе в многоборье.

Многоборье включает в себя 4 упражнения:

- упражнение без предмета
- и 3 упражнения с предметами, которые не были выбраны для квалификационных упражнений.

Два квалификационных упражнения с выбранными предметами являются обязательным условием для допуска гимнасток к индивидуальной программе многоборья при проведении соревнований:

- первенство субъекта Российской Федерации;
- всероссийские соревнования.

*Примечание:* для спортсменок, выступающих по II спортивному разряду, допускается лента длиной 4 м.

Продолжительность упражнений – не более 1'15".

**1.4.** Программа для спортсменок, выступающих по программе III спортивного разряда (девочки), включает в себя:

- два квалификационных упражнения: упражнение с лентой и упражнение с предметом на выбор (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами);
- и выступление в индивидуальной программе многоборья.

Многоборье включает в себя 3 упражнения:

- упражнение без предмета
- и 2 упражнения с предметами на выбор (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами), которые не были выбраны для квалификационных упражнений).

Два квалификационных упражнения с предметами являются обязательным условием для допуска гимнасток к многоборью при проведении соревнований:

- первенство субъекта Российской Федерации;
- всероссийские соревнования.

*Примечание:* для спортсменок, выступающих по III спортивному разряду, допускается лента длиной 4 м.

Продолжительность упражнений – не более 1'15".

**1.5.** Программа для спортсменок, выступающих по программе I юношеского разряда (девочки) включает в себя упражнение без предмета и 1 упражнение с предметом на выбор: (упражнение со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой).

*Примечание:* для спортсменок, выступающих по I юношескому разряду, допускается лента длиной 4 м.

Продолжительность упражнения – не более 1' 00.

**1.6.** Программа для спортсменок, выступающих по программе II юношеского разряда (девочки) и III юношеского разряда (девочки) включает в себя упражнение без предмета.

Продолжительность упражнения – не более 1' 00.

**1.7.** Продолжительность каждого индивидуального упражнения – от 1'15" до 1'30" (по программе ФИЖ).




**1.8.** Квалификационные упражнения определяются Положением (Регламентом) соревнований.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К ТРУДНОСТИ:** гимнастки должны включать в упражнения только те элементы, которые они могут выполнять безопасно и с высокой степенью эстетического и технического мастерства.

**2.2.1.** Существует два компонента **Трудности**:

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

**2.2.2. Требования к Трудности:**

Компоненты Трудности	
Трудность Тела в соединении с Техническими элементами предмета	Трудность Предмета
<b>DB</b> Все Трудности тела засчитываются (без ограничения)	
<b>Особые требования</b>	
<b>Трудности Групп Тела:</b> Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	<b>Волны Тела</b> <b>Минимум 4</b> <i>из них</i> <b>Полные Волны</b> <b>Тела:</b> <b>W</b> <b>Минимум 2</b> <b>Частичные волны</b>
<b>Динамические элементы с вращением (R)</b> <b>Минимум 3 (для КМС),</b> <b>Минимум 2 (для I спортивного разряда)</b> <b>Минимум 1 (для II и III спортивных разрядов)</b> <b>(максимум без ограничения)</b>	
<b>I юношеский спортивный разряд - выполнение R</b> <b>не обязательно</b>	
<b>DA</b> минимум 1 (без ограничения)	

**2.3.** 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 (**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**), фиксируют **W**. Судьи записывают все элементы с помощью символов.

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

**2.4.** 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.

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

### **3. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)**

**3.1.** Требование: 7 DB наивысшей ценности засчитываются из выполненных в упражнении (согласно правилам ФИЖ).

#### **3.1. Дополнение в Правила, действующие на территории России:**

**Требование: Все правильно выполненные Трудности Тела засчитываются без ограничения (нет ограничения 7 DB наивысшей ценности).**

**3.2.** Все общие нормы для элементов **DB** для Индивидуальных Сеньорок также действительны для Индивидуальных Юниорок, гимнасток, выступающих по программе КМС, I – III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда (без лимита по ценности каждой DB).

**3.2.1.** Одна Комбинированная Трудность тела разрешена. Дополнительные комбинированные Трудности тела не будут оценены как Комбинированные или две отдельные DB (согласно правилам ФИЖ).

#### **3.2.1. Дополнение в Правила, действующие на территории России:**

**Комбинированные Трудности тела разрешены без ограничения.**

**3.2.2.** Можно выполнять только один «Турлян» на полной стопе или на релеве (согласно правилам ФИЖ).

**3.2.2. Дополнение в Правила, действующие на территории России:**

Разрешается выполнять Равновесия с «Турлянами» на полной стопе или на релеве – без ограничения.

**3.2.3.** Технический комитет ФИЖ не рекомендует выполнение ДВ на коленях Юниоркам.

**3.3. Фундаментальные и Нефундаментальные Технические элементы предметов****3.3.1. Требования:**

**3.3.1.1.** Каждое упражнение Юниорок, гимнасток, выступающих по программе КМС, I – III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда, должно содержать минимальное количество каждой из Фундаментальных Технические групп (см. Программу Сеньорок, п. 3.6. Правил).

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

**3.3.1.3 2 ДВ** 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 2 ДВ «недоминирующей рукой» и они могут выполняться как серия с одинаковым исполнением.

**3.3.1.4 2 ДВ** в упражнениях с Лентой должны быть выполнены с Фундаментальными/Нефундаментальными Техническими элементами предмета **недоминирующей рукой**. Недоминирующая рука должна работать от начала до конца элемента предмета. Две ДВ «недоминирующей рукой» должны быть представлены в упражнении, и могут быть выполнены как серия с одинаковой работой предмета.

**3.3.2.** Возможно выполнение у Индивидуальных Юниорок, гимнасток, выступающих по программе КМС, I – III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда, упражнений со Скакалкой на всероссийских и межрегиональных соревнованиях.

**3.4. Распределение структурных групп тела в упражнениях для I спортивного разряда и ниже:**

Предмет	Скакалка	Обруч	Мяч	Булавы	Лента
Соотношение в %	50% и более	Произвольное соотношение	50% и более	50% и более	50% и более

Структурная группа Трудностей тела	Прыжки	Прыжки Равновесия Вращения	Равновесия и Вращения только из Таблицы Трудностей тела «Гибкость»	Равновесия	Вращения
------------------------------------	--------	----------------------------------	---	------------	----------

**Общие положения и термины:**

- Подсчет структурных групп тела предусмотрен для упражнений спортсменок, выступающих по программе I – III спортивного разряда и I юношеского спортивного разряда;

- 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;

- Трудности Равновесий, представленные в таблице Трудностей тела «Гибкость», могут быть отнесены к структурной группе «Равновесия» для упражнения с булавами;

- Трудности Вращений, представленные в таблице Трудностей тела «Гибкость», могут быть отнесены к структурной группе «Вращения» для упражнения с лентой;



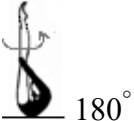

- Риск с серией 3 Вращений Циркуль считать как 1 структурную группу тела. При оценивании Трудностей тела – оцениваются 3 DB;









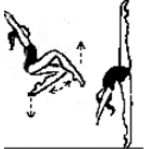
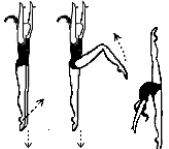





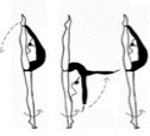
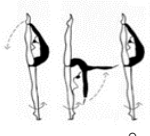





- Риск с серией 3 Прыжков с поворотом считать как 3 элемента структурной группы тела «Прыжки». При оценивании Трудностей тела – оцениваются 3 DB;



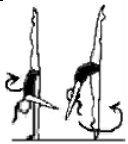






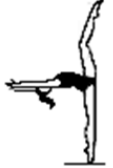















- полные Волны тела ценностью 0.10, не учитываются при подсчете 50% элементов структурных групп тела;

- полные Волны тела, ценностью 0.10 и их модификации являются обязательными для всех видов программы.

**3.5. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ТЕЛА. ГИБКОСТЬ**





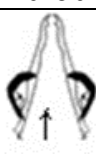












Равновесия на других частях тела				
				
0.10*				
				

0.10	0.50	0.60	0.60	0.70
<b>Динамические равновесия на других частях тела</b>				
	 180°			
0.50	0.60			
<b>Динамические Равновесия и Вращения: Волны</b>				
				
0.10*	0.20	0.30	0.10	0.30
<b>Динамические равновесия</b>				
«Фуэте»  Нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 поворот				
0.50				
				
		0.60	0.60	
 <b>U2</b>	 <b>U2</b>	 <b>U2 180°</b>	 <b>U2 360°</b>	
0.50	0.50	0.70	1.00	
 <b>U3</b>	 <b>U3 180°</b>	 <b>U3 360°</b>		
0.70	0.90	1.20		
 <b>KP</b>  Полностью на релеве	 <b>GZ</b>  Полностью на полной стопе	 <b>GZ</b>  Полностью на Релеве	 <b>GZ</b>  Полностью на полной стопе	 <b>GZ</b>  Полностью на релеве
0.60	0.60	0.70	0.70	0.80

				
<b>GA</b>	<b>GA 180°</b>	<b>GA 360°</b>		
0.70	0.90	1.20		
<b>Равновесия на полной стопе или релеве, также с «Гурляном» на 180° и/или более</b>				
				 с пола
0.30	0.40	0.40	0.50	0.60
				 с пола
			0.50	0.60
				 с пола
			0.50	0.60
				 с пола
			0.50	0.60
				
0.30	0.40	0.40	0.50	0.50
				
0.50	0.50			
			 или	



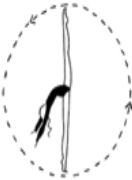

	0.30	0.40	0.40	0.60				
								
0.40	0.50		0.50					
<b>Вращения на других частях тела</b>								
								
0.10	0.20	0.40	0.50	0.60				
<b>Вращения: Циркули вперед и назад</b>								
								
0.20	0.30							
<b>Вращения на полной стопе</b>								
								
0.40	0.50							
<b>Повороты на релеве</b>								
								
0.30	0.40	0.40	0.50	0.50	0.50	0.80		
								
0.30	0.40	0.40	0.50	0.50				
								
0.30								




		или 					
	0.50		0.60				
							
		0.50	0.60	0.50	0.60	0.70	0.80
							
0.50	0.50						
							
0.30	0.50						
	 или 						
0.40	0.50		0.60				

Примечание: \*Элемент Трудности тела оценивается только у спортсменок, выступающих по программе I – III спортивного разряда и I - III юношеского спортивного разряда.

Трудности, представленные в Таблице «Гибкость», могут относиться к разным структурным группам:

Примеры Трудности тела из Таблицы «Гибкость»:		
<b>МЯЧ</b>	 U2	<b>БУЛАВЫ</b>
Структурная группа «Гибкость»		Структурная группа «Равновесие»
<b>Пример:</b>		
<b>МЯЧ</b>		<b>ЛЕНТА</b>






Структурная группа «Гибкость»		Структурная группа «Вращение»
<b>Пример:</b>		
<b>МЯЧ</b>		<b>ЛЕНТА</b>
Структурная группа «Гибкость»		Структурная группа «Вращение»

<b>Пример использования Равновесий с «Турляном»</b>				
	или  180°	или  360°		
0.20	0.20 + ценность «Турляна» на 180°	0.20 + ценность «Турляна» на 360°		
	или 	или  180°	или  360°	
	0.30	0.30 + ценность «Турляна» на 180°	0.30 + ценность «Турляна» на 360°	




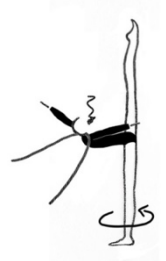


### 3.3.3. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ГРУПП, СПЕЦИФИЧЕСКИХ ДЛЯ КАЖДОГО ПРЕДМЕТА

#### СКАКАЛКА

Количество, которое требуется в каждом упражнении	Специфические Фундаментальные и Фундаментальные технические группы предмета	Нефундаментальные Технические группы предмета
2	 <p>Проход всем телом или частью тела через открытую Скакалку, вращая ее вперед, назад, в сторону, также:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Скакалка сложена вдвое или более</li> <li><input type="checkbox"/> Двойное вращение скакалки</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Вращение (мин. 1), Скакалки, сложенной вдвое (в одной или в двух руках)</li> <li><input type="checkbox"/> Вращение (мин. 3), Скакалки, сложенной втрое или вчетверо</li> <li><input type="checkbox"/> Свободное вращение (мин. 1) вокруг части тела</li> <li><input type="checkbox"/> Вращение (мин. 1) прямой, открытой Скакалки, удерживаемой за середину или за конец</li> <li><input type="checkbox"/> Мельницы (открытая Скакалка, удерживаемая за середину, сложенная вдвое или более) См. Булавы, п. 3.6.3</li> </ul>
2	 <p>Отпускание и ловля одного конца Скакалки, с вращением или без него (<b>Пример:</b> Эшаппе)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Вращения свободного конца Скакалки, удерживаемой за один конец (<b>Пример:</b> Спирали)</li> </ul>	
1	 <p>Подпрыгивания/подскоки с проходом в Скакалку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Серии (мин. 3): Скакалка, вращаемая вперед, назад, в сторону.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Закручивание вокруг части тела и раскручивание</li> <li><input type="checkbox"/> Спирали Скакалкой, сложенной вдвое</li> </ul>
1	 <p>Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без опоры на другие части тела</p>	

<b>Разъяснение</b>	
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.	
	<p>Минимум 2 большие части тела (<b>пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги, и т.д.) должны совершить проход.</p> <p>Проход может быть всем телом туда и обратно, или только туда, или обратно</p>
	<p><i>Echarré</i> – это движение состоит из 2 действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отпускание одного конца Скакалки</li> <li>- Ловля за конец Скакалки рукой или другой частью тела после полуоборота Скакалки</li> </ul> <p>- <b>ДВ</b> засчитывается, если отпускание либо ловля (но не оба этих действия) выполнены во время <b>ДВ</b>.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Варианты Спирали:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отпускание вроде «<i>Echarré</i>», затем несколько (2 или более) спиральных вращений одного конца Скакалки и ловля за конец рукой или другой частью тела;</li> <li>- 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;</li> </ul> <p>- <b>ДВ</b> засчитывается если отпускание либо ловля, либо несколько спиральных вращений (2 или более) выполнены во время <b>ДВ</b>.</p>
	<p>Закручивание:</p> <p>Закручивание или раскручивание возможны при <b>ДВ</b>; эти действия являются разной работой предмета.</p>

3.7. Одинаковые положения неустойчивого баланса Скакалки:

Разъяснение	
  	<p>Открытая или сложенная вдвое Скакалка в балансе за спиной или подвешенная на части тела во время <b>ДВ с вращением</b> – это <b><u>одно и то же</u></b> положение неустойчивого баланса.</p> <p><b>Пример 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>Пример 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p><b>Недействительные положения неустойчивого баланса:</b></p> <p><b>Примеры</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>Скакалка висит на шее во время Равновесия</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>Открытая скакалка на спине</p> </div> </div>

#### 4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

**4.1. Дефиниция:** сочетание высокого броска, (более одного роста гимнастки стоя) 2 или более Динамических элементов с вращением и ловли предмета.

##### 4.2. Требования:

**4.2.1.** Оцениваются максимум 4 R в каждом упражнении в порядке их выполнения (согласно правилам ФИЖ).

##### **4.2.1. Дополнения:**

Минимум 3 R должны присутствовать в каждом упражнении у гимнасток, выступающих по программе КМС;

Минимум 2 – у гимнасток, выступающих по I спортивного разряду;

Минимум 1 – у гимнасток, выступающих по II - III спортивному разряду;

Для гимнасток, выступающих по I юношескому спортивному разряду, выполнение R не обязательно, (сбавки нет).

Максимум R – без ограничений.

**4.2.2.** Все общие нормы R для Индивидуальных Сеньорок также действительны для Индивидуальных Юниорок, КМС, I - III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда.

**4.2.2.1.** Ловля Скакалки может быть выполнена следующими способами; однако R не засчитывается, если ловля производится только за 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, связанные вместе.




**4.2.3. Динамические элементы с Вращением (R): критерии для Скакалки, (специфичные для Юниорок (согласно Правилам ФИЖ)).**

**Дополнение:** с добавлением специфических критериев:

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 <b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.	⊖	<b>Дополнение:</b> Проход через Скакалку всем телом или частью тела во время ловли. Мин. 2 крупные части тела должны совершить проход <b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.

	<u>Дополнение:</u> Проход с двойным вращением через Скакалку во время броска		<u>Дополнение:</u> Проход с двойным вращением через Скакалку во время ловли
	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: Не действителен  дополнительный критерий $\neq$ ловля одного конца руками, а другого - без помощи рук

Дополнение: Дополнительная надбавка к стоимости Динамического элемента с Вращением **R** + 0.30 дается за следующее сочетание специфических критериев в упражнении со Скакалкой:

Ловля открытой Скакалки (  ) по одному концу в каждую руку в сочетании с проходом в Скакалку	 
---	---

4.2.4. Максимум 2 элемента **R** в порядке выполнения могут быть выполнены с двумя концами, связанными вместе; дополнительные элементы **R** со связанными концами недействительны для **R**.

## 5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)

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

### 5.2. Требования:

**5.2.1.** Оцениваются Минимум 1, Максимум 15 DA в каждом упражнении в порядке их выполнения. Дополнительные DA не оцениваются (нет сбавки), (согласно правилам ФИЖ).

#### Дополнение к пункту 5.2.1:

**Оценивается - Минимум 1 DA. Все правильно выполненные элементы DA оцениваются. Нет ограничения максимума 15 DA.**

**5.2.2.** Критерии **DB** могут быть использованы в упражнении максимум 7 раз и оцениваются в порядке их выполнения, (согласно правилам ФИЖ).

#### Дополнение к Пункту 5.2.2.:



















**Критерии DB могут быть использованы в упражнении без ограничений.**






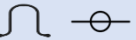

**5.3.** Все общие нормы элементов **DA** для Индивидуальных Сеньорок в каждом предмете также действительны для Индивидуальных Юниорок (КМС), гимнасток, выступающих по I – III спортивному разряду, I юношескому спортивному разряду (**Обруч, Мяч, Булавы, Лента, а также Скакалка**).

## 5.4 ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

СКАКАЛКА 

База	Символ	Ценность	Критерии							Особые критерии		
												
Проход через Скакалку всем телом или частью тела (2 большие части тела)		<b>0.3</b>	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Проход через Скакалку сериями подпрыгиваний/подскоков (минимум 3)		<b>0.3</b>	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		<b>0.3</b>	v	N/A	v	v	v	v	v			
Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку после высокого броска без помощи, поддержки другими частями тела (дополнение)		<b>0.4</b>	v	N/A	v	v	v	v	v			
Эшашпе		<b>0.3</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Спирали: вращения свободного конца Скакалки одной рукой		<b>0.3</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Свободное вращение (минимум 1) вокруг части тела		<b>0.2</b>	v	N/A	v	v	v	v	v			
Вращение (минимум 1) открытой Скакалки, удерживаемой за конец или за середину		<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			

Мельницы открытой Скакалкой	×	<b>0.2</b>	v	N/A	v	v	v	v	v			
Большой пережат Скакалки, закрученной в «мяч», через 1 или 2 крупные части тела	∞	<b>0.2</b>	v	V	N/A	v	v	v	v			
Отбивы Скакалки от пола	∨	<b>0.2</b>	v	V	v	v	v	v	v			
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)	∞	<b>0.2</b>	v	N/A	v	v	v	v	v			
Малый бросок/ловля	→	<b>0.2</b>	v	V	v	v	v	v	v			
Высокий бросок	↗	<b>0.2</b>	v	V	v	v	v	v	v			
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за середину	↗	<b>0.2</b>	v	V	v	v	v	v	v			
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за конец	↗	<b>0.2</b>	v	V	v	v	v	v	v			
Ловля после высокого броска	↓	<b>0.3</b>	v	V	v	v	v	V	v			

<i>Символ</i>	<i>Разъяснение: Особые критерии для Скакалки</i>
	<i>Двойное (или более) вращение предмета во время прыжков или подскоков/подпрыгиваний</i>
	<i>Скакалка вращается назад</i>
	<i>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</i>
	<i>В случае сочетания 2 Баз: ловли  открытой Скакалки после высокого броска по одному концу в каждую руку без помощи, поддержки другими частями тела и прохода через Скакалку всем телом или частью тела (2 большие части тела), Ценность: 0.40 + 0.10</i>

## 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 тела (DB)	Минимум 3	<input type="checkbox"/> Выполнено менее 3 <b>DB</b> <input type="checkbox"/> Менее 1 Трудности каждой Группы Тела ( $\wedge$ , $T$ , $\phi$ ): Сбавка за каждую отсутствующую Трудность
Трудности тела (DB)	50% и более	<input type="checkbox"/> выполнено менее 50% <b>DB</b> определенной структурной группы тела согласно предмету (сбавка 0.50)
Равновесие «Турлян»	без ограничений	Более 1 равновесия «Турлян» - нет сбавки
Динамический элемент с вращением (R) (дополнение)	КМС – минимум 3 I сп. р-д – минимум 2 II – III сп. р-д – минимум 1	Сбавка за каждый недостающий <b>R</b> - <b>1.00</b>
	I юн. сп. р-д	Отсутствует <b>R</b> – нет сбавки
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую Полную Волну <b>W</b>
Волны Телом (Полные Волны тела, их модификации, частичные волны)	Минимум 4	Сбавка за каждую недостающую волну
Менее 2 <b>DB</b> (Мяч и Лента) выполнены недоминирующей рукой		Сбавка 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

## 7. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы Артистизма и Исполнения для Индивидуальных упражнений Сеньорок также действительны для индивидуальных упражнений с предметами для Юниорок, гимнасток, выступающих по программе КМС, I – III спортивного разряда и I юношеского спортивного разряда.

## 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ – СКАКАЛКА

Скакалка			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 или более
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость или если Скакалка не удерживается за оба конца <b>(каждый раз)</b>		
	Потеря одного конца Скакалки с короткой паузой в упражнении		
		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

## РАЗДЕЛ 6. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТРУДНОСТЬ (D).

### 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		
<b>Трудность Тела (DB)</b> <b>Максимум 10 DB/DE (2 на выбор)</b> в порядке выполнения		<b>Трудность Предмета (DA)</b> <b>Трудность с</b> <b>Сотрудничеством</b> <b>DC</b> <b>Минимум 9</b> <b>Максимум 18</b> <b>(в порядке выполнения)</b>
<b>Трудность без Обмена</b> <b>DB</b> <b>Минимум 4</b>	<b>Трудность с Обменом</b> <b>DE</b> <b>Минимум 4</b>	
<b>Особые Требования</b>		
<b>Трудности Групп Тела:</b> Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1	<b>Полные Волны Тела (W)</b> <b>Минимум 2</b>	
<b>Динамические Элементы с Вращением (R)</b> <b>Максимум 1</b>		

**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 (п. 9, 11, 13):

Прыжки, Равновесия, Вращения ( $\wedge$ , T,  $\delta$ ).

**2.1.1** Все элементы DB для Индивидуальных упражнений действительны также для Групповых упражнений (см. Таблицы Трудности для Индивидуальных упражнений, п. 9, 11, 13).

**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.** Засчитываются минимум 4 и максимум 6 выполненных DB в порядке их выполнения, включая любую DB со стоимостью в 0.10 используемую в S или W, любую DB в 0,20 или более используемую в R, и любую DB, используемую в DE.



**2.2.2.** Если выполнено менее минимума **4 DB** среди **10 DB/DE** в порядке исполнения, то применяется **Сбавка первой подгруппы Судей D: 0.30 балла**.

**2.2.3.** Если Группа выполнила более **6 элементов DB**, то дополнительные **DB** сверх лимита не засчитываются (**Нет Сбавки**).

<b>Разъяснения</b>	
<i>Если Группа выполнила 3 DB и 7 DE (всего 10 Трудностей), будет ли Сбавка за выполнение менее 4 DB?</i>	<i>Да, будет общая Сбавка 0.30 (п. 2.2.2) за выполнение менее 4 DB, и только максимум 6 DE в порядке их выполнения могут быть оценены.</i>
<i>Может ли Группа выполнить 9 DE + 0 DB, со Сбавкой 0.30 за менее чем 4 DB?</i>	<i>Максимальное число оцениваемых Трудностей = 10, с минимумом 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 6 DE по принципу п. 1.5.</i>




**2.2.4.** 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.

**2.2.4.1.** 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**.

**2.2.5.** Трудности **DB** могут выполняться:

- одновременно или в очень быстрой последовательности
- 5 гимнастками вместе или подгруппами
- одного или разного типа и ценности для всех 5 гимнасток (для Комбинированной Трудности – см. п. 2.8.6. Правил).

**2.2.6.** Минимум 1 Трудность тела из каждой группы (**Прыжки, Равновесия, Вращения**) должна присутствовать - она выполняется всеми 5 гимнастками одновременно среди **10 DB/DE** в порядке исполнения.

- Прыжки 
- Равновесия 
- Вращения 

**2.2.6.1.** Эти обязательные Трудности (минимум 1 из каждой группы тела) могут быть изолированными или могут выполняться как

**Комбинированная Трудность только с обеими ДВ из одной Группы Тела (не в R и не в DE).**

2.2.6.2. Отсутствие 1 элемента **ДВ** из каждой Группы Тела наказывается **Сбавкой Судей первой подгруппы D: 0.30 балла.**

2.2.6.3. Если **ДВ** не выполняются одновременно, **ДВ** могут быть засчитаны, если выполняются в соответствии с дефиницией. **Сбавка Судей первой подгруппы D: 0.30 балла каждый раз.**

<b>Разъяснение</b>	
<i>Если <b>ДВ</b> выполнена в быстрой последовательности в подгруппах, будет ли Сбавка?</i>	<i>П. 2.2.6 требует, чтобы минимум 1 элемент Трудности каждой Группы Тела <b>выполнялся одновременно</b> всеми 5 гимнастками; выполнение в подгруппах невозможно, и <b>Сбавка</b> составит 0.30 балла, если это требование не выполняется.</i>

2.2.6.4. Возможно также выполнение других **ДВ** (максимум 3):

- одновременно
- в быстрой последовательности
- в подгруппах
- в **R**
- в **DE**

2.2.6.5. Одновременное выполнение 3 и более разных **ДВ** всеми 5 гимнастками не разрешено. В этом случае **ДВ** не будут засчитаны.

<b>Разъяснения/Примеры</b>
<i>3 разных <b>ДВ</b> не могут выполняться одновременно. <b>Пример:</b></i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 гимнастки: «Жете ан турнан»</li> <li>• 1 гимнастка: Прыжок «Казак»</li> <li>• 1 гимнастка: Волна всем телом со спиралью («Топпеаи»)</li> </ul>

2.2.7. Каждая **ДВ** засчитывается только 1 раз. Если **ДВ** повторяется, то Трудность не засчитывается (**Нет Сбавки**).

2.2.8. Возможно выполнение в сериях двух или более одинаковых (одной формы) Прыжков или Поворотов:

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

<b>Разъяснения</b>
<i><b>Одинаковые формы</b> – элементы считаются <u>одинаковыми</u>, если они перечислены в <u>одной</u> ячейке Таблицы Трудностей Правил соревнований <b>Разные формы</b> – элементы считаются <u>разными</u>, если они перечислены в <u>разных</u> ячейках Таблицы Трудностей, включая элементы из одной семьи, но из <u>разных</u> ячеек.</i>

**2.3. Ценность: ДВ** засчитываются, если они выполнены в соответствии с техническими требованиями Таблицы Трудности (Индивидуальные упражнения, п. 9, 11, 13 Правил).

<b>Разъяснения</b>	
<i>Если одна из гимнасток Группы не удерживает Равновесие минимум 1 сек., то засчитывается ли <b>ДВ</b>?</i>	<i>Тот же принцип, что и в <b>Индивидуальных упражнениях: ДВ</b> засчитывается со Сбавкой в Исполнении <b>0.30</b>.</i>

**2.4.** Самая низкая ценность **ДВ**, выполненной одной из гимнасток, определяет ценность **ДВ** всей Группы.

**2.5.** Оценка **ДВ** определяется представленной формой тела: чтобы быть засчитанными, все **ДВ** 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 **ДВ**.*

**Примеры:**

- положение шпагата 180°
- касание любой части ноги для Трудностей с наклоном туловища назад
- положение закрытого кольца
- положение подбива

и т.д.

**2.5.1.** Когда форма узнаваема с **небольшим отклонением** на 10° или менее одной или нескольких частей тела, **ДВ** действительна со Сбавкой в Исполнении: 0.10 за небольшое отклонение для каждой неправильной части тела.

**2.5.2.** Если форма распознается со **средним отклонением** 11-20° одной или нескольких частей тела, то **ДВ** действительна со Сбавкой в Исполнении 0.30 за среднее отклонение для каждой неправильной части тела (Согласно ФИЖ).

Дополнение к Пункту 2.5.2. Если форма распознается со **средним отклонением** 11-20° одной или нескольких частей тела, то **ДВ** не действительна, применяется **Сбавка в Исполнении** 0.30 за среднее отклонение для каждой неправильной части тела.

**2.5.3.** Если форма недостаточно узнаваема с **большим отклонением** более чем на 20° одной или нескольких частей тела, **ДВ** не засчитывается и применяется **Сбавка в Исполнении**: 0.50 за каждую неправильную часть тела.

**2.5.3.1. 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 (согласно ФИЖ).

Дополнение к Пункту 2.5.3.1. **Исключение:** критерий «прогиб туловища назад», выполненный во время Прыжков со средним и 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.

<b>Разъяснения</b>	
<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>

**2.6.** Если **ДВ** 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** (согласно ФИЖ).

Дополнение к Пункту 2.6. Если **ДВ** выполнена **5 гимнастками с малым отклонением между гимнастками**, то ценность Трудности не меняется. Однако, если Трудность выполнена **5 гимнастками со средним отклонением между гимнастками** или в общем не определяется и есть **большое отклонение** (даже у одной гимнастки), то Трудность **не засчитывается**.

**2.7. ДВ должна быть выполнена с минимум 1 Фундаментальным Техническим элементом предмета, специфичным для каждого предмета и/или Нефундаментальным Техническим элементом предмета.**

**2.7.1. ДВ** связана с Техническим элементом предмета (Фундаментальным и/или Нефундаментальным), если технический элемент предмета **выполняется в начале, во время или ближе к концу ДВ**.

**2.7.1.1. Изолированная ДВ под полетом предмета во время высокого броска или «Бумеранга» действительна в соответствии со следующим:**

- Изолированная Трудность **ДВ** 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 **ДВ**, выполненная под полетом предмета при малом броске, не засчитывается.

- Изолированная **ДВ** «под полетом» - это тип работы предмета; поэтому она может быть выполнена только один раз в каждом упражнении, независимо от типа броска / Бумеранга.

- Если изолированная **ДВ** выполняется под полетом предмета, то нельзя выполнить другую **ДВ любой ценности** с этим броском и/или ловлей.

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

- **Комбинированная Трудность не может быть выполнена при полете предмета.**

- **Серия Прыжков (с вращением 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 полета, ни **ДВ** во время ловли. Действительна только первая **ДВ**, выполненная во время броска предмета. Эти серии можно выполнять в дополнение к изолированной **ДВ**, сделанной один раз под полетом

**2.7.2.** 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.

**2.8.** Комбинированные Трудности тела: 2 Трудности тела, выполняемые связно, последовательно, (без подпрыгиваний и без дополнительных перемещений на опорной ноге). Все **ДВ** должны быть из Таблиц Трудностей тела (п. 9, 11, 13 Правил).

**2.8.1.** 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**.

**2.8.2.** Первая **ДВ** в Комбинированной Трудности определяет, к какой группе тела она принадлежит.

**2.8.3.** Если гимнастка правильно сочетает 3 Трудности тела, первые 2 Трудности засчитываются как Комбинированные Трудности, а третья Трудность действительна как изолированная **ДВ**.

**2.8.4.** Каждая из 2 **ДВ** Комбинированной Трудности тела должна выполняться с одним Фундаментальным и/или Нефундаментальным элементом предмета (2 разных элемента предмета, по одному для каждой **ДВ**).

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

**2.8.6.** Все 5 гимнасток должны одинаково и одновременно выполнять одни и те же две **ДВ** в Комбинированной трудности тела. Если это требование не выполняется, Комбинированная Трудность тела не засчитывается (**Нет Сбавки**).

**2.8.6.1.** Если одна или несколько гимнасток выполняют только одну из двух **ДВ**, то **ДВ** выполненная одинаково, может быть засчитана.

**2.8.7.** В упражнении может быть выполнено не более 1 Комбинированной Трудности тела:

- Будет оцениваться только 1 Комбинированная Трудность тела
- Дополнительная Комбинированная **ДВ** будет оцениваться как изолированная **ДВ (Нет Сбавки)**

**2.8.8. Ценность** Комбинированной Трудности тела – это ценности каждой независимой **ДВ**, сложенные вместе, если соединение выполняется в соответствии с требованиями (п. 2.8.11 – 2.8.15 Правил).

**2.8.9.** Если требования к соединению или к одной из двух **ДВ** не соблюдены, 2 **ДВ** будут оценены как изолированные **ДВ** и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них. Действительна только первая **ДВ**, только вторая **ДВ**, или две изолированные **ДВ**.

2.8.9.1. Если одна или несколько гимнасток не выполняют соединение в соответствии с правилами Комбинированной Трудности тела, это засчитывается как 2 из **4-6 ДВ** и 2 из максимальных 10 **ДВ/ДЕ**.

**2.8.10. ДВ**, используемые в комбинированной **ДВ**, не могут повторяться как **ДВ** изолированно или в другой Комбинированной **ДВ**; **повтор ДВ не засчитывается**.

**2.8.11. 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).

2.8.11.1. Любой Прыжок(ки), выполняемые с толчком двумя ногами или с приземлением на обе ноги, не засчитываются в Комбинированных Трудностях тела.

2.8.11.2. Трудность Прыжка № 26 «Два или три последовательных Прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги» не могут быть использованы с другой Трудностью в Комбинированной Трудности.

**2.8.12. Комбинированные Трудности тела с Равновесием и Равновесием должны выполняться:**

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

- с обеими **ДВ** и с соединением на релеве.

2.8.12.1. Равновесия № 4–5, № 9–10, № 12–15, № 18 с помощью руки (а также Равновесие «Фуэте» с этими формами) можно использовать как часть Комбинированной Трудности, но другое Равновесие должно быть либо с изменением положения туловища (вертикальное положение / туловище назад в горизонтальном положении / прогиб назад с шпагатом / туловище в горизонтальном положении / туловище с наклоном вперед), либо с изменением направления ноги (вперед/в сторону/назад).

2.8.12.2. Равновесие с «Турляном» не может использоваться как часть Комбинированной Трудности.

2.8.12.3. Равновесия (№ 19 – 26), выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, не могут входить в Комбинированные Трудности.

2.8.12.4. Динамические Равновесия (№ 27, 28 и № 30–34) не могут быть использованы с другой Трудностью для Комбинированных Трудностей.

2.8.12.5. 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.

**2.8.13. Так должны выполняться Комбинированные Трудности тела - Равновесие (первое) и Вращением (второе):**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями;
- с возможной опорой на пятку и плие во время соединения;
- с обеими **ДВ** на релеве.

**2.8.14. Так должны выполняться Комбинированные Трудности тела с Вращением (первое) и Равновесием (второе):**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями;
- с обеими **ДВ** на релеве;
- без опоры на пятку или плие во время соединения.

**2.8.15. Так должны выполняться Комбинированные Трудности тела с Вращением и Вращением:**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями;
- с обеими **ДВ** на релеве;
- без опоры на пятку или плие во время соединения.

2.8.15.1. Трудность Вращения № 24 «Фуэте» может быть выполнена как первая или вторая часть Комбинированной Трудности, если после Поворота Фуэте, будет выполнено соединение с другим Поворотом на релеве.

2.8.15.2. Трудность Вращения № 25 Циркуль может быть выполнена как первая или вторая часть Комбинированной Трудности, если сам Циркуль (часть вращения) и соединение с другим Поворотом выполнены на релеве без опоры на пятку. Во время выполнения Циркулей подряд допускается опора на пятку между вращениями на релеве.

2.8.15.3. Трудности Вращения № 26 «Penche» и № 27 «Sakura», выполняемые 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 «Турлян». Поворот на релеве и Вращение на полной стопе должны быть разной формы.

2.8.15.4. Вращения, выполняемые на других частях тела (№ 28 – 33), не засчитываются в Комбинированных Трудностях.

**2.8.15.5.** Повороты на релеве, включающие более одной формы (№ 10 – TR, № 18 – GA, № 20 – GZ), не действительны в Комбинированных Трудностях.

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

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

**2.9. Дополнения:** Для того, чтобы **ДВ** была засчитана, она должна выполняться без следующих технических ошибок:

- Существенное\* изменение основных характеристик, характерных для каждой группы **ДВ**;
- Элемент Трудности тела не соответствует описанию;
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки или на предмет;
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения **ДВ**;
- Потеря предмета во время выполнения **ДВ**;
- Работа с предметом, не выполненная в соответствии с дефиницией.



К существенным\* изменениям базовых характеристик относится:

- **средние отклонения от формы** ( $11^{\circ} - 20^{\circ}$ ) одной или более частей тела, или если форма в общем не определяется с **большим отклонением** (более  $20^{\circ}$ ) одной или более частей тела;

- **Трудности Равновесия, выполняемые на стопе** (на релеве или на полной стопе) и **на других частях тела**, выполненные с **положением остановки менее чем на 1 секунду с фиксацией формы, не засчитываются.** (Сбавка в Исполнении 0.30 балла).

• Элемент Трудности тела **ДВ** не соответствует описанию (см. п. 2.6 «Индивидуальные упражнения»).

**2.10.** 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.

**2.10.1.** Каждая **полная Волна тела (W)** должна выполняться **одинаково всеми 5 гимнастками**. Если это требование не выполняется, полная Волна тела (W) не засчитывается.

**2.10.2.** Каждая Волна тела (**W**) может быть выполнена:

- одновременно или в очень быстрой последовательности;
- 5 гимнастками вместе или в подгруппах;

**2.10.3.** Полная Волна тела может быть из Таблиц Трудности п. 11 (№ 28) или Таблицы Трудности п. 13 (№ 4) Правил; для полных Волн тела, которые являются Трудностями тела из Таблиц Трудности **ДВ**, требуется 1 Фундаментальный или Нефундаментальный элемент предмета.


**2.10.4.** 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.


**2.10.5.** 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 находятся в статике. Эти типы полных Волн тела (модификации **ДВ**) можно повторять.

**2.10.6.** 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 (  ) имеет 4 Фундаментальные группы Технических элементов. Каждая группа представлена в соответствующей ячейке в Таблице 3.6.

**3.1.2.** Каждый предмет (  ) имеет Нефундаментальные Технические элементы. Каждая группа представлена в соответствующей ячейке в Таблицах 3.6. и 3.7. Правил.

#### 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 (см. п. 3.6.), выполняемых всеми 5 гимнастками одновременно или в очень быстрой последовательности (см. п. 3.3. Правил), 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 восьмерки + одним Фундаментальным Техническим элементом предмета спирали.

**3.2.3.** Когда требуемые Специфические Фундаментальные элементы предмета делают DV действительной, они должны быть разными (п. 2.7.2. Правил). 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 пережат с небольшими подскоками: действительно со сбавкой Е. Короткий пережат: не действителен (не согласно его определению).

- 4 овалы спирали ленты: действительно со сбавкой Е. 3 круга лентой: 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 **DB**; такие элементы включают в себя:

- Отбив Мяча;
- Малый бросок/ловлю любого предмета (и все его варианты, см. п. 3.7.2.);
- 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 **DB** или **DA**, 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. 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 с 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

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мин. 2 большие части тела (напр. голова/шея + туловище, руки + туловище, туловище + ноги) должны пройти через Обруч</li> <li>- Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, без прохода обратно, или наоборот</li> </ul>
	<p>Во время большого переката Обруча необходим проход не менее двух больших частей тела без прерывания.</p> <p><b>Пример:</b> из правой руки в левую руку по всему телу; туловище + ноги, рука + спина и т. д.</p> <p>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 Равновесие будет зафиксировано на время выполнения переката. В противном случае, критерий DB не засчитывается для DA большого переката, и большой перекат не является допустимым техническим элементом с предмет для DB Равновесия.</p>
	<p>Вращение (мин.1) на полу вокруг оси:</p> <p>Во время вращения Обруча на полу рука/пальцы гимнастки могут находиться в контакте с обручем, либо это может быть «свободное» вращение Обруча.</p>
	<p>Перекат может быть маленьким или большим.</p> <p>Может выполняться в любой фазе DB: в начале, во время или ближе к концу.</p>


## 3.6.2. 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 и ли 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 Технические групп с удержанием Мяча рукой корректно только с пальцами, сомкнутыми естественным образом, когда Мяч не касается предплечья.

	Маленький перекал	Большой перекал
	Перекал должен быть совершен по мин. 1 части тела  <b>Пример</b> части тела: от кисти к плечу, от плеча к плечу, от стопы к колену и т. д.	По мин. 2 большим частям тела должен быть совершен перекал без прерывания.  <b>Например:</b> от правой руки к левой руке через тело, туловище + ноги, рука + спина и т.д.

	<p><b>Примечание:</b> маленькие перекаты засчитываются только в сериях по 3.</p>	<p><b>Примечание для большого переката во время DB Равновесия (кроме динамических равновесий):</b> Импульс для переката и импульс для DB можно выполнить одновременно. Требуется, что после начального импульса, DB Равновесие будет зафиксировано 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.</p>
	<p>Восьмерки Мячом с круговыми движениями руки (рук). Должны быть последовательно выполнены 2 полных круга.</p>	
	<p>Должно быть выполнено после <b>большого броска</b> (<u>не</u> после малого броска или отталкивания), <b>без дополнительной поддержки телом или другой рукой.</b></p>	
	<p>Активный отбив состоит из активного выпуска (гимнастка толкает мяч по направлению к полу) и ловли. Элементы, в которых мяч пассивно падает на пол не относятся ни к одной технической группе предметов.</p>	
	<p>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 <b>кистью (не только кончиками пальцев)</b></p>	
	<p>Свободное вращение(я) мяча на части тела. (Требуется минимум 1 вращение).</p>	
	<p>- Перекаты Мяча по полу - Перекаты тела по Мячу на полу. Перекат может быть маленьким или большим.</p>	

### 3.6.3. 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, <b>по одной Булаве в каждой руке, удерживаемых за конец (за маленькую головку).</b>	○ - Серии (мин.3) малых кругов одной Булавой - Малые круги обеими Булавами, удерживаемыми одной рукой (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.





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мельницы могут выполняться в вертикальной или горизонтальной плоскости: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вертикальные – импульс вращения может быть как вниз, так и вверх.</li> <li>- Горизонтальные – импульс может быть как вправо, так и влево.</li> </ul> </li> <li>• Мельницы могут быть двух- и трех-тактные: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Двухтактные (двойные) мельницы – мин. 4 чередующихся небольших круга Булавами (по 2 с каждой стороны). Запястья/руки скрещены, затем разомкнуты.</li> <li>- Трехтактные (тройные) мельницы – 6 чередующихся небольших кругов Булавами (по 3 с каждой стороны с перекрещиванием рук каждый раз)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Должны выполняться с разными движениями каждой Булавы по форме, и ли амплитуде и по рабочим плоскостям или направлению каждой Булавы.</li> <li>- <b>В каждой руке должно быть по одной Булаве (нет бросков).</b></li> <li>- <b>Асимметричные и «каскадные» броски 2 Булав, не соединенных друг с другом, не считаются асимметричными движениями.</b></li> <li>- 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</li> <li>- Элементы Постукивания не имеют четкой рабочей плоскости/направления и соответственно эти элементы не могут быть частью асимметричных движений.</li> </ul> <p><b>Примечание: не включены большие асимметричные броски 2 Булав.</b></p>
	<p>Пережат 1 или 2 Булав по части тела или по полу.</p> <p>Пережат: вращательное движение вокруг оси.</p>



## 3.6.4. 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. <p style="text-align: center;"><b>и/или</b></p>  - «Фехтовальщик» (мин. 4 – 5 кругов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращательное движение палочки Ленты вокруг кисти</li> <li>- Закручивание (раскручивание)</li> <li>- Движения Ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка Ленты удерживается различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время движений тела или Трудностей тела с вращением (не во время «Турляна»)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Средний круг Лентой</li> <li><input type="checkbox"/> Спирали вокруг палочки на полу</li> </ul>
2	 Змейки (мин. 4 – 5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу	
-	 «Бумеранг»: отпускание, затем оттягивание палочки обратно с удержанием конца Ленты, и ловля палочки.	 Перекат палочки Ленты по части тела  Большой перекат 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

<b>Разъяснения</b>	
<p>Все элементы, нетипичные по технике для Ленты (например, закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отталкивания/отбивы) не должны преобладать в композиции.</p> <p>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.</p>	
	<p>«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/Эшанпе.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отпускание (бросок) палочки по воздуху/полу, конец Ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела, затем возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для «Бумеранга» по воздуху), затем ловля.</li> <li>• Отпускание палочки может включать проскальзывание материала Ленты в руке до самого конца, без отпускания из рук материала, или полное отпускание Ленты сразу перед захватом кончика и оттягиванием</li> <li>• Если Лента полностью свободна во время подготовки (круги/взмахи) и при отпускании палочки, то это не бумеранг, а бросок.</li> <li>• Элемент, включающий только оттягивание Ленты (без отпускания), не отвечает дефиниции «Бумеранга»</li> <li>• 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 2 или более отдельным бумерангам).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Минимум 2 крупных части тела должны совершить проход через рисунок Ленты. Пример: голова + туловище, руки + туловище, туловище + ноги и т. д.</li> <li>- Проход через рисунок или над рисунком Ленты может быть: всем телом туда-обратно, или только туда, без прохода обратно, или наоборот</li> </ul>
	<p>Эшанпе – это тип малого броска, включающего <b>вращение палочки в полете</b>. Техника вращения палочки в полете возможна в высоком броске и будет оцениваться как высокий бросок, а не как Эшанпе, в зависимости от высоты.</p>

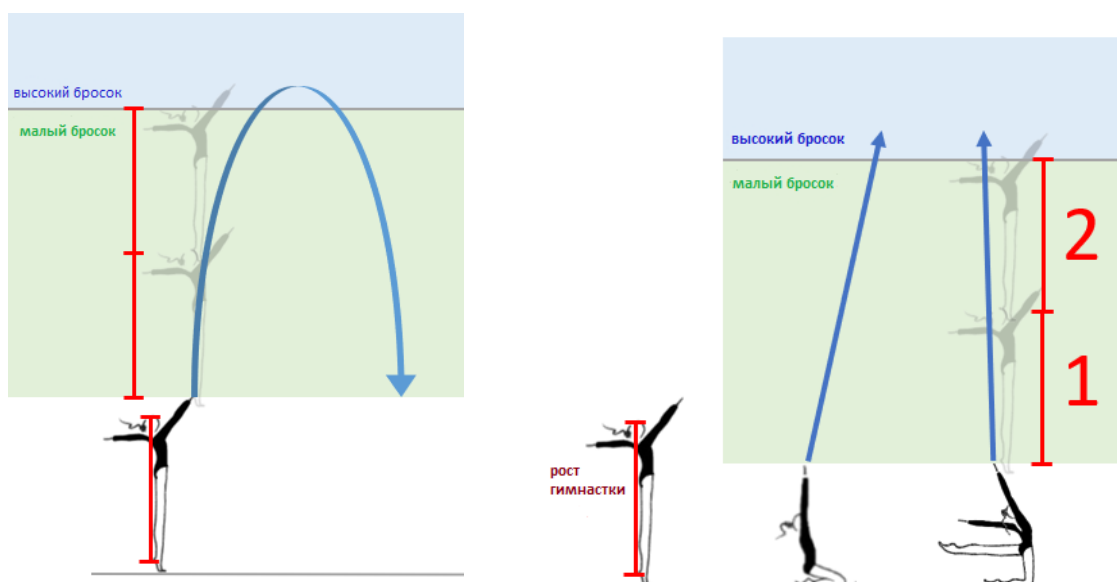
### 3.7. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫХ ДЛЯ ВСЕХ ПРЕДМЕТОВ (Обруч, Мяч, Булавы, Лента)

#### 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 полета»?	После броска предмет находится в свободном полете в воздухе. <u>Поймать</u> его – значит вернуть его из состояния полета. 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 отпущения предмета.

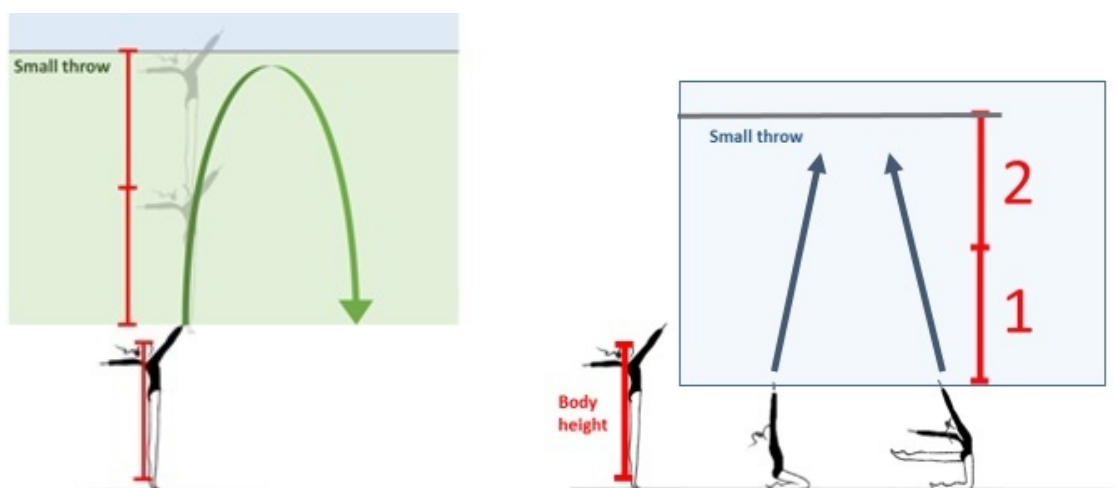
#### Пример 1: Высокий бросок



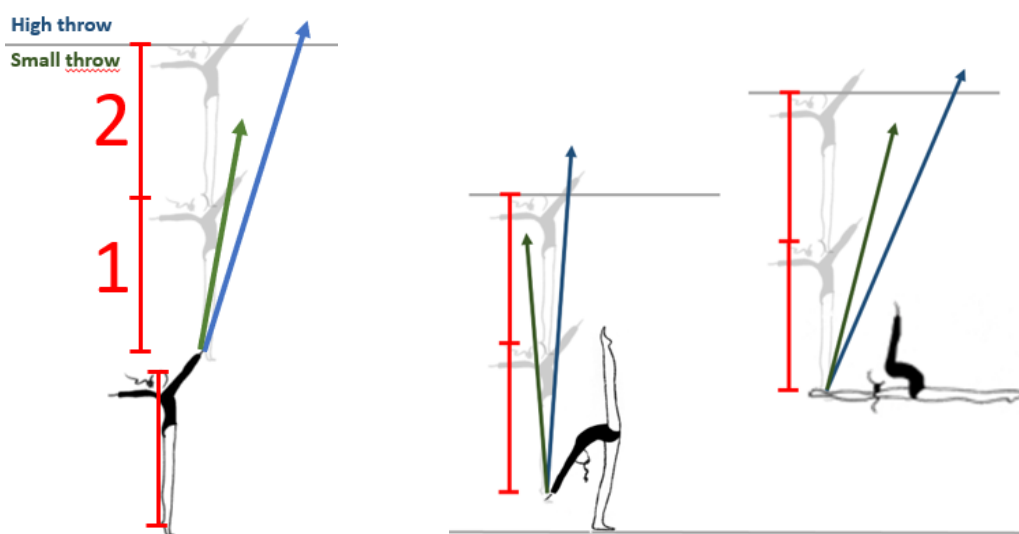
### 3.7.2. БРОСКИ И ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТОВ: МАЛЫЙ БРОСОК

→	<p><b>Малый бросок и ловля предмета с полета: <i>близко к телу, не более чем 2 роста гимнастки стоя:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С броском/толчком в воздух</li> <li>• С отбивом от тела</li> <li>• Свободное падение предмета с высоты</li> <li>• Для броска одной Булавы: с вращением 360° или без вращения</li> </ul> <p>Примечание: Малый бросок двух Булав без вращения обеих Булав на 360° не является допустимым техническим элементом предмета.</p>
---	--


**Пример 2: Малый бросок**




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




## 3.7.3. ДВ ПОД ПОЛЕТОМ ПРЕДМЕТА ИЛИ БУМЕРАНГА

	<b>ДВ</b> , выполняемая под полетом предмета <b>после высокого броска или Бумеранга</b>
---	---

## 3.7.4. РАБОТА ПРЕДМЕТА означает, что предмет должен быть в движении

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большие круги</li> <li>• Восьмерки (<b>кроме Мяча</b>)</li> <li>• Передачи предмета <b>вокруг</b> любой части тела или под ногой (ногами) из руки или другой части тела в другую руку или часть тела</li> <li>• <b>Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме рук)</b></li> <li>• Проход над предметом всем телом или частью тела <b>без передачи</b> предмета из руки или другой части тела в другую руку или часть тела</li> </ul>
---	--

## Разъяснения

	<p><i>Средний или большой круг: предмет должен описать полный круг 360°</i></p> <p><i>Восьмерка: 2 последовательных полных круга</i></p>
---	--

**3.8. НЕСТАБИЛЬНЫЙ БАЛАНС:** сложная взаимосвязь тела и предмета с риском потери предмета (*см. Индивидуальные упражнения, п. 3.7.5.*).

## 3.9. СТАТИЧНЫЙ ПРЕДМЕТ

**3.9.1.** Предмет должен быть в движении или в нестабильном балансе, 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**.

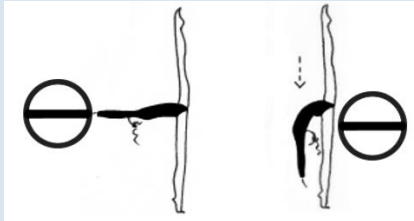
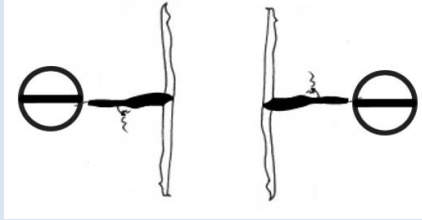

**3.9.3.** Не разрешается статическая опора на предмет (ошибка композиции или исполнения). Однако, допускается выполнение преакробатических элементов с предметом, лежащим под рукой на полу непродолжительное время (**не более 4 секунд**).

**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	
<b>Технические элементы предметов разные, если выполнены:</b>	<p><b>В разных плоскостях</b></p> <p><b>В разных направлениях</b>  <i>Различные направления работы предмета (например, вперед, назад)</i>  <i>Разные направления относительно тела (например, перед телом, за телом)</i>  <i>Пример 1: Разные направления относительно корпуса = разные элементы</i></p>  <p><i>Пример 2: То же направление относительно тела = не разные элементы</i></p> 
	<p><b>На разных уровнях</b></p>  <p>Уровень 1: голова-плечи</p> <p>Уровень 2: грудь-талия</p> <p>Уровень 3: ниже талии</p>
	<p><b>С разной амплитудой:</b>  <i>Работа предмета рукой/запястьем создаст низкую амплитуду</i>  <i>Работа предмета локтем создаст среднюю амплитуду</i>  <i>Работа предмета всей рукой, с возможным участием туловища, создаст высокую амплитуду</i></p>
	<p><b>Разными частями тела, через них, над ними</b></p>
	<p><b>С разной техникой бросков</b></p>
<p><b>Пример:</b> 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.</p>	

#### 3.10.1. Одинаковые элементы предметов

3.10.1.1. **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», и затем в другой части упражнения выполняет еще другой Поворот с таким же большим кругом над головой, Поворот не будет засчитан.

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

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

3.10.1.4. В Равновесии Фуэте должен быть выполнен 1 Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета в любой фазе Равновесия, **чтобы была засчитана ДВ, которая не может быть повтором в соответствии с п. 3.10.1.** Если это требование выполнено, то можно выполнять дополнительные элементы предмета.

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

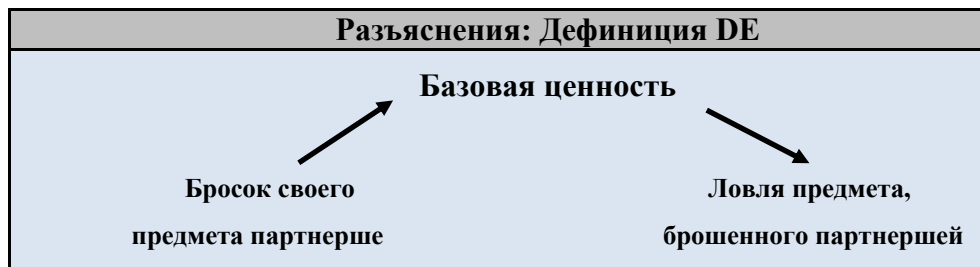
Возможен повтор одинаковой работы предмета во время серий Прыжков и Поворотов и каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно.

<b>Пример: серии Прыжков</b>		
		
<b>Засчитывается: 0.50</b>	<b>Засчитывается: 0.50</b>	<b>Засчитывается: 0.50</b>

## 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

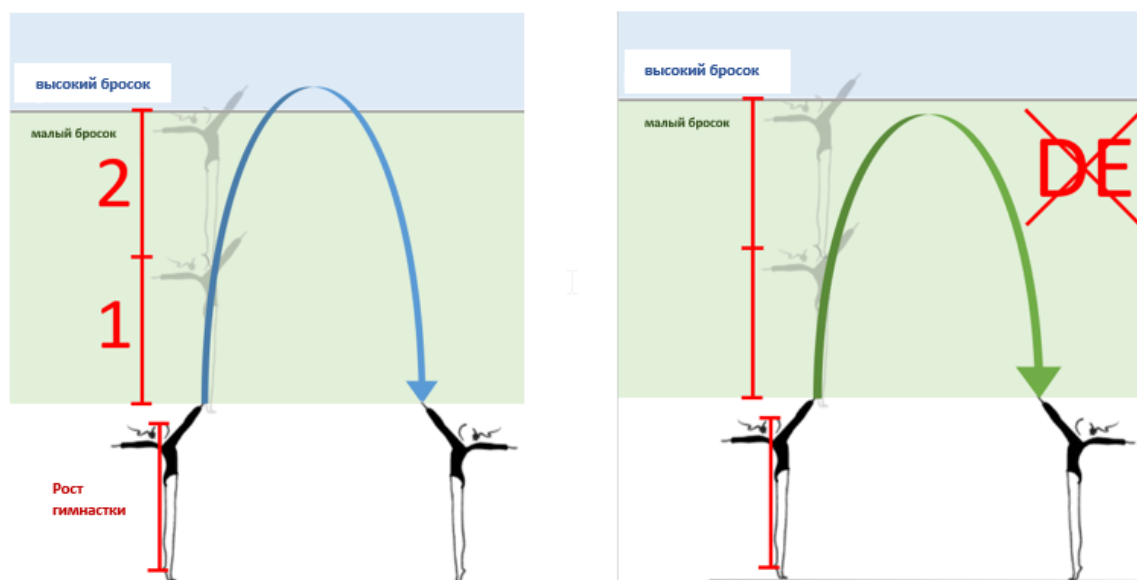


**4.1.1.** В качестве DE засчитываются только Обмены с **высокими, дальними или большими бросками** предметов между гимнастками (не «Бумеранг»). Обмен с не высоким или с не дальним броском не засчитывается.

**4.1.2. Типы бросков:** высота/расстояние измеряются от точки выпуска предмета.

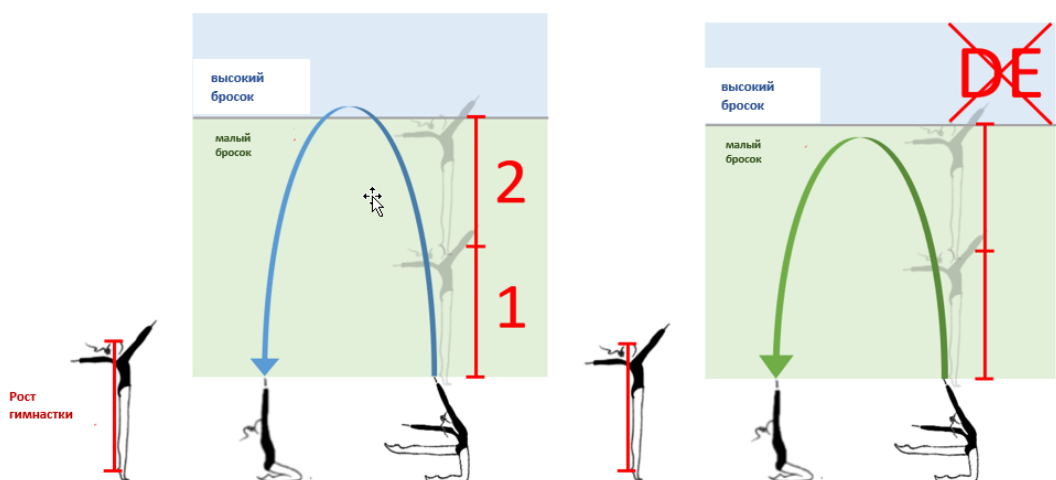
**4.1.2.1. Высокие броски** определяются требуемой высотой (более чем 2 роста гимнастки).

**Пример: Высокий бросок.** DE с высоким броском предмета из положения стоя (более чем 2 роста гимнастки).



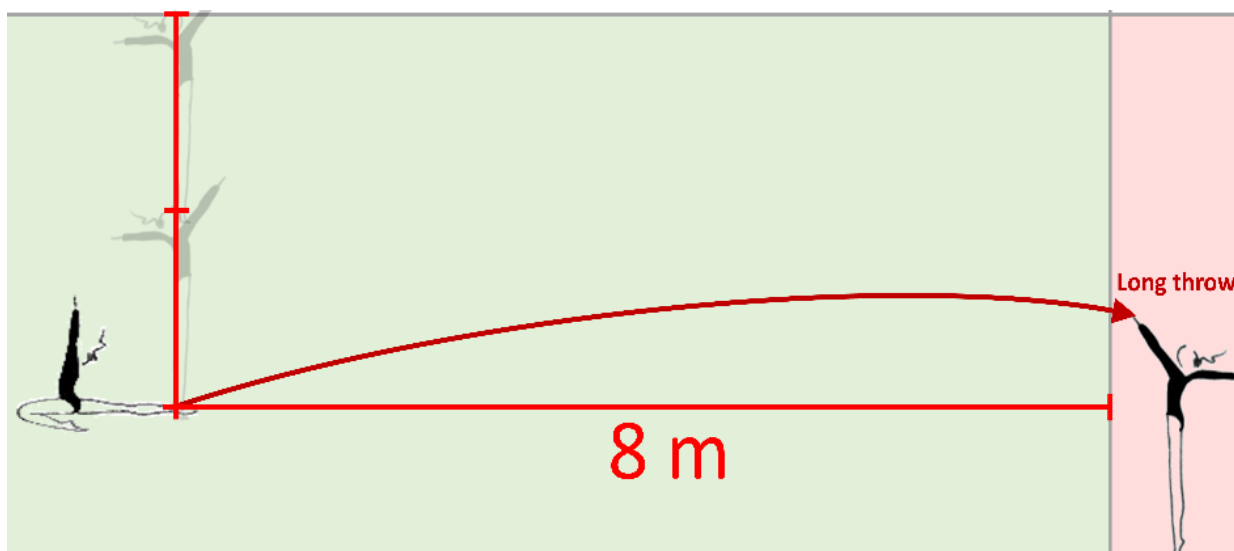


**Пример: Высокий бросок из положения на коленях – DE с высоким броском предмета из положения на коленях (более чем 2 роста гимнастки)**

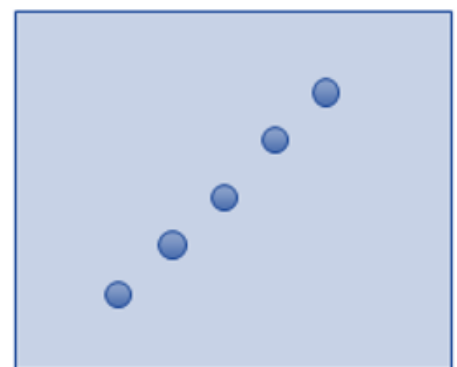
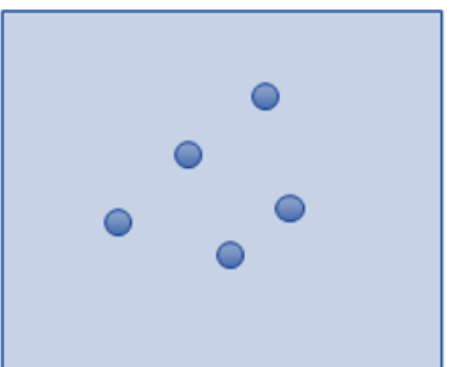
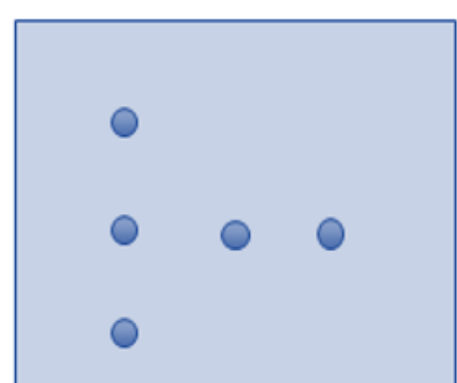
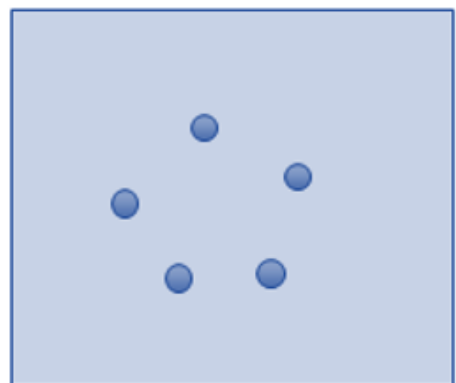
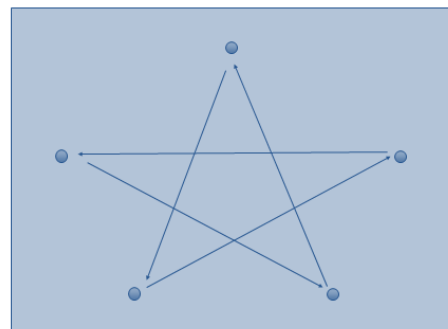
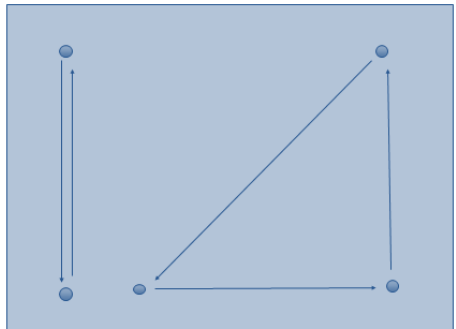
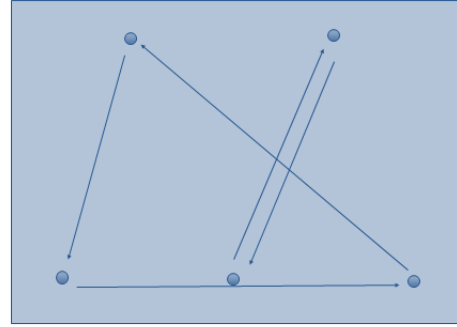
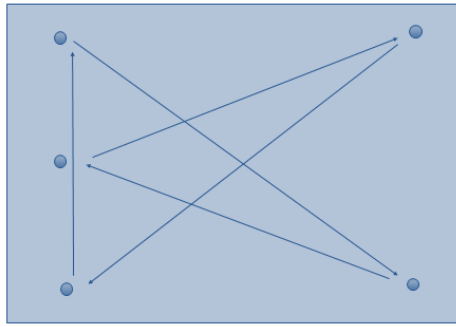


4.1.2.2. Дальние броски определяются расстоянием минимум 8 метров между гимнастками. Расстояние 8 метров должно быть между гимнастками, которые обмениваются друг с другом в момент броска и/или в момент ловли.

**Пример:**

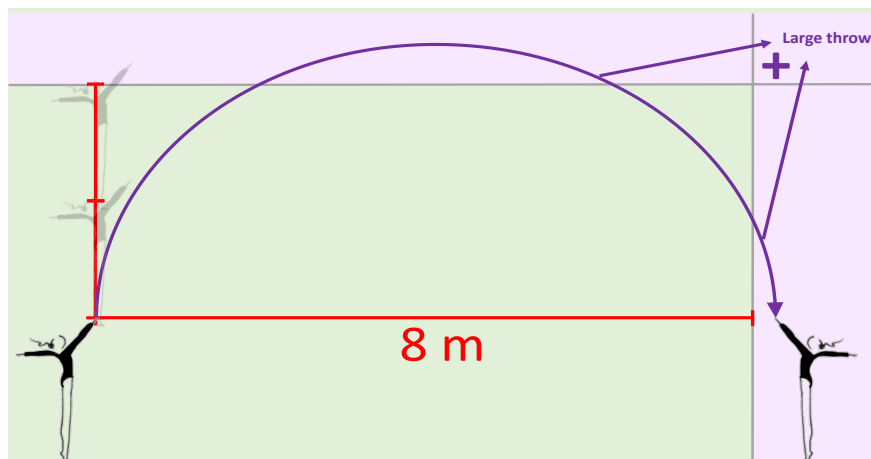


### Примеры построений на 8 метрах (независимо от высоты)



**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	
<p>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:</p> <p><b>Засчитывается ли DE?</b></p>	<p><b>Нет, DE не засчитывается.</b></p> <p>Если бросок не высокий, то все 5 гимнасток должны бросить предметы на 8 м.</p>

**4.1.3. Трудность с Обменом с 1 типом предмета** может выполняться всеми 5 гимнастками вместе (бросок одновременно) или в подгруппах (бросок в разное время):

- С одинаковой или разной высотой бросков;
- Гимнастки неподвижны или перемещаются;
- Для **DE** 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 вместе (бросок одновременно) или в подгруппах (бросок в разное время):

- С одинаковой или разной высотой бросков;
- Гимнастки неподвижны или перемещаются;

• Для **DE** в подгруппах: первая подгруппа должна поймать предмет до того, как вторая подгруппа бросит предметы – тогда Трудность будет засчитана.

• Для **DE** в подгруппах: каждая подгруппа должна иметь одинаковые предметы (**Пример: первая подгруппа – 3 Ленты, вторая подгруппа – 2 Мяча**) – тогда Трудность будет засчитана.

<b>Разъяснения / Примеры</b>	
<p>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. <b>Засчитывается ли DE?</b></p>	<p><b>Да, DE засчитывается.</b> Возможно выполнение Обмена с разной высотой бросков 5 гимнастками вместе или в подгруппах последовательно.</p>

<b>Разъяснения: Обмен предметами между гимнастками</b>	
<p><b>Мяч</b> </p>	<p>Когда Мяч пойман 2 руками (независимо от количества гимнасток), Трудность с Обменом будет засчитана <b>со Сбавкой</b> в Исполнении каждый раз.</p>
<p><b>Булавы</b> </p>	<p>Трудность с Обменом засчитывается как с броском 1 Булавы, так и 2 Булав Бросок 2 соединенных Булав засчитывается как бросок 1 Булавы.</p>
<p><b>Лента</b> </p>	<p>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.</p>

## 4.2. Требования:

4.2.1. Минимум 4, максимум 6 DE будут засчитаны (в порядке их выполнения).

4.2.1.1. Если требование – минимум 4 DE среди 10 DB/DE в порядке выполнения не выполнено:

**Сбавка Судей первой подгруппы (D): 0,30 балла.**

Если Группа выполняет более 6 DE, дополнительная DE сверх лимита не будет оцениваться (нет Сбавки).

4.2.1.2. Изолированная Трудность тела (DB) любой ценности может выполняться либо при броске, либо под полетом предмета, либо при ловле в DE. DB и DE будут оценены и засчитаны в общем количество DB и DE:

• Нельзя выполнять Комбинированную Трудность во время DE



- **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 ценност и 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 в семи 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.




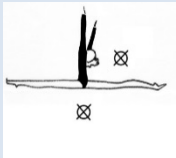
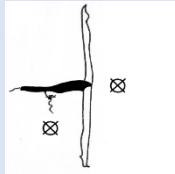
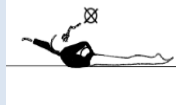


- Вращение: выполняется одинаково всеми 5 гимнастками на броске, во время полета предмета или во время ловли (см. п. 4.4. Правил).




**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	<p><b>Большой бросок (расстояние 8 метров и более чем 2 роста гимнастки)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расстояние считается во время броска и/или ловли предмета</li> <li>• Расстояние считается между теми гимнастками, которые обмениваются предметами друг с другом.</li> <li>• Засчитывается 1 раз на каждую DE</li> </ul>
	0.10	<p><b>Вне поля зрения:</b> <i>Примеры зон, считающихся «вне поля зрения»:</i></p> <div data-bbox="580 636 1342 808" style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p><b>Для бросков и/или ловли вне поля зрения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В прогибе назад или элементе с вращением назад: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда туловище находится над горизонталью или на горизонтали, рука должна проходить за вертикальную линию туловища в начале или в конце базы предмета</li> <li>• Когда туловище находится ниже горизонтالي, база должна быть выполнена на уровне груди или ниже, или в любом месте за телом</li> </ul> </li> <li>не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками позади шеи </li> <li>• Когда гимнастка лежит, туловище на полу лицом вверх, ее руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается «без зрительного контроля»</li> <li>• Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием, даже если туловище прогнуто назад</li> <li>• Чтобы критерий «вне поля зрения» был засчитан для броска/отбива/повторного броска, недостаточно того, что предмет движется назад или что гимнастки находятся спинами по отношению друг к другу: бросающая рука должна находиться в зоне, определяемой как зона «вне поля зрения», или часть тела, выполняющая бросок/отбив/повторный бросок должна находиться в зоне, определяемой как зона «вне поля зрения».</li> </ul>
	0.10	<p><b>Без помощи рук:</b> <b>Не засчитывается:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прямая ловля Обруча сразу же во вращение на руке ( ○ );</li> <li>• Смешанная ловля ( † );</li> <li>• Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук)</li> <li>• Ловля Булавы внутренней стороной кисти/предплечья другой Булавой</li> </ul>

○	0.10	<p><b>Вращение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Во время броска и/или ловли при Обмене, и также под полетом предмета: <ul style="list-style-type: none"> <li>Каждое вращение должно быть <b>минимум 360°</b></li> <li>Все вращения должны быть <b>разными</b> (из другой группы преакробатических или вертикальных вращений)</li> </ul> </li> <li>Критерий вращения во время ловли <b>действителен только</b> при выполнении вместе с <b>одним из критериев:</b> <p style="text-align: center;">⊗ и/или ≠</p> </li> <li>Этот критерий действует для преакробатических вращений (п. 6.5.9.1. Правил) вертикальных вращений (п.6.5.9.2 Правил)</li> <li>Этот критерий не засчитывается для <b>ДВ</b>, включающей вращение</li> <li>Этот критерий можно комбинировать с «положением на полу», если вращение 360 выполняется таким образом, чтобы весь корпус лежал ровно на полу от начала до конца выполнения базы предмета.</li> </ul>
≠	0.10	<p><b>Под ногой(ногами):</b></p> <p>Бросок и/или ловля в сложном взаимодействии тела и предмета, выполненные под ногой(ногами).</p> <p><b>Примеры:</b></p>  <p style="text-align: right;">ETC</p>
=	0.10	<p><b>В положении на полу:</b></p> <p>Бросок и/или ловля, выполненные лежа на полу от начала до конца элемента: <b>туловище должно быть полностью на полу</b> (независимо от того, куда оно обращено – вверх, вниз или в сторону), и т.д. Положение ног является свободным.</p> <p><b>Примеры:</b></p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px;">Not a valid position on the floor</div>  <p style="text-align: right;"><i>Перечеркнуто неправильное положение на полу</i></p>



#### 4.5. Сводная Таблица Дополнительных Специфических Критериев для DE во время броска и ловли предмета

Символ	Специфический критерий: +0.10 за каждый бросок	Символ	Специфический критерий: +0.10 за каждую ловлю
	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 отбива 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 ≠)
			Отбив от пола и сразу же возврат предмета от пола – засчитывается только при выполнении вместе с ≠ (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 ≠ при ловле рукой/кистью (независимо от положения ладони)
	Бросок 2 разъединенных Булав вместе: - одновременно - асимметричный бросок - каскадный бросок (двойной или тройной) 		Ловля 2 разъединенных 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 «без помощи рук» ≠ для вращения на руке.
			Смешанная ловля Булав (  ) ловля одной булавы руками, а второй без помощи рук. Не действителен дополнительный критерий ≠.
<i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полете 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.</i>			

**4.5.1. Непосредственный обратный бросок / отбив** без остановки от разных частей тела (  $\angle$  ):

- Повторный бросок/повторный отбив является частью главного действия **DE** (часть первоначального броска для Обмена); необходимо поймать повторный бросок/повторный отбив, чтобы **DE** была засчитана.

- Повторный бросок действителен только для предмета, который был первоначально пойман, то есть не для другой булавы.

- Повторный бросок засчитывается после кратковременного удержания предмета в руке или другой частью тела, при непрерывном движении предмета в повторный бросок, выполненный 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 **DE**.

4.5.1.1. «Бумеранг» Ленты не действителен для критерия «повторный бросок» в **DE**.

4.5.1.2. Каждая гимнастка должна поймать предмет, полученный от партнера, чтобы **DE** был засчитан. **DE** 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.**

**4.5.3. Прямая ловля Обруча во вращение на другой части тела  $\mathcal{A}$ :** если выполняется с помощью локтя, шеи или ноги и т.д. (не рукой), этот критерий будет действителен в **DE**, 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.

<b>Разъяснения</b>	
<i>Для <b>DE</b> с неточной траекторией и сбавкой 0.30 или 0.50 – засчитывается ли <b>DE</b>?</i>	<i>Да, <b>DE</b> засчитывается (см. п. 4.б. и 4.2.1.5.), когда <b>DE</b> не засчитывается)</i>
<i>Если завязался узел на Ленте во время Трудности с Обменом, засчитывается ли <b>DE</b>?</i>	<i>Да, <b>DE</b> засчитывается (см. п. 4.б., и 4.2.1.5.), когда <b>DE</b> не засчитывается)</i>

## 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)

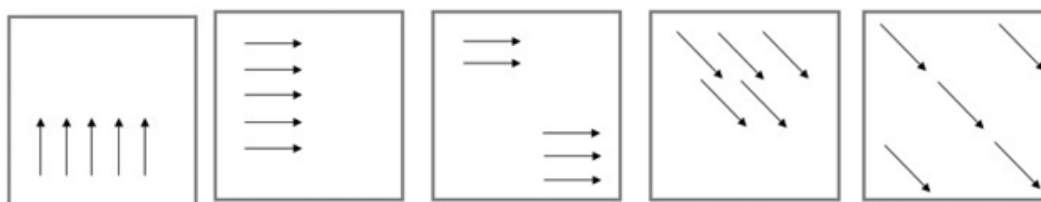
**5.2.2.** Вращения в R должны быть одинаковыми для всех гимнасток Группы (принадлежат одной и той же группе вращений). R, который включает в себя различные базовые вращения, выполняемые 5 гимнастками, не засчитывается (без Сбавки).

**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.

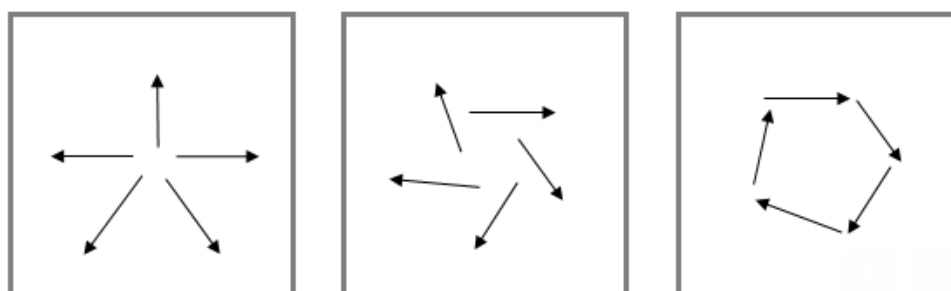
**Пример 1:** В одном направлении и т.п.



Разъяснения	
Что произойдет, если одна гимнастка совершит некорректный бросок и ее 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.).

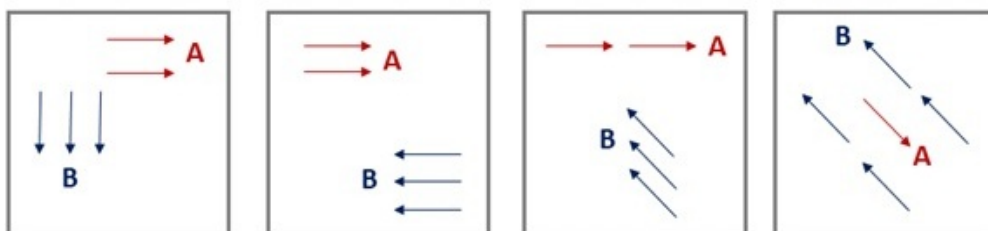
**5.2.3.2.** Если гимнастки Группы выполняют круговые построения одновременно или в быстрой последовательности, то у всех гимнасток разные направления движения и R не засчитывается.

**Пример 2:** Различные направления



5.2.3.3. Если **R** выполняется гимнастками Группы **в подгруппах**, каждая подгруппа может двигаться в своем направлении, если в каждой из подгрупп используется один и тот же тип предметов. Все гимнастики одной подгруппы должны двигаться в одном направлении; когда гимнастики подгруппы **A** закончили **R**, гимнастики подгруппы **B** начинают **R**. Если это требование не выполняется, то **R** не засчитывается.

**Пример 3: R** выполняется в подгруппах:



**и т.п.**

**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 (п. 3.7.1). **Малый бросок не засчитывается.**

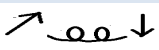
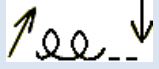




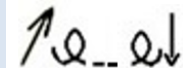
5.2.4.2. **Минимум 2 полных динамических элемента с вращением тела («базовые вращения»)**

- Минимум 2 базовых вращения на  $360^\circ$  для каждого вращения должны выполняться во время полета предмета.
- Два 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 считается 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.**

- **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 с отбивом с ловлей рукой (руками), не засчитывается.

• **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 полете, ловля	R2
	Высокий бросок, два базовых вращения при полете, два шага, ловля	R2 Требования выполнены; сбавка в Исполнении E = 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, одно базовое вращение при полете, ловля	Не засчитывается: Только одно вращение при полете
	Высокий бросок во время вращения, ловля во время вращения	Не засчитывается: Нет вращения при полете
	Высокий бросок, первое базовое вращение при полете, ловля на втором базовом вращении	Не засчитывается: Только одно вращение при полете
	Высокий бросок на первом вращении, одно вращение при полете, ловля	Не засчитывается: Только одно вращение при полете
	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  $360^\circ$  или более и с ценностью 0.10);

- **ДВ** с вращениями на  $360^\circ$  или более с ценностью 0.20 или более (см. Таблицы **ДВ** № 9; 13).

**5.4.1.** Повтор **ДВ** не допускается, за исключением случаев серии (п. 2.2.7 - 2.2.8): **ДВ**, используемая изолированно, не может повторяться в качестве критерия **ДВ** для **R** (критерий недействителен). **ДВ**, используемая во время **R**, не может повторяться во время **DE**.

**5.4.2. Когда R выполняется вместе с ДВ:**

5.4.2.1. **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).

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

5.4.2.3. **ДВ** с поворотом на  $180^\circ$  не считается ни вращением или критерием **ДВ** (**R** действителен, если базовое определение выполняется без этого вращения).

5.4.2.4. Повторение **ДВ** с вращением не считается ни вращением, ни критерием **ДВ** (**R** 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 **ДВ**, или используемые для хореографии, 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. 4.3.6.)**

**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 вертикальных вращений не может использоваться как в **R** так и в **DE**.

**5.5 Ценность:** базовое значение **R** (минимум 2 базовых вращения с полными  $360^\circ$  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 полете предмета**

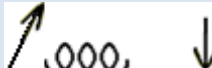
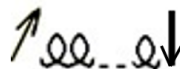

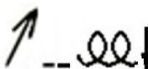

Во время полета предмета	
Символ	Дополнительный Критерий R + 0.10 или + 0.20 каждый раз
R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> и т.д.	Дополнительное <b>полное</b> вращение $360^\circ$ тела вокруг любой оси на броске, под полетом предмета или на ловле в координации с любой фазой последнего вращения.



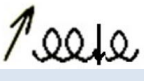
$\neq$	Смена оси вращения тела или смена уровня* при вращении (засчитывается только 1 критерий на каждый <b>R</b> , смена оси или смена уровня, но не то и другое вместе) * Два уровня: 1) полет/стоя и 2) на полу.
Серии +0.20	Серии из 3 или более одинаковых непрерываемых преакробатических вращений вокруг фронтальной или сагиттальной оси (п. 4.3.2.), <b>под полетом</b> ; для Циркулей (в любом направлении) и Прыжков с поворотом – см. п. 5.9.3.1.

Разъяснение: дополнительные критерии для R при полете предмета		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
	<i>Высокий бросок, три вращения Шене при полете, ловля</i>	<i>R3</i>
	<i>Высокий бросок, три кувырка при полете, ловля</i>	<i>R3 + 0.20</i> <i>Серия вращений вокруг горизонтальной оси</i>
	<i>Высокий бросок во время первого базового вращения, два вращения при полете, ловля</i>	<i>R3</i>
	<i>Высокий бросок, два кувырка под полетом предмета, ловля во время третьего кувырка</i>	<i>R3</i> <i>Серия не выполнена до ловли предмета</i>







**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:		
	<i>Высокий бросок, три вращения при полете, три шага, ловля</i>	<i>R3</i> <i>Требования выполнены; сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами</i>
	<i>Высокий бросок, два базовых вращения без прерывания, затем два шага и третье вращение, ловля</i>	<i>R3 + сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами</i>
	<i>Высокий бросок, два базовых вращения без прерывания, затем три шага и третье вращение, ловля</i>	<i>R3 + сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами</i>
	<i>Высокий бросок, два шага, затем два вращения, ловля</i>	<i>R2 + сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами</i>
	<i>Высокий бросок, одно вращение, затем два шага, два вращения, ловля</i>	<i>R2 + сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами. Дополнительные вращения оцениваются только после 2 базовых вращений.</i>



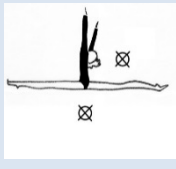
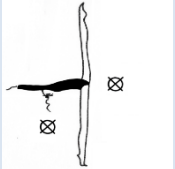
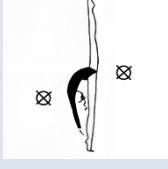
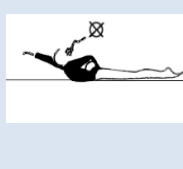

## 5.7.2. Вращение, начатое после ловли предмета, не засчитывается



Разъяснение:		
	<i>Высокий бросок, два базовых вращения при полете предмета, ловля, а затем третье вращение</i>	<i>R2</i>



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

Символы	Общие Критерии для всех предметов + 0.10 каждый раз
	<b>Вне зрительного контроля</b>
	<b>Без помощи рук</b>
	<b>Ловля</b> - засчитывается только при выполнении <b>вместе с обоими критериями</b>  и 
	<b>Под ногой/ногами</b>








## Разъяснения: Общие Дополнительные Критерии для R















	<p><b>Без зрительного контроля:</b> <b>Примеры зон «вне поля зрения»:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div>
	<p><b>Для бросков и/или ловли без зрительного контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В прогибе назад или элементе с вращением назад: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Когда туловище находится над горизонталью или на горизонтали, рука должна проходить за вертикальную линию туловища</li> <li>- Когда туловище находится ниже горизонтали, бросок/ловля должен происходить на уровне груди или ниже, или в любом месте за телом </li> </ul> </li> <li>- Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками позади шеи</li> <li>- Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад</li> <li>- Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицо вверх, ее руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля»</li> <li>- Чтобы критерий «вне поля зрения» был засчитан для броска/отбива/повторного броска, недостаточно того, что предмет движется назад или что гимнастки находятся спинами по отношению друг к другу: бросающая рука должна находиться в зоне, определяемой как зона «вне поля зрения», или часть тела, выполняющая бросок/отбив/повторный бросок должна находиться в зоне, определяемой как «вне поля зрения».</li> </ul>

$\neq$	<p><b>Без помощи рук:</b>  <b>Не засчитывается:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля сразу же во вращение на руке (  );</li> <li>- Смешанная ловля (  );</li> <li>- Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук);</li> <li>- Ловля булавы внутренней стороной кисти/предплечья с помощью другой булавы.</li> </ul>
--------	--

Разъяснения: Общие Дополнительные Критерии для R «во время» ловли предмета		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
  $\neq$	<i>Высокий бросок, два базовых вращения при полете, ловля во время третьего вращения вне поля зрения без помощи рук</i>	$R3 + \downarrow \otimes \neq$ $0.30+0.10+0.10+0.10=0.60$

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

Символы	Специфические критерии броска + 0.10 каждый раз	Символы	Специфические критерии ловли + 0.10 каждый раз
	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		<p><b>Непосредственный обратный бросок /отбив без остановок – для всех предметов</b></p> <p><b>Непосредственный отбив от тела без остановок, любой частью тела, кроме кистей и руки(рук) – для всех предметов</b> (критерий «отбив» не действует, когда отбив производится рукой(ами) или кистью(ями); этот тип ловли действителен для <math>\neq</math>)</p>
			<b>Отбив от пола и возврат предмета сразу же – предмет принимается непосредственно от пола. Засчитывается только</b>

			при выполнении с $\neq$ для Обруча и Мяча. Отбив – не выше уровня коленей.
	<b>Бросок Обруча</b>  с вращением вокруг его оси		<b>Непосредственная ловля</b> в пережат предмет по телу.  <b>Не засчитывается:</b> дополнительные критерии $\neq$ при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони.
	<b>Бросок 2 разъединенных Булав</b> (  ):  - одновременно - асимметричный бросок - либо каскадный бросок (двойной или тройной)  <i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полете 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 одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения</i>		<b>Ловля 2 разъединенных Булав</b> (  ) 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.
			Смешанная ловля Булав (  ): Одна Булава поймана руками, а другая без помощи рук. Не действителен дополнительный критерий $\neq$
<b>DB</b>	<b>Бросок в DB</b> (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более.  Не разрешено выполнять <b>DB</b> без вращения.	<b>DB</b>	<b>Ловля в DB</b> (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более.  Не разрешено выполнять <b>DB</b> 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 разъединенных булав», ни по другим критериям.)

**5.9.1. Прямой повторный бросок / отбив** без каких-либо остановок от разных частей тела ( ✓ ):

- 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, то есть 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 выполнены сразу же, независимо от времени после днего вращения.

- **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 (  $\odot$  ): если выполняется с помощью локтя, шеи или ноги и т.д. (**не рукой**), этот критерий будет действителен, как и дополнительные критерии «без помощи рук».

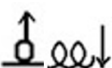
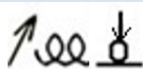
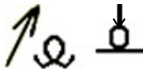

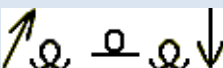

**5.9.3.** **DB** с вращением  $360^\circ$  или более и с ценностью **0,20** или более может использоваться максимум один раз в каждом **R** и будет действителен как элемент вращения и **DB**.

- **DB** с вращением  $360^\circ$  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 в **R** нельзя использовать как подготовки к **DB** без вращения (**R** не засчитывается).

- Повтор **DB** не разрешен, за исключением серий (п. 2.2.7 – 2.2.8 Правил): **DB**, выполненная изолированно, 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 полете, ловля	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, два базовых вращения при полете, ловля время третьего вращения DB	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полете, ловля во время второго вращения (DB)	R не засчитывается Нет 2 базовых вращений при полете 1 DB засчитывается
	Высокий бросок во время третьего вращения (DB), второе вращение при полете, ловля	R не засчитывается Нет 2 базовых вращений при полете 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полете, второе вращение при полете (DB), третье вращение при полете, ловля	R не засчитывается (п. 5.9.3) DB не засчитывается
	Высокий бросок, Поворот Аттитюд 2 вращения ( $720^\circ$ ) при полете, ловля	R не засчитывается: (п. 5.4.1) 1 DB засчитывается при полете (п. 2.7.1.1)

**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 (см. п. 5.7. Правил).

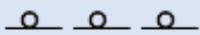

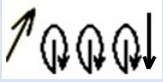


Серия **только** из Прыжков с поворотом и/или Циркулей может каждая быть использована в одном **R** в упражнении, выполняемом следующим образом:

- **Прыжок с поворотом:** бросок предмета во время первой **DB**, вторая **DB** под полетом и ловля во время третьей **DB** (см. п. 2.7.1.1. Правил).

- **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. (**R** не засчитывается полностью без серии, так как **DB** стоимостью 0.20 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
	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.		

#### 5.10. R не засчитывается в следующих случаях:

- Малый бросок предмета
- Нет полных 2 базовых вращений при полете
- Базовые вращения, выполненные каждой гимнасткой Группы, **не выполнены из одной 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 полете предмета (кроме серий);
- Пре-акробатический 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 перед третьим Циркулем

## **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 четкой гармонией и координацией между гимнастками:

- Все 5 гимнасток работают вместе или в подгруппах (парах, тройках и т.д.).
- Разнообразии 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:**

6.2.1.1. Сотрудничества без высоких или длинных бросков предмета (**CC**)

6.2.1.2. Сотрудничества с высокими бросками предмета и Динамическим вращением тела во время полета предмета (**CR**)

6.2.1.3. Сотрудничества с бросками нескольких предметов (  $c \nearrow$  )

6.2.1.4. Сотрудничества с ловлей нескольких предметов (  $c \Downarrow$  )

6.2.1.5. Сотрудничество с подъемом/поддержкой гимнастки (**CL**)

**6.2.2.** Группа может определить, какие типы Сотрудничества выполнить в упражнении с требованием **следующих типов Сотрудничеств среди первых 18 DC в порядке исполнения:**

- **Минимум 3 CC**
- **Минимум 3 CR**



• **Минимум 3 изолированных**  $c^{\nearrow}/c^{\searrow}$  (для этого требования: соотношение между изолированными  $c^{\nearrow}$  и изолированными  $c^{\searrow}$  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 9 (см. п. 6.2.2.), максимум 18 DC, оцениваются в порядке их выполнения.**

**6.3.1.** Если Группа выполняет более 18 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 – связанная 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 **DC**; 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.

<b>Сотрудничества, выполненные в подгруппах</b>
<b>Разъяснения / Примеры</b>
<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:


- Распределением 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; одинаковая группа преакробатических элементов может быть использована:

- один раз в СС
- один раз в СР 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. Правил: каждый критерий + **0,10**, один раз на СС.

Символ	Каждый критерий + 0.10, один раз на СС
⊗	Вне поля зрения
≠	Без помощи рук

Разъяснения: Дополнительные Критерии для Сотрудничества СС	
⊗	<p><b>Вне поля зрения:</b>  <b>Примеры зон «вне поля зрения»:</b></p>  <p><b>Примечание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы, выполненные перед туловищем или сбоку, не засчитываются этим критерием, даже с прогибом туловища назад</li> <li>• Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицом вверх, ее руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «без зрительного контроля»</li> <li>• Для того, чтобы был засчитан критерий недостаточно того, чтобы передвигался назад или чтобы гимнастки стояли спиной к спине: сама работа с предметом должна быть в зоне, определяемой как «вне поля зрения»</li> </ul>
≠	<p><b>Без помощи рук</b>  Предмет должен быть в автономном техническом движении, которое может быть начато от:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• импульса от другой части тела</li> <li>• первоначального импульса от руки(рук), после чего предмет должен сохранять полностью автономное движение без помощи руки(рук)</li> </ul> <p><b>Не засчитываются с критерием «без помощи рук» во время главного действия с:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямой ловлей после малого броска с вращением Обруча на руке ( ○ );</li> <li>• смешанной ловлей после малого броска Булав ( ⚡ );</li> <li>• малым броском/ловлей предмета тыльной стороной руки(рук)</li> <li>• ловля булавы внутренней стороной кисти/предплечья, с помощью другой булавы</li> </ul>

**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 засчитанным, 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 партнеров.

- Гимнастки могут находиться в движении при отображении фиксированного образа.

**Исключение: требуется один образ со всеми пятью предметами и гимнастками (а не минимум 3).** Исходное и конечное положение упражнения не могут быть данным типом DC.

- 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:**

**6.5.1.1. Высокий бросок:** более чем 2 роста гимнастки

**6.5.1.2. Дальний бросок:** дистанция 8 метров

**6.5.1.3. Большой бросок:** высокий и дальний

**6.5.2. Дефиниция CR:** определяется одним или несколькими гимнастками, выполняющими следующую последовательность элементов, называемых «главным действием»:

**6.5.2.1. Высокий/дальний/большой бросок собственного предмета одной или несколькими гимнастками с последующим:**

**6.5.2.2. Динамический элемент вращения тела во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом с последующей:**

**6.5.2.3. Прямая ловля 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**

**6.5.4.1. Бросок** собственного предмета гимнастки означает начало CR

**6.5.4.2. Бросок** предмета может быть выполнен непосредственно партнерше или самой себе

**6.5.4.3. Бросок** может быть выполнен во время вращения с целью достижения дополнительных критериев при броске; однако должна быть

выполнена базовая дефиниция (по 6.5.2.2 Правил) (**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 с вращением: 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. Правил) 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** действительно только для ловли с полета.

**6.5.6. 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** № 9; 13);

**6.5.7.** 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 партнеров/на партнера (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 CC;
- один раз в CR ИЛИ при броске нескольких предметов ИЛИ при ловле нескольких предметов ИЛИ в Комбинированном Сотрудничестве.



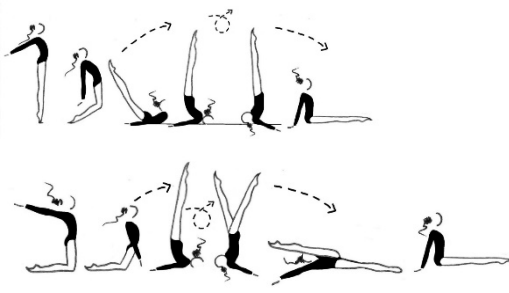
**6.5.8.** Все группы разрешенных преакробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, **за исключением короткой паузы (не более 1 секунды) для того, чтобы поймать предмет во время элемента.**

**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.

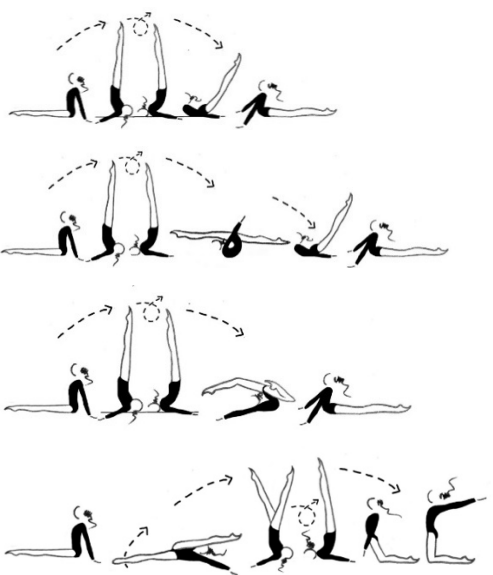
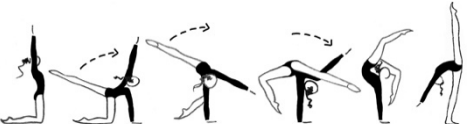
**Сбавка в Исполнении 0.30.**

## 6.5.9.1. Преакробатические элементы

№	Группа	Примеры возможных вариантов	
1	<b>Переворот вперед</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Примеры:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, Кабриоль / с подбивом, ронд, велосипед и т. д., с прямым или согнутым коленом(ями).</p> 
2	<b>Переворот назад</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Примеры:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>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).</p> 
3	<b>Колесо</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p>Примечание:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова, грудь, шея и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> <p>Колесо, которое заканчивается в положении лежа на полу засчитывается как вращение на 360°</p>
4	<b>Кувырок вперед</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Техника:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат и т. д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с прямым или согнутым коленом(ями).</p>
5	<b>Кувырок назад</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Техника:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат, подбив и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>

<p><b>6</b></p>	<p><b>Перекат на грудь вперед</b></p>	<p>Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:  <b>Примеры:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, лежа и т. д. Сидя, на коленях, в шпагате и т. д. Ноги вместе, последовательно, шпагат, и т. д. с прямым или согнутым коленом(ями).  </p>
<p><b>7</b></p>	<p><b>Перекат на грудь назад</b></p>	<p>Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:  <b>Примеры:</b></p>	<p>Стоя, на коленях и т. д. Лежа на полу, на коленях, через шпагат и т.д. Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с прямым или согнутым коленом(ями).  </p>
<p><b>8</b></p>	<p><b>Перекат вперед Рыбка (прогиб назад, перекат на грудь, проход через плечо с движением «качели», перекат через спину)</b></p>	<p>Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:</p>	<p>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 на полу, считается как выполненная с полным (360°) вращением. <b>Примеры различных вариантов:</b>  </p>

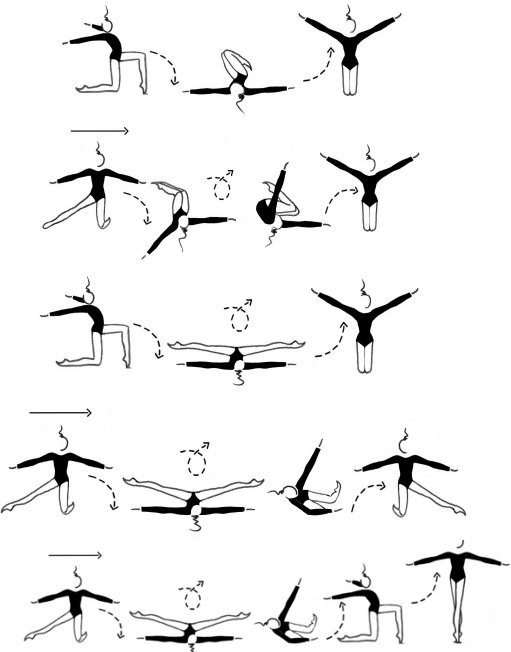


<p><b>9</b></p>	<p><b>Перекат назад Рыбка (перекат на спину, проход через плечо с движением «качели», прогиб назад, перекат на грудь)</b></p>	<p>Исходное положение:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p>Примеры:</p>	<p>Стоя, сидя и т. д.</p> <p>Лежа, на коленях, через шпагат и т. д.</p> <p>Согнутые колени, выпрямленные колени, одна нога за другой, ноги вместе, велосипед, шпагат и т. д.</p> <p>Примечания: Рыбка, которая начинается или заканчивается в положении лежа на полу, считается как выполненная с полным (360°) вращением.</p> 
<p><b>10</b></p>	<p><b>Боковое вращение, проход через мостик с выбросом ноги в шпагат</b></p>	<p>Исходное положение:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>На коленях, стоя и т.д.</p> <p>Стоя</p> <p>Шпагат с прогибом назад в положение стоя</p> <p>Примечание: Этот только преакробатический элемент, финальная позиция не является DB</p> 

11	<b>Боковое вращение прогнувшись назад</b>	<p>Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Промежуточная опора: На одну руку, на обе руки, на локоть, грудь и т.д.</p> <p>Опоры на выбор: С проходом через мостик на 1 – 2 ногах, или с отрывом ног от пола</p> <p>Финальное положение: Стоя, на коленях, лежа и т. д.</p> <p>Движения ног: Ноги вместе, одна нога за другой, шпагат, выпрямленные или согнутые колени и т. д.</p> <p>Примеры:</p>  <p>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°</p>
12	<b>Прыжок-нырок</b>	<p>Полет: Со шпагатом 180°, без шпагата 180°</p> <p>Техника: Прямо, через плечо, и т.д.</p> <p>Финальное положение: Стоя, на коленях, через шпагат и т.д.</p> <p>Движения ног: Согнутые или выпрямленные колени, нога на ноге и т.п. (для кувырка)</p>
13	<b>Вращение с поднятой ногой (как Циркуль, но не DB)</b>	<p>Средняя фаза: Туловище в горизонталь или ниже, с опорой на руки или без нее</p> <p>Финальное положение: Прогиб/подъем туловища в разных направлениях, с окончанием на полу и т. д.</p> <p>Движения ног: Колено(и) согнуты в любой фазе, или выпрямлены (<b>но не Циркуль DB</b>)</p>

**Примечание: Прыжок-Нырок** – это особый тип преакробатического элемента, состоящего из Прыжка с наклоном туловища вперед (**требуется фаза полета, шпагат не требуется**), сразу же после которого следует один кувырок. Фаза полета – это часть вращательного элемента.

## 6.5.9.2. Вертикальные Вращения

№	Группа	Возможные варианты
1	<b><u>Полет:</u></b> <b>Прыжок/подпрыгивание/ подскок с поворотом</b>	Свободный выбор положения ног (прямые или согнутые) во время полета.
2	<b><u>Стоя: на 2 ногах</u></b> <b>Шаги с поворотами или вращения на двух ногах на полу</b>	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° (например, пике)
3	<b><u>Стоя: на 1 ноге</u></b> <b>Вращение на одной ноге на полу</b>	Свободный выбор положения ног и/или туловища с фиксированной или динамической формой. Включает все вращения, которые могут быть <u>выполнены</u> (360°) на одной ноге, а также если гимнастка использует шаг для перехода к следующему вращению.
4	<b><u>Сидя:</u></b> <b>Боковой перекат с проходом через шпагат или без него</b>	Туловище выпрямлено; вращение должно 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	<b><u>Лежа:</u></b> <b>Боковой кувырок</b>	Боковое вращение тела, лежа на полу от начала до конца вращения. Свободный выбор положения ног. <b>Примеры возможных вариантов:</b> 

### 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 **с одним и тем же типом предметов** (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: CR 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 помощи рук вне поля зрения лежа на полу = «без зрительного контроля» 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 каждый предмет

Символ	Критерии только для CR (гимнастка(ки) выполняет главное действие)
Серия +0.20 независимо от числа гимнасток	<b>2 или более одинаковых, не прерываемых акробатических элемента вокруг фронтальной или сагиттальной оси, Циркули</b> (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.

<b>Символ</b>	<b>Общие критерии во время броска и ловли предмета: +0.10, один раз на CR</b>
	<b>Вне поля зрения для гимнастки(ок), выполняющих главное действие Сотрудничества</b>
	<b>Без помощи рук для гимнастки(ок), выполняющих главное действие Сотрудничества</b>
	<b>Под ногой (ногами) для гимнастки(ок), выполняющей главное действие Сотрудничества</b>
	<b>Ловля в большой перекат по минимум 2 частям тела для гимнастки(ок), выполняющей главное действие Сотрудничества</b>
<b>Примечание</b>	Когда гимнастка, выполняющая главное действие, поднимается партнершей при выполнении броска или ловли с критерием, обе гимнастки должны выполнить критерии, чтобы элемент был засчитан.

<b>Символ</b>	<b>Общие критерии во время броска / или под полетом предмета / или ловли предмета: +0.10, один раз на CR</b>
<b>DB</b>	<b>Трудность тела DB, ценностью 0.20 или выше, для гимнастки(ок), выполняющих главное действие Сотрудничества</b>

**Дополнение:** Критерий DB дается только 1 раз за Сотрудничество CR за выполнение Трудности тела или во время броска, или во время полета, или во время ловли.

<b>Разъяснения / Примеры: один раз на CR</b>	
 <b>CR2</b>	<b>0.30</b>
  <b>CR2</b>	<b>0.40</b>
<b>CR2</b>  	<b>0.40</b>
 <b>CR2</b> <del></del>	<b>0.30</b>
 <del><b>CR2</b>  </del>	<b>0.30</b>

Символ	Общие Критерии под полетом предмета: +0.10, один раз на CR
⊖	<p>Проход над, под или через один или более предметов и/или гимнасток, один раз.</p> <p><u>Проход над препятствием</u> (когда препятствие – <b>предмет</b>):</p> <p style="padding-left: 40px;">предметы должны быть подняты минимум на уровень колена гимнастки, стоящей в фиксированной позиции, или</p> <p style="padding-left: 40px;">предмет совершает свободное перемещение на полу</p> <p><u>Проход над препятствием</u> (когда препятствие – <b>гимнастка(ки)</b>):</p> <p style="padding-left: 40px;">Проход над конструкцией из частей тела минимум 2 гимнасток</p> <p style="padding-left: 40px;">Проход над центром мин. 1 гимнастки (стоя, на колене, лежа)</p> <p><u>Проход под препятствием</u> (когда препятствие – <b>предмет</b>):</p> <p style="padding-left: 40px;">Один или более предметов удерживаются мин. 2 гимнастками (не засчитывается при проходе под предметом в полете)</p> <p><u>Проход под препятствием</u> (когда препятствие – <b>гимнастка(ки)</b>):</p> <p style="padding-left: 40px;">Проход под конструкцией из частей тела минимум 2 гимнасток</p> <p style="padding-left: 40px;">Поднятая гимнастка</p> <p style="padding-left: 40px;">Гимнастка в полете</p> <p><u>Проход через:</u> гимнастку или предмет</p>
DB	<p><b><u>Дополнение:</u></b></p> <p><b>Общие критерии под полетом предмета: +0.10, один раз на CR</b></p> <p><b>Трудность тела DB, ценностью 0.20 или выше, для гимнастки(ок), выполняющих главное действие Сотрудничества</b></p>
Символ	Особый Критерий под полетом предмета: +0.30, один раз на CR
∅	<p>Проход через предмет партнерши во время его полета (предмет не удерживается ни партнершами, ни проходящей гимнасткой) и ловля в полете другой гимнасткой</p>

<b>Пояснения / Примеры: Критерии под полетом предмета</b>
<p><i>Если гимнастка, выполняющая основное действие, использует тип прохода, не действительный для +0.10 или на +0.30, участие в Сотрудничестве остается действительным. <b>Исключение:</b> Проход под летящим предметом не является участием (CR не засчитывается).</i></p>
<p><i>Проход должен выполняться всеми гимнастками, выполняющими основное действие, для того чтобы повышения ценности, и могут быть выполнены разных типов. Дается наименьшее значение, выполненное всеми гимнастками, выполняющими основное действие.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CR2: 1 проход гимнастки через обруч + 1 проход гимнастки через партнера = проход засчитывается, +0.10 балла</li> <li>- CR2: 1 гимнастка проходит через обруч в полете + 1 гимнастка проходит через партнера = проход засчитывается, +0.10 балла</li> <li>- CR2: 2 гимнастки проходят через обруч в полете = проход засчитывается +0.30 балла</li> <li>- CR3: 2 гимнастки проходят через обруч в полете + 1 гимнастка не выполняет проход = проход НЕ засчитывается</li> </ul>

<b>Пояснения / Примеры: Базовое требование для CR2/CR3</b>
<p><i>Каждое Сотрудничество оценивается по количеству гимнасток, успешно выполняющих базовое определение (высокий бросок, вращение, ловля). Примеры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но одна гимнастка бросает слишком низко. Базовое определение выполняется 1 гимнасткой. Оценивается как CR1.</li> <li>- 2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но вместе ловят только один предмет. Базовое определение выполняется 1 гимнасткой. Оценивается как CR1.</li> <li>- 3 гимнастки успешно выполнили основное действие. 2 гимнастки выполняют 3 критерия, 1 гимнастка не выполняет ни одного критерия. Базовое определение выполняют 3 гимнастки. Засчитывается как CR3 без критериев.</li> <li>- 2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но одна гимнастка теряет предмет. Сотрудничество не действительно из-за потери предмета (п. 6.10).</li> </ul>

## **6.6. Сотрудничество с высокими/дальними/большими бросками нескольких предметов ( )**

**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:**

**6.6.1.1.1. 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  $C \rightarrow$  :

- 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:**



- 2 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 соединенной конструкции, 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)
<b>DB</b>	<b>Дополнение:</b> Бросок одного или более предметов на <b>Трудности тела DB</b> , ценностью <b>0.20</b> или выше, для гимнастки, выполняющей главное действие Сотрудничества

Пояснения
<p><i>Если гимнастка бросает больше предметов, чем требуется, дополнительный предмет (например, 4-ый предмет) не нужно бросать высоко/далеко. Однако:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Критерии не засчитываются для предмета, который не находится в высоком или длинном броске</li> <li>- Гимнастка, выполняющая бросок, сама не может поймать ни одного предмета (Сотрудничество недействительно)</li> </ul>

6.6.3. Чтобы быть признанным изолированным Сотрудничеством с броском нескольких предметов было засчитано, все гимнастки должны в нем участвовать. Если участвуют все гимнастки, но бросок (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 (C $\Downarrow$ )

**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 (минимум 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 C $\rightarrow$ , был также пойман в (C $\Downarrow$ )

**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 предмета.

Два предмета, пойманные одновременно или в 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. 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
$\otimes$	Ловля одного или более предметов вне поля зрения
$\neq$	Ловля одного или более предметов без помощи рук
$\neq$	Ловля одного или более предметов под ногой (ногами)
<b>DB</b>	<b>Дополнение:</b> Ловля одного или более предметов на Трудности тела <b>DB</b> , ценностью <b>0.20</b> или выше, для гимнастики, выполняющей главное действие Сотрудничества

**6.7.3.** Чтобы быть признанным изолированным Сотрудничеством с ловлей нескольких предметов, все гимнастики должны в нем участвовать. Если все гимнастики участвуют, но броски не высокие/длинные или не соответствуют требованиям по направлению, Сотрудничество признается попыткой, но не засчитывается. Если ловля не происходит в течение 1 секунды или происходит ловля конструкции предметов, попытка не засчитывается.

### **6.8. Комбинированные Сотрудничества (CR + $c\Updownarrow/c\Downarrow$ )**

**6.8.1.**  $c\Updownarrow/c\Downarrow$  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 18 максимально разрешенных DC).

**6.8.2.** Одни и те же гимнастики должны выполнить основное действие в CR и бросок/ловлю нескольких предметов. Если один из компонентов не засчитывается, другой компонент может быть оценен. DC 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. DC 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).

**6.8.5.** В Комбинированном Сотрудничестве, критерии доступны для ловли нескольких предметов, а не для вторичной ловли одного предмета (той же или другой гимнасткой).

<b>Комбинированные Сотрудничества</b>
<b>Разъяснения/Примеры</b>

<del>⊗</del> CR2	0.30	1 Сотрудничество
<del>⊗</del> C↗ + CR2	0.10 + 0.30 + 0.20	1 Сотрудничество
<del>≠</del> <del>⊗</del> C↗ + <del>⊗</del> <del>≠</del> CR2	0.20 + 0.30 + 0.20 Критерий на броске дается 1 раз	1 Сотрудничество
C↗ + <del>≠</del> <del>⊗</del> CR2	0.30 + 0.20 Критерий можно использовать для броска нескольких предметов, а не для второстепенного броска	1 Сотрудничество
<del>⊗</del> C↗ + CR2 <del>≠</del> <del>⊗</del>	0.10 + 0.30 + 0.20 Критерий на броске <u>или</u> на ловле	1 Сотрудничество
<del>≠</del> <del>⊗</del> CR2 + C↘ <del>≠</del>	0.20 + 0.20 + 0.30 Критерий на броске <u>или</u> на ловле, засчитывается если выполнен двумя гимнастками	1 Сотрудничество
C↗ + CR2 <del>⊗</del> <del>≠</del>	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
C↗ + CR2 + <del>C↘</del>	0.30 + 0.20 Бросок нескольких предметов ИЛИ ловля нескольких предметов	1 Сотрудничество

## 6.9. Сотрудничества с Подъемом / поддержкой гимнастки (CL)

**6.9.1. Подъем/Поддержка** – на выбор (не обязательный) это особый вид 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 стоя или в положении 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/поддержку партнерши или находиться в поднятом положении/поддержке 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 запрещенной техникой (**например, кувырок с полетом**).
- DC не выполнена в соответствии с дефиницией.

<b>Разъяснение: Трудность Сотрудничества</b>	
<i>Засчитывается ли Трудность Сотрудничества с узлом на Ленте?</i>	<i>См. п. 6.9. Трудность Сотрудничества</i>
<i>Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, когда Мяч пойман двумя руками во время главного действия?</i>	<i>засчитывается, если выполнены требования к Трудности.</i>
<i>Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, если Обруч пойман неправильно, с произвольным контактом с телом?</i>	<i>Применяется сбавка в Исполнении.</i>
<i>Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, если после главного действия гимнастка ловит предмет в полете с 2 или более шагами?</i>	

**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.

## НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ /ВИРТУОЗНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

### ПРЕДМЕТОВ ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Тренеры приглашаются к подаче Оригинальных/Виртуозных Трудностей Предметов (DA) на рассмотрение Федерации / ВКС.
- Оригинальные/Виртуозные Трудности Сотрудничества (DC) - 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 Федерацию/ВКС видео Оригинальных/Виртуозных элементов предметов DC (сам элемент и еще одно видео с полной композицией, в которой этот элемент выполнялся) и описание с рисунками элемента.

• Если элемент будет утвержден, Федерация/ВКС установит ценность этого элемента; данная Группа получит **Надбавку за Оригинальность /Виртуозность - 0.30.**

• Любая **Группа** может выполнять этот же **Оригинальный/Виртуозный элемент Трудности Сотрудничества (DC)** с надбавкой за Оригинальность/Виртуозность.

• Если Оригинальный/Виртуозный элемент выполняется с небольшой ошибкой Исполнения, то ценность Трудности засчитывается в соответствии с правилами судейства без **Надбавки за Оригинальность/Виртуозность.**

## 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	<input type="checkbox"/> Выполнено менее 4 DB

		<input type="checkbox"/> Меньше 1 Трудности из каждой Группы Тела ( $\wedge$ , T, $\delta$ ): сбавка за каждую недостающую Группу Тела  <input type="checkbox"/> 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 $c^{\nearrow}$ / $c^{\searrow}$	Минимум 3	Сбавка за каждое недостающее $c^{\nearrow}$ / $c^{\searrow}$
Специфические Фундаментальные элементы предмета	Минимум каждого 2	Сбавка за каждый недостающий элемент Сбавка за каждый Специфический Фундаментальный элемент предмета, не выполненный одновременно или в быстрой последовательности

## РАЗДЕЛ 7. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. АРТИСТИЗМ (А).

### 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, помимо прочего, относятся 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 и 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 **DB** и/или при выходе из **DB**;
- Во время **CC**;

- Волны тела;
- Стилизованные соединительные шаги, связывающие **DB, DE, R, DC**;
- Во время бросков и при полете предмета во время **DE / 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. п. 16):

**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», Равновесие «Пассе» и т.д., которые имеют в своей основе традиционный танец и ценность 0.10, могут быть включены.

4.3.3.3. Если характер прерывается, например, на 1-2 секунды во время исполнения элемента предмета с шагами 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).

## **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 по 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:

<i><b>Типы Коллективной Работы</b></i>
<p><b><u>1. Синхронное исполнение:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>одновременное исполнение <b>одинакового</b> движения с одинаковыми амплитудой, скоростью, динамикой, и т.п.</i></li> <li>• <i>исполняется всеми 5 гимнастками вместе</i></li> <li>• <i>можно засчитать с небольшими техническими ошибками в хронометраже</i></li> </ul> <p><b><u>2. Хоральное исполнение:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>одновременное выполнение <b>разных</b> движений, которые вместе формируют единый хореографический посыл (всеми 5 гимнастками или по дгруппами) с разной амплитудой, или скоростью или направлением.</i></li> <li>• <i>Каждая из 5 гимнасток может играть различные роли, или 5 гимнасток могут образовывать подгруппы, представляющие как минимум 3 разные роли.</i></li> </ul> <p><b><u>3. Исполнение в быстрой последовательности или «канонадное» исполнение:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>исполнение <b>одного</b> движения всеми 5 гимнастками (или подгруппами) в быстрой последовательности одна за другой, которое повторяется несколько раз с одинаковыми интервалами.</i></li> <li>• <i>Движение начинается сразу же поокончании или вовремя предыдущего такого же движения, предыдущей гимнастки или подгруппой.</i></li> <li>• <i>Все 5 гимнасток должны принимать непосредственное участие, возможна разная организация и разные роли (например, две пары последовательно проходят через 5-ю гимнастку)</i></li> <li>• <i>Можно засчитать с небольшими техническими ошибками в хронометраже</i></li> </ul> <p><b><u>4. Контрастное исполнение:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>исполнение всеми 5 гимнастками (или подгруппами) контрастных движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>по скорости (быстрее – медленнее)</i></li> <li>• <i>по интенсивности: форте (сильно, мощно, энергично) – пиано (плавно, лирично)</i></li> <li>• <i>по уровню (стоя – на полу)</i></li> <li>• <i>по направлению или по стилю движения (пауза – продолжение движения)</i></li> </ul> </li> </ul>

- каждая из 5 гимнасток должна выполнить одно из двух контрастных действий
- когда все гимнастки одновременно начинают элемент с контрастом, 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.** Одна или несколько серьезных технических ошибок, которые явно нарушают единство композиции или прерывают течение композиции или артистического образа на несколько секунд, наказываются 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

останавливается/приостанавливает 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:

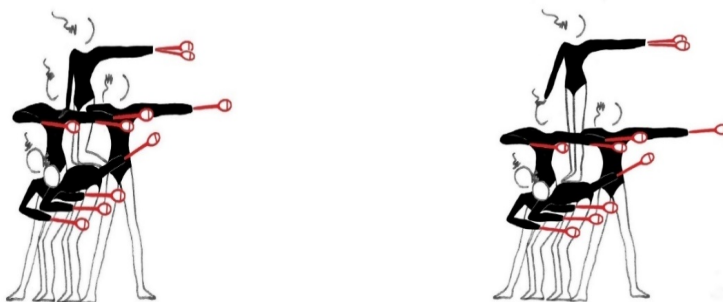
- **Максимум 1 гимнастка** поднимается от пола на каждый элемент.
- Гимнастка поднимается от пола на **максимум 4 секунды:**
- **Исходное положение: максимум 4 секунды** с момента первого движения первой гимнастки до момента, когда поднятая гимнастка коснется пола.
- **Конечное положение: максимум 4 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.

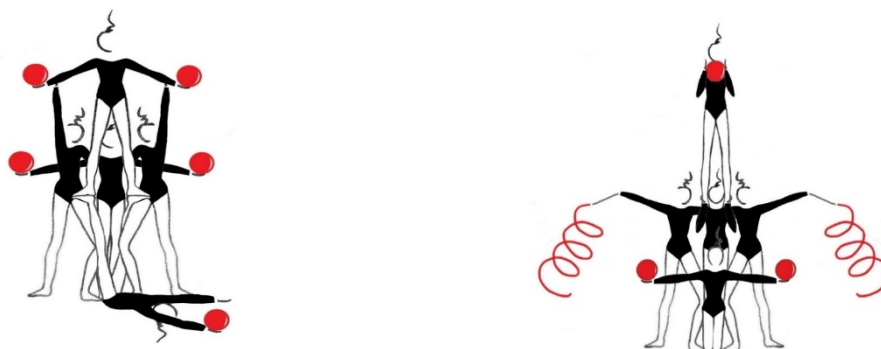
• Каждая поддерживающая гимнастка должна касаться пола ногами, коленям и или спиной и не может находиться в какой-либо вариации мостика.

**13.2.** Конструкция, удерживаемая более 4 секунд, либо не соответствующая требованиям/дефиниции, наказывается сбавкой.

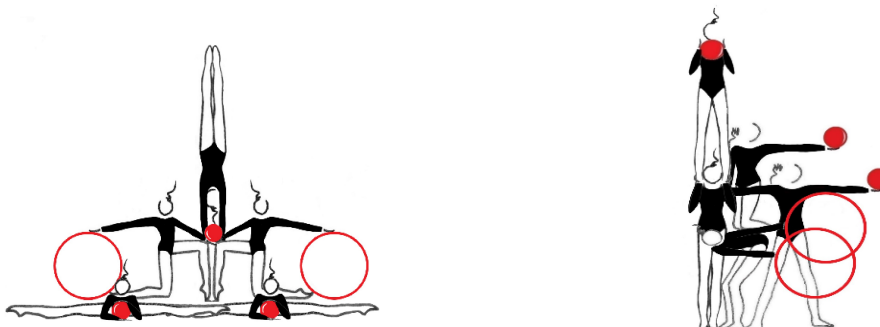
**Пример 1:** разрешенное положение



**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

СБАВКИ	0.30	0.50	1.00
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<p>В большей части упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях</li> <li>- Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах D</li> </ul>	<p>В некоторых частях упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутствует в некоторых соединениях</li> <li>- Отсутствует в элементах D</li> </ul>	Присутствует <u>только</u> в Танцевальных шагах (нет соединений или элементов D)
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>		Отсутствует 1 Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует 2 Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА</b>	<p>Недостаточно развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дисбаланс энергии и интенсивности в экспрессии между всеми 5 гимнастками и/или</li> <li>- Частичное участие частей тела в движениях</li> </ul>	<p>Не развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствует энергия и интенсивность в экспрессии между всеми 5 гимнастками и/или</li> <li>- Недостаточное участие частей тела в движениях</li> </ul>	
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b>	Выполнено 2 Динамических Изменения	Выполнено 1 Динамическое Изменение	Нет Динамических Изменений
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА</b>	<p>Присутствуют менее 2 специфических элементов тела и/или предмета, скоординированных со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конструкции тела и/или предмета для создания визуального эффекта в гармонии с музыкой</li> <li>- коллективная работа</li> <li>- взаимодействия в подгруппах</li> <li>- хореографические соединения между Трудностями</li> </ul>	<p>Отсутствуют специфические элементы тела и/или предмета и/или конструкции, скоординированные со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конструкции тела и/или предмета</li> <li>- коллективная работа</li> <li>- взаимодействия в подгруппах</li> <li>- хореографические соединения между Трудностями</li> </ul>	
<b>КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА</b>	Отсутствует 1 из каждого типа 4 организационных структур коллективной работы (Сбавка за каждый отсутствующий тип): 1) синхронное 2) канонадное 3) контрастное 4) хоральное		
<b>ПОСТРОЕНИЯ</b>	- Недостаточное разнообразие в рисунках и/или амплитуде построений (дисбаланс между широкими и близкими построениями) и/или		



## РАЗДЕЛ 8. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

### 1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ

**1.1.** Судейство Бригады Исполнения (Е) 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 Е.

**1.3.** Бригада Е не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи Е должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.

**1.4.** Судьи Е 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

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

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

## 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

1. ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 и более
<b>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)</b>			
<b>Общие Положения</b>	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 ( <b>каждый раз</b> ) включая, некорректное положение стопы/релеве и/или колена, согнутые локти, поднятые или асимметричные плечи, неправильное положение части тела во время R и т.д.		
<b>Базовая техника</b>	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 - <b>0,70 (каждая гимнастка)</b>
<b>Прыжки</b>	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
<b>Равновесия</b>	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	
<b>Вращения (каждая сбавка применяется 1 раз за каждое вращение DB)</b>	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)		
<b>Пре-акробатические элементы и элементы групп вертикального вращения</b>	Тяжелое приземление	Запрещенная техника пре-акробатических элементов	
		Ходьба в стойке на руках (2 или более смены опоры)	
<b>Синхронность</b>	Отсутствие синхронности между индивидуальными движениями и движениями Группы		
<b>Построения</b>	Неточная линия(ии) в построении		



2. ТЕХНИКА ПРЕДМЕТА			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 и более
<b>Столкновение</b>	Столкновение гимнасток/предметов + все последствия		
<b>Общее Потеря предмета</b>  (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 (для <b>каждой гимнастки</b> )
			Потеря и возврат предмета после 1 - 2 шагов: <b>0.70 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
<b>Техника</b> (неточность траектории 2 или более гимнасток – Судья дает сбавку 1 раз на основании наибольшего количества сделанных шагов)	Неточная траектория и ловля в полете с <b>1 шагом или корректировка положения</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с <b>2 шагами</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с <b>3 или более шагами</b> , (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 – видимая неподвижность одного или нескольких предметов более 4 сек. (независимо от числа гимнасток)	

\*\* Статичный предмет (Трудность в Групповых упражнениях, п. 3.9.).

#### Разъяснение

Сбавка за неточность траектории применяется при четко видимой ошибке броска предмета. Это случается, когда одна или несколько гимнасток должны выбежать или изменить задуманное направление движения для того, чтобы спасти предмет от потери.

Сбавка за неточную траекторию применяется только в том случае, когда 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).

Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 или более
<b>Обруч</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси ( <b>каждый раз</b> )		
	Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой	
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
	Зацепиться стопами за Обруч во время прохода в него		
<b>Мяч</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или зажат пальцами ( <b>каждый раз</b> )		
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Ловля с помощью другой рукой ( <u>исключение</u> : ловля вне зрительного контроля)		
<b>Булавы</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов и т.п. ( <b>каждый раз</b> )		
	Нарушение синхронности вращения 2 Булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений		
<b>Лента</b>			
<b>Базовая техника</b>	Непроизвольная неправильная ловля		
	Нарушение рисунка Ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п. ( <b>каждый раз</b> ))		
	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье Лентой ( <b>каждый раз</b> )		
	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

	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, собранная как единое целое, оценивается как один предмет. Если конструкция разделилась, то применяется сбавка за каждый предмет.

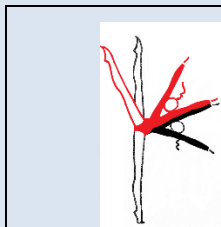
Две гимнастки теряют по одному предмету. Одна гимнастка поднимает оба: Первый предмет через 3 шага, второй предмет еще через 1 шаг. Две различные сбавки: 1.00 балл + 0.70 балла

Одна гимнастка теряет два предмета (не пару Булав). Другая гимнастка поднимает оба: Первый предмет через 3 шага, второй предмет еще после 1 шага: 1.00 балл + 0.70 балла.

Одна гимнастка теряет конструкцию из 3 обручей. Другая гимнастка поднимает всю конструкцию как оединое целое через 3 шага. Одна сбавка: 1.00 балл.

### Разьяснение и пример: Отклонения в Трудностях тела

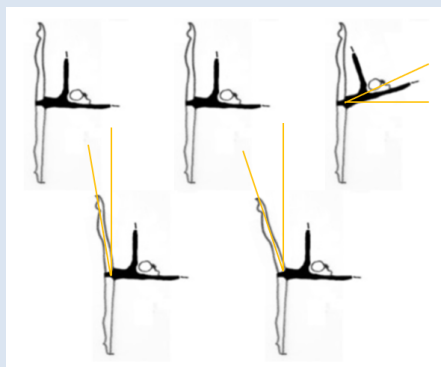
Каждая сбавка применяется отдельно за каждую ошибку. Если в Трудности тела есть две неправильные формы, то сбавка применяется за каждое отклонение от идентифицируемой формы.



Среднее отклонение частей тела (верхняя нога и туловище)

**Техническая ошибка:**  
**0.30 + 0.30**

**Пример:**



Равновесие «Фуэте» является одной DB

- Применяется сбавка только за самую слабую форму DB; но каждая форма может иметь несколько сбавок за отклонения, например. шпагат + корпус

- Каждый сегмент тела наказывается только один раз во время DB (за колено опорной ноги максимум один раз, за колено рабочей ноги максимум один раз и т.п.)

**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, то 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, запутывание, потеря предмета и т.п.)

## **РАЗДЕЛ 9. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК, КМС, I, II И III СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:** все нормы общих положений для Групп Сеньорок действительны для Групп Юниорок, КМС, I, II и III спортивных разрядов (девочки).

### **1.1. Программа для Групп:**

• **Программа для Групп Юниорок, Групп, выступающих по программе КМС состоит из 2 упражнений с 5 одинаковыми предметами.**

- упражнение с одним типом предметов (5);

- упражнение с одним типом предметов (5).

• **Программа для Групп, выступающих по программе I спортивного разряда, состоит из 2 упражнений с 5 одинаковыми типами предметов.**

- упражнение с одним типом предметов (5);

- упражнение с одним типом предметов (5).

• **Программа для Групп, выступающих по программе II и III спортивного разряда, состоит из 2 упражнений.** Выбор предметов осуществляется в соответствии с Положением (Регламентом) соревнований:

- упражнение с одним типом предметов (5);

- упражнение без предмета.

□ **Программа для Групп, выступающих по программе I, II, III юношеского спортивного разряда, состоит из 1 упражнения:**

- упражнение без предмета.

**1.2.** Продолжительность каждого упражнения составляет от 2'15" до 2'30."

**1.3.** Нормы и характеристики каждого предмета для Групп Юниорок – указаны в Нормах по предметам.

**1.3.1.** Юниорки допускаются к соревнованиям с лентой для сеньорок.

## **2. 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.

**2.1.** Существует два компонента **Трудности для Групп:**

**2.1.1.** Трудность тела (**DB**) состоит из:

• Трудность без Обмена (**DB**)

• Трудность с Обменом (**DE**)

- Динамические Элементы с Вращением (**R**)

### 2.1.2. Трудность предмета (**DA**) состоит из:

- Трудность с Сотрудничеством (**DC**)

2.2. Компоненты Трудности, характерные только для Групповых упражнений:

- **Обмен (DE)** предметами между гимнастками
- **Сотрудничество (DC)** между гимнастками и предметами

### 2.3. Требования к Трудности:

Компоненты Трудности			
Трудность Тела ( <b>DB</b> ) Максимум 8 DB/DE (2 на выбор) в порядке выполнения		Трудность Предмета ( <b>DA</b> ) в порядке выполнения	
Трудность без Обмена <b>DB</b> Минимум 3	Трудность с Обменом <b>DE</b> Минимум 3	Трудность с Сотрудничеством ( <b>DC</b> )	
Особые Требования			
Трудности Групп Тела: Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1		Полные Волны Тела: ( <b>W</b> ) Минимум 2	
Динамические Элементы с Вращением ( <b>R</b> ) Максимум 1		Минимум 6 Максимум 15	

2.4. 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.

2.5. 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.

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

### **3. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)**

**3.1. Требование: максимум 8 DB/DE в порядке их выполнения засчитываются в упражнении.** Если выполнено больше Трудностей, чем требуется, то дополнительные Трудности не засчитываются (**Нет Сбавки**).

**3.2.** Все общие нормы для элементов **DB** Групп Сеньорок действительны также для Групповых упражнений Юниорок, Групп, выступающих по программе КМС, I, II и III спортивных разрядов, за исключением следующего:

**3.2.1.** Комбинированная Трудность тела не разрешена (не засчитывается ни как Комбинированная Трудность тела, ни как две отдельные Трудности).

**3.2.2.** Можно выполнять **только один** «Турляйн» на полной стопе или на релеве.

**3.2.3.** Технический Комитет ФИЖ не рекомендует выполнение **DB** на колене Юниоркам.







**3.3. Фундаментальные или Нефундаментальные Технические элементы предметов**

#### **3.3.1. Требования:**






Каждое упражнение Групп Юниорок, Групп, выступающих по программе КМС, I, II и III спортивных разрядов, должно содержать необходимое минимальное количество **Фундаментальных** и **Нефундаментальных** **Технических** элементов предметов, выполненных всеми 5 гимнастками (см. Групповые упражнения Сеньорок, п. 3.6.)

**3.3.2.** Программа международных соревнований ФИЖ и всероссийских соревнований для Групп Юниорок, Групп, выступающих по программе КМС, I, II и III спортивных разрядов может включать Скакалку:

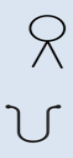
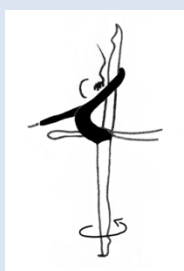
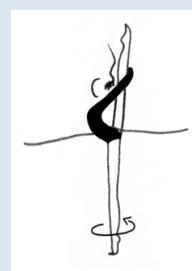
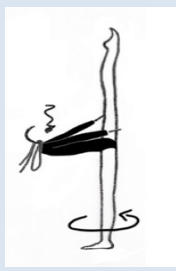
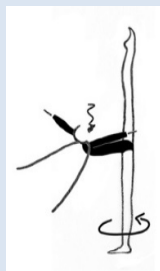

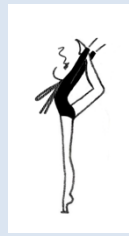

### 3.3.3. Сводная Таблица Фундаментальных и Нефундаментальных Технических групп предмета, специфичных для Скакалки

Количество, которое требуется в каждом упражнении	Специфичные Фундаментальные Технические группы предмета	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 открытой Скакалки, удерживаемой за середину или за конец  Мельницы (открытая Скакалка, удерживаемая за середину, сложенная вдвое или более). См. Булавы, п. 3.3.4
-	 Подпрыгивания/подскоки с проходом через Скакалку  Серии (мин. 3): Скакалка, вращающаяся вперед, назад, в сторону.	 Закручивание вокруг части тела и раскручивание  Спирали Скакалкой, сложенной вдвое
-	 Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждой руке без поддержки другими частями тела	



<b>Разъяснения</b>	
<i>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.</i>	
<i>Такие элементы, как закручивание, отбивы, мельницы, движения сложенной или завязанной в узел Скакалки, нетипичны для этого предмета. Поэтому они не должны преобладать в композиции.</i>	
	<i>Минимум 2 большие части тела (<b>пример:</b> 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</i>
	<i>Echarré – это движение из 2 действий: Отпускание одного конца Скакалки Ловля за конец Скакалки рукой или другой частью тела после полуоборота Скакалки <b>ДВ</b> засчитывается, если либо отпускание либо ловля (но не оба этих действия) выполнены во время <b>ДВ</b></i>
	<i>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 <b>высокий</b> или <b>малый</b>.</i>
	<i>Варианты спирали:  отпускание как в «Echarré», 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  <b>ДВ</b> засчитывается если либо отпускание либо ловля либо несколько спиральных вращений (2 или более) выполнены во время <b>ДВ</b></i>
	<i>Закручивание:  Закручивание или раскручивание возможны при <b>ДВ</b>; эти действия являются <b>разной работой предмета</b></i>

### 3.3.4. Одинаковые положения неустойчивого баланса Скакалки:






Разъяснения	
	<p>Открытая или сложенная вдвое Скакалка в балансе за спиной или подвешенная на части тела во время <b>ДВ с вращением</b> – это <u>одно и то же положение неустойчивого баланса</u>.</p> <p><b>Пример 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>Пример 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>Недействительные положения неустойчивого баланса:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Скакалка висит на шее во время Равновесия</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Открытая Скакалка на спине</p> </div> </div>

#### 4. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА (DE)

Общие нормы **DE** для Групп Сеньорок действуют также для Групп Юниорок, Групп, выступающих по программе КМС, I, II и III спортивных разрядов.

**4.1.** Максимум 2 элемента DE в порядке их выполнения могут быть сделаны со скакалкой с двумя концами, связанными вместе. Дополнительные элементы DE с концами, связанными вместе, не засчитываются в DE.

**Сводная Таблица Дополнительных Специфических Критериев для DE при броске и ловле Скакалки:**

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 <b>Пример:</b> 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 Ловля одного конца руками, а другого – без помощи рук Не действителен $\neq$ дополнительный критерий

#### 5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

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

**5.2. Требования:**

**5.2.1. Оценивается максимум 1 R** в каждом упражнении.

**5.2.2.** Все общие нормы **R** для Групп Сеньорок также действительны для Групп Юниорок, Групп, выступающих по программе КМС, I, II и III спортивных разрядов.






**5.2.3.** Ловля Скакалки может быть выполнена следующими способами; однако, R не засчитывается, если пойман только один конец:

- По одному концу в каждой руке без поддержки любой 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.

**5.2.4. Динамические Элементы с Вращением (R): критерии для Скакалки:**

Символ	Специфический Критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Специфический Критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	Прход через Скакалку всем телом или частью тела во время броска Мин. 2 крупные части тела должны совершить проход через Скакалку <b>Пример:</b> 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 Ловля одного конца руками, а другого – без помощи рук Не действителен дополнительный $\neq$ критерий

## 6. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)

**6.1.** Все общие нормы DA для Групп Сеньорок также действительны для Групп Юниорок, Групп, выступающих по программе КМС, I, II и III спортивных разрядов, кроме:

**6.2. Требования: минимум 6, максимум 15 Трудностей с Сотрудничеством (DC), оцениваются в порядке выполнения.**

**6.3.** Группа может определять, какие типы Сотрудничеств выполнять в упражнении с требованием минимум 2 СС, минимум 2 СR, и 2 с<sup>↗</sup> или с<sup>↘</sup>, выполненных среди первых 15 DC в порядке выполнения.

**Сбавка:** 0.30 за каждое недостающее требуемое Сотрудничество в соответствии с п. 6.3.

6.3.1. Если Группа выполнит более **15 DC**, то **DC** сверх лимита не будут засчитаны (**Нет Сбавки**).

6.3.2.  $c^{\nearrow}$  или  $c^{\searrow}$  может комбинироваться с CR максимум 2 раза в упражнении; дополнительные комбинированные Сотрудничества не оцениваются.

6.3.3. Максимум 5 элементов CR со скакалкой в порядке их выполнения могут быть выполнены с обоими концами, связанными вместе; дополнительные элементы CR с концами, связанными вместе, не будут засчитаны в CR.

## 7. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)

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

### 7.1. 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
Равновесие «Турлян»	Максимум 1 на релеве или на полной стопе	Более 1 равновесия «Турлян»

### 7.2. Вторая подгруппа Судей D (DA)


Трудность DC	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Сотрудничества CC	Минимум 2	Сбавка за каждое отсутствующее CC
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

## 8. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы Артистизма и Исполнения для Групп Сеньорок также действительны для Групп Юниорок и для Групп, выступающих по программе КМС, I, II и III спортивных разрядов.

## 9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ: СКАКАЛКА

Все перечисленные сбавки применяются каждый раз, независимо от числа гимнасток, совершивших ошибки (общие сбавки):

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 <b>(каждый раз)</b>		
	Потеря одного конца Скакалки с короткой паузой в упражнении		
		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

## **РАЗДЕЛ 10. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ I-III СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ, I-III ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ**

**Общая оценка упражнения без предмета складывается из:**

- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Трудность Тела (DB), которая состоит из двух подгрупп:

- I подгруппы судей (DB-1, DB-2) и II подгруппы судей (DB-3, DB-4), оценивающих количество и техническую ценность Трудностей тела (DB), Волн (W) и 1 Динамического элемента с Вращением (R); Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **DB** определяется как среднее арифметическое из 2 оценок I подгруппы и II подгруппы судей **DB**.




- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Артистизм (A-1, A-2, A-3, A-4), которая представляет собой сумму сбавок за Артистические ошибки, которые вычитают из 10.00 баллов; Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **A** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Исполнение (E-1, E-2, E-3, E-4), представляет собой сумму сбавок за Технические ошибки, которые вычитают из 10.00 баллов. Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **E** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

<p><b>Окончательная оценка в упражнении определяется путем сложения DB, A и E Сбавки, (если есть) вычитаются из окончательной оценки</b></p>
--

## 1. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

### Требования к Трудности:

Трудность Тела (DB) Все правильно выполненные Трудности Тела засчитываются	
Особые Требования	
<p>Трудности Групп Тела:</p> <p>Прыжки  Минимум 1</p> <p>Равновесия  Минимум 1</p> <p>Вращения  Минимум 1</p>	<p>Волны Минимум 4 <i>из них</i> Полные Волны Тела: W Минимум 2 Частичные волны тела</p>
50% всех выполненных Трудностей Тела должно быть выполнено на «недоминирующую» ногу	
Динамические элементы с Вращением (R) – 1	

### Примечания:

- Засчитываются все правильно выполненные Изолированные и Комбинированные Трудности тела (без ограничения);

- Правила соединения Трудностей в Комбинированных Трудностях – согласно действующих Правил с дополнениями и изменениями, действующими на территории России;

- Упражнение без предмета должно содержать все 3 структурные группы Трудностей тела (по мин. 1 на каждую структурную Группу Трудности тела:

- **Трудностей Прыжков** – мин. 1, изолированно или в составе Комбинированной Трудности.

- **Трудностей Равновесий** – мин. 1, изолированно или в составе Комбинированной Трудности.

- **Трудностей Вращений** – мин. 1, изолированно или в составе Комбинированной Трудности.

**50% всех выполненных Трудностей Тела должно быть выполнено на «недоминирующую» ногу.**

- Допускается соотношение Трудностей на доминирующую/не доминирующую ногу с разницей в одну Трудность.

### Пример:

8 DB на правую /7 DB на левую – сбавки нет.

- **Трудности, имеющие в базе использование обеих ног, считаются Трудностями тела, выполненными на «недоминирующую» ногу:**

**Прыжки:** Трудность №26 «2 или 3 последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги»;

**Равновесия:** Трудности № 32 КР, №34 GZ, GA, «Фуэте», если в нем присутствует форма на недоминирующую ногу;



**Вращения:** Трудности №18 GA, № 20 GZ .

- **Прыжки** на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу определяются по форме, показанной в фазе полета.

Пример:

Трудность № 28: Прыжок в шпагат со сменой прямых ног, после смены ног показана форма - правая нога впереди – прыжок на правую ногу,

Пример:

Трудность № 34: Прыжок подбивной со сменой согнутых ног, левая нога впереди в положении «касясь» - прыжок на левую ногу.

Примеры:

Трудность № 22: Прыжок в кольцо обеими ногами и его вариации, № 30: Прыжок в боковой шпагат, с отталкиванием одной или двумя ногами и его вариации, и т.п. - не идут в подсчет Трудностей на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу.

- **Равновесия и Вращения** на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу определяются по выполненной форме.

Примеры:

- Трудность Равновесия № 6: Равновесие в переднем шпагате без помощи, наклон туловища ниже горизонтали, правая нога вперед - элемент на правую ногу;

- Трудность Вращения № 6: Вращение в переднем шпагате с помощью или без помощи, наклон туловища в горизонталь, правая нога вперед - элемент на правую ногу;

-Трудности Равновесия на других частях тела № 24, 25, 26, 27; № 28 - Полные Волны тела не идут в подсчет Трудностей на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу.

- Трудности Вращения на других частях тела № 28, 29, не идут в подсчет Трудностей на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу.

- **Каждая Трудность тела, входящая в состав Комбинированной Трудности, рассматривается отдельно:**

Пример:

Поворот в Аттитюд, правая нога назад (элемент на левую ногу) + Поворот в переднем шпагате, наклон назад, правая нога вперед (элемент на правую ногу):

Первая Трудность на «недоминирующую» ногу;

Вторая Трудность на «доминирующую» ногу.

## **2. ВОЛНЫ (W)**

Минимум 4 Волны, их 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 (R)

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

Пример: R3  $\neq$  Ценность: 0.40

### 4. ПРЕАКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ В УПРАЖНЕНИИ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Допускается наличие любых преакробатических элементов, (см. Таблицу п. 4.3.2. Правил), если они подчеркивают стиль и характер композиции.

### 5. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (DB):

Судьи бригады D, оценивающие Трудность упражнения должны:

1. Идентифицировать Трудности и регистрировать в порядке их исполнения.
2. Оценить и техническую ценность Трудностей тела (DB), наличие и ценность R, наличие Волн тела и записать их с помощью символов. Применить сбавку за каждый недостающий элемент (DB, W, R).
3. Отметить количество и определить 50% Трудностей тела из любых структурных групп тела, изолированно или в составе Комбинированной Трудности, выполненных «недоминирующей» ногой.
4. Применить сбавку за невыполнение 50% Трудностей тела «недоминирующей» ногой (**0,70 балла, одна общая сбавка**), если это требование нарушено.
5. В случае, если Трудности тела на «недоминирующую» ногу присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих трудностей не засчитывается (сбавки нет).

Трудность	Минимум/ Максимум	Сбавка 0.30
Трудности тела (DB)		Менее 1 Трудности из каждой группы тела: <b>Мин. 1 Прыжок</b> <b>Мин. 1 Равновесие</b> <b>Мин. 1 Вращение</b> Сбавка <b>0.30</b> за каждую недостающую структурную группу тела
Отсутствие по 50% Трудностей DB, выполненных на «недоминирующую» ногу	50%	Сбавка <b>0.70 (одна общая сбавка)</b> за отсутствие 50% Трудностей тела DB, выполненных на «недоминирующую» ногу
Волны (Полные Волны тела и их модификации, Частичные Волны) Из них – 2 Полные Волны тела (W)	Минимум 4 Волны, из них обязательно минимум 2 Полные Волны тела (W)	Сбавка <b>0.30</b> за каждую недостающую Волну
Динамический элемент с Вращением (R)	1	Сбавка <b>0.30</b> за недостающий или лишний R

**Судьи D (DB)** оценивают Трудности тела, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

## 6. АРТИСТИЗМ

Пункты 1-3, 5-11 согласно Правилам. Пункт 4 в следующем изложении:

### 4. Комбинации Танцевальных шагов в упражнении без предмета

**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, стопы 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 п. 12, Правил):

**4.3.1.** Минимальная продолжительность **8 секунд при определенном характере движения**: 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 допускается:**

- выполнение преакробатических элементов (изолированно или в слитном сочетании с элементом DB) – максимум один преакробатический элемент;

Серия шагов с характером, выполняемых менее чем за 8 секунд из-за структуры композиции или наличия преакробатических элементов, 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 и выше, могут быть включены сюда.

- В Комбинацию Танцевальных шагов может быть включена максимум одна DB (Изолированная или Комбинированная), отражающая характер танца.

- Трудность Тела DB, включенная в Комбинацию Танцевальных шагов, входит в подсчет требуемых 8 секунд.

**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).*

**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 Правил;
- Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки;
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течение 8 секунд;
- Вся Комбинация выполняется на полу.

**Сбавки судей А**

Все сбавки, применяемые судьями по Артистизму, представлены в Таблице 12 Правил.

**7. ИСПОЛНЕНИЕ**

**Сбавки судей Е** – согласно Правилам.

## 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК (КМС) И СЕНЬОРОК (МС)

**Общая оценка упражнения без предмета складывается из:**

- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Трудность Тела (DB), которая состоит из двух подгрупп:

- I подгруппы судей (DB-1, DB-2) и II подгруппы судей (DB-3, DB-4), оценивающих количество и техническую ценность Трудностей тела (DB) и Волн (W); Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка DB определяется как среднее арифметическое из 2 оценок I подгруппы и II подгруппы судей DB.




- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Артистизм (А-1, А-2, А-3, А-4), которая представляет собой сумму сбавок за Артистические ошибки, которые вычитают из 10.00 баллов. Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка А определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Исполнение (Е-1, Е-2, Е-3, Е-4), представляет собой сумму сбавок за Технические ошибки, которые вычитают из 10.00 баллов. Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка Е определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

**Окончательная оценка в упражнении  
определяется путем сложения DB, А и Е  
Сбавки, (если есть) вычитаются из окончательной оценки**

### 1. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

Требования к Трудности:

Трудность Тела (DB)	
Все правильно выполненные Трудности Тела засчитываются	
Особые Требования	
<p style="text-align: center;">Трудности Групп Тела:</p> <p>Прыжки  минимум 1</p> <p>Равновесия  минимум 1</p> <p>Вращения  минимум 1</p>	<p style="text-align: center;">Волны</p> <p style="text-align: center;">Минимум 4</p> <p style="text-align: center;"><i>Из них</i></p> <p style="text-align: center;">Полные Волны Тела W</p> <p style="text-align: center;">Минимум 2</p>

#### Примечания:

- Засчитываются все правильно выполненные Изолированные и Комбинированные Трудности тела (без ограничения).

- Правила соединения Трудностей в Комбинированных Трудностях – согласно Правилам.

- Упражнение без предмета должно содержать все 3 структурные группы Трудностей тела, присутствующих в Правилах, таблицы Трудностей тела п. 9, 11, 13:

- **Трудностей Прыжков** – мин. 1, изолированно или в составе Комбинированной Трудности.

- **Трудностей Равновесий** – мин. 1, изолированно или в составе Комбинированной Трудности.

- **Трудностей Вращений** – мин. 1, изолированно или в составе Комбинированной Трудности.

## 2. ВОЛНЫ

- Минимум **4 Волны**, из них минимум 2 Полные Волны или их модификации.

- Частичные волны.

## 3. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ

- Выполнение Динамического элемента с Вращением (R) не требуется.

## 4. ПРЕАКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ В УПРАЖНЕНИИ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Допускается наличие любых преакробатических элементов, (Таблица п. 4.3.2. Правил), подчеркивающих стиль и характер музыки и композиции.

## 5. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (DB):

Судьи бригады D, оценивающие Трудность упражнения должны:

1. Идентифицировать Трудности и регистрировать в порядке их исполнения.

2. Оценить количество и техническую ценность Трудностей тела (DB), наличие и ценность Волн тела W и записать их с помощью символов. Применить сбавку за каждый недостающий элемент (DB, W).

**Судьи D (DB)** оценивают Трудности тела, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудности тела (DB)		Менее 1 Трудности из каждой группы тела: Мин. 1 Прыжок Мин. 1 Равновесие Мин. 1 Вращение, Сбавка <b>0.30</b> за каждую недостающую структурную группу тела
Волны (Полные Волны тела и их модификации, Частичные Волны)	Минимум 4 Волны, из них обязательно 2	Сбавка <b>0.30</b> за каждую недостающую Волну

Из них – 2 Полные Волны тела (W)	Полные Волны тела (W)	
-------------------------------------	--------------------------	--

## 6. АРТИСТИЗМ

- Пункты 1-3, 5-11 оцениваются согласно Правилам. Пункт 4 в следующем изложении:

### 4. Комбинации Танцевальных шагов в упражнении без предмета

**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, стопы 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 п. 12, Правил):

**4.3.1.** Минимальная продолжительность 8 секунд при определенном характере движения: 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 допускается:

- выполнение преакробатических элементов (изолированно или в слитном сочетании с элементом DB) – максимум один преакробатический элемент в Комбинации Танцевальных Шагов;

Серия шагов с характером, выполняемых менее чем за 8 секунд из-за структуры композиции или наличия преакробатических элементов, 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. **ДВ**, 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 ДВ (Изолированная или Комбинированная), отражающая характер танца.

- Трудность Тела ДВ, включенная в Комбинацию Танцевальных шагов, входит в подсчет требуемых 8 секунд.

#### **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).*

**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.
- Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки;
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течение 8 секунд;
- Вся Комбинация выполняется на полу.

#### **Сбавки судей А**

Все сбавки, применяемые судьями по Артистизму, представлены в Таблице 12, Правил.

## **7. ИСПОЛНЕНИЕ**

**Сбавки судей Е** – согласно Правилам.

## **РАЗДЕЛ 11. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ II – III СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ, I – III ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ**

**Общая оценка упражнения без предмета складывается из:**

– Окончательной оценки бригады судей D: которая получается путем сложения оценок первой подгруппы судей (DB-1, DB-2) и второй подгруппы судей (DA-1 и DA-2).

Судьи первой подгруппы (DB) записывают содержание упражнения символами, оценивают количество и техническую ценность Трудностей тела (DB), наличие и ценность Динамических элементов с вращением (R), и Волны тела W. Эти судьи оценивают все упражнение целиком, независимо, без консультации с другими судьями, и затем выставляют общую оценку DB.




Судьи второй подгруппы (DA) записывают содержание упражнения символами, оценивают количество и техническую ценность Трудностей с Сотрудничеством (DC) и требуемый минимум типов Сотрудничеств. Эти судьи оценивают все упражнение целиком, независимо, без консультации с другими судьями, и затем выставляют общую оценку DA.

– Окончательной оценки бригады судей, оценивающих Артистизм (A-1, A-2, A-3, A-4), которая представляет собой сумму сбавок за Артистические ошибки, которые вычитают из 10.00 баллов; Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка A определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

– Окончательной оценки бригады судей, оценивающих Исполнение (E-1, E-2, E-3, E-4), представляет собой сумму сбавок за Технические ошибки, которые вычитают из 10.00 баллов. Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка E определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

<p><b>Окончательная оценка в упражнении определяется путем сложения D, A и E Сбавки, (если есть) вычитаются из окончательной оценки</b></p>
---

## Требования к Трудности

Компоненты Трудности	
Судьи D первой подгруппы (DB)	Судьи D второй подгруппы (DA)
<p><b>Трудности Групп тела (DB)</b> Засчитывается максимум 9 DB (наивысшей ценности)</p> <p>Прыжки  Мин. 2</p> <p>Равновесия  Мин. 2</p> <p>Вращения  Мин. 2</p> <p><b>Полные Волны Тела W</b> Мин. 3</p>	<p><b>Трудность с сотрудничеством (DC)</b></p> <p>Максимум 15 (мин 3 СС)</p>
<p><b>Динамические элементы с Вращением (R) – 1</b></p>	

### 1. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

Засчитывается максимум 9 DB (наивысшей ценности)

**Упражнение без предмета должно содержать все 3 структурные группы Трудностей тела, присутствующих в действующих Правилах по художественной гимнастике 2022-2024 гг.:**

1. Трудности прыжков - минимум 2. Одна из Трудностей прыжков должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0,30). Остальные на выбор.

2. Трудности равновесий - минимум 2. Одна из Трудностей Равновесий должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0,30). Остальные на выбор.

3. Трудности вращений - минимум 2. Одна из Трудностей вращений должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0,30). Остальные на выбор.

### 2. ВОЛНЫ ТЕЛА (W)

Каждая полная Волна тела (W) может быть из Таблицы Трудности (п. 11, 13) 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.

Волны и Спиральный поворот (ценности которых представлены в Таблицах п. 11, 13) могут быть включены в общее количество 9 наивысших Трудностей тела.

Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн DV, могут быть выполнены изолированно или соединены с другими Трудностями для выполнения данного требования (без какой-либо дополнительной ценности к Трудности).

Упражнение с менее чем 3 полными Волнами тела будет наказано сбавкой 0,30 за каждую недостающую Волну.

### 3. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

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.
- 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:

**R3**  $\cong$  Ценность: **0.4**

### 4. ТРУДНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ

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.

**Требования: максимум 15 DC**, оцениваются в порядке их выполнения

**Типы Сотрудничеств:**

- **СС** – (минимум 3) 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.

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 - 0.30

**CR** – сотрудничество между гимнастками с динамическим вращением тела.

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.

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.

Ценность CR: одна гимнастка) – 0.10, две гимнастки) – 0.20, три гимнастки) – 0.30

Серия (макс. 3) – 2 или более одинаковых, не прерываемых преакробатических элемента.

Ценность +0.20 к стоимости CR. Можно выполнить максимум 3 серии.

**CL** – сотрудничества с поддержкой, (поднятие гимнастки выше уровня плеч) стоимость 0.20

**Судьи бригады D, оценивающие Трудность упражнения должны:**

Идентифицировать Трудности и регистрировать в порядке их исполнения.

1. Оценить количество и техническую ценность трудности (DB), наличие и ценность Динамического элемента с Вращением R, наличие Волн тела, количество и техническую ценность сотрудничеств (DC) и записать их с помощью символов. Применить сбавку за каждый недостающий элемент (DB, R, W, DC).

2. Отметить 3 Трудности «недоминирующей ногой» из разных Структурных Групп тела (обязательные при подсчете общей суммы D).

3. Применить сбавку за неиспользование Трудностей «недоминирующей ногой» (0,30 балла за каждую).

4. При подсчете суммы засчитываются не более 9-ти Трудностей тела с наивысшей ценностью, из них:

3 – «недоминирующей» ногой и 6 – «доминирующей» ногой.

5. В случае, если Трудности тела, выполненные «недоминирующей» ногой, присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих Трудностей не засчитывается (сбавки нет), замена на Трудность «доминирующей ногой» не допустима.

**Сбавки судей D:**

<b>Трудность</b>	<b>Минимум/Максимум</b>	<b>Сбавка 0.30</b>
<b>Количество групп Трудностей тела (DB)</b>	Мин 2 прыжка, Мин 2 равновесия, Мин 2 вращения	0.30 за каждую недостающую Трудность
<b>Трудности тела «недоминирующей ногой».</b>	Минимум 1 из каждой группы Трудности тела (1 прыжок, 1 равновесие, 1 вращение)	0.30 за каждую недостающую Трудность
<b>Динамический Элемент с вращением (R)</b>	1 – R	0.30 сбавка за отсутствие Динамического элемента с Вращением
<b>Полная Волна телом (W)</b>	Минимум 3 – W	0.30 за каждую недостающую Волну
<b>Сотрудничества (CC)</b>	Минимум 3 CC	0.30 за каждое недостающее Сотрудничество

## 5. АРТИСТИЗМ

Пункты 1-3, 5-14 оцениваются согласно Правилам: Артистизм, Групповые Упражнения. Пункт 4 в следующем изложении:

### 4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ (S)

**4.1** Комбинация танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела, 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, скорость и интенсивность движений, а также выбор способов передвижения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они выполняются.

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

**4.2** Каждая композиция без предмета должна содержать **минимум 3 Комбинации Танцевальных шагов**. В течение требуемых минимум 8 секунд при определенном характере движений не допускается выполнение преакробатических движений.

**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 п. 15, Групповые упражнения – Артистические сбавки).

**4.3.1.** Минимальная продолжительность **8 секунд при определенном характере движения**: 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 допускается:

- выполнение преакробатических элементов (изолированно или в слитном сочетании с элементом DB) – максимум один преакробатический элемент в Комбинации Танцевальных Шагов;

Серия шагов с характером, выполняемых менее чем за 8 секунд из-за структуры композиции, наличия преакробатических элементов, или **Сотрудничества СС**, 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. **ДВ**, 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 ДВ (Изолированная или Комбинированная), отражающая характер танца.

– Трудность Тела ДВ, включенная в Комбинацию Танцевальных шагов, входит в подсчет требуемых 8 секунд.

**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).*

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

• Менее 8 секунд Комбинации Танцевальных шагов, выполненных в соответствии с пунктами 4.3.1. – 4.3.5. Правил.

- Использование преакробатических элементов во время S
- R во время S
- Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки
- Вся комбинация выполняется на полу

**Сбавки судей А**

Все сбавки, применяемые судьями по Артистизму, представлены в Таблице п.15, Правил.

**Дополнения в Таблицу п. 15. Групповые упражнения без предмета – ошибки в Артистизме:**



## Оценивание Комбинаций Танцевальных Шагов:

Сбавки	0.50	1.00	1.50
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b> Групповые упражнения предмета без	Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствуют две Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствуют три Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером

**6. ИСПОЛНЕНИЕ**

Сбавки судей Е – согласно Правилам.

**Приложения**

Приложение № 1. Программа по предметам ФИЖ для Индивидуальных упражнений

Приложение № 2. Программа по предметам ФИЖ для Групп Сеньорок и Юниорок

Приложение № 3. Музыкальная форма

Приложение № 4. Таблица Трудности Прыжков п. 9 (ФИЖ)

Приложение № 5. Таблица Трудности Равновесий п. 11 (ФИЖ)

Приложение № 6. Таблица Трудности Вращений п. 13 (ФИЖ)

**Приложение № 1**

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ ФИЖ**

**Индивидуальная Программа, Сеньорки – 4 упражнения**








2021 – 2024				
2025 – 2028				

**Индивидуальная программа, Юниорки – 4 упражнения**









2021 – 2024				
2025 – 2028				

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ ФИЖ**

**Групповые упражнения, Сеньорки: 2 упражнения**

2022 – 2024	5 	3  2 
2025	5 	3  2 
2026 – 2028	5 	3  2 pairs 

**Групповые упражнения, Юниорки: 2 упражнения**

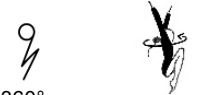
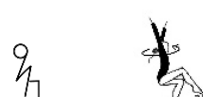




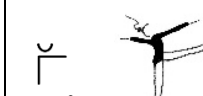
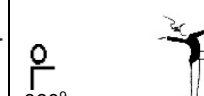




2022 – 2023	5 	5 
2024 – 2025	5 pairs 	5 
2026 - 2027	5 	5 
2028- 2029	5 	5 

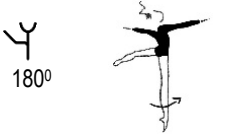


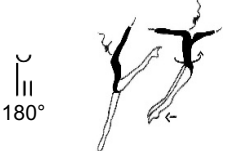


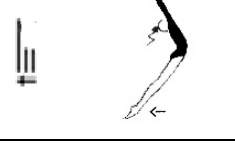
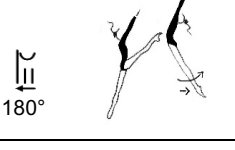
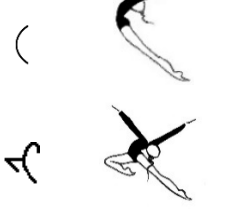





**МУЗЫКАЛЬНАЯ ФОРМА**



























Организатор	Мероприятие				
Субъект (Федеральный округ)					
Представитель федерации		Тел:		E-mail:	
Контактное лицо (ФИО)		Тел:		E-mail:	



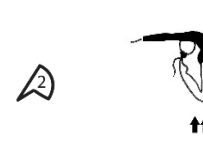
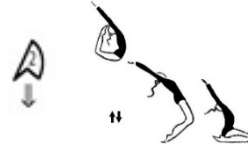
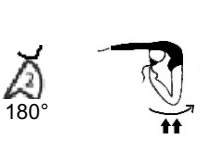



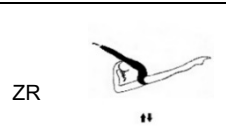

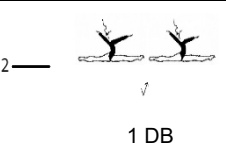
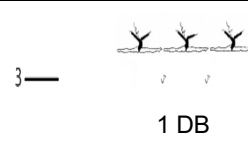
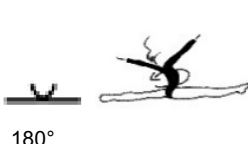
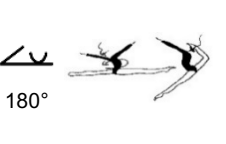

№	ФИО / Команда	Вид/ предмет	Композитор	Название	Исполнитель	Производитель Фонограммы / Лейбл
1						
2						
3						
4						

**Таблица Трудностей тела. 9. Прыжки. (∧) Правила по художественной гимнастике ФИЖ 2022-2024**

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Прыжок, согнув ноги с поворотом в полете на 360°	 360°						
2. Ножницы со сменой согнутых ног вперед с 1 поворотом на 360° в полете	 360°						
3. Прыжок с прямыми ногами и поворотом, отталкивание двумя ногами	 360°		 720°				
4. Прыжок Пассе с поворотом (свободная нога согнута)	 360°		 720°				
5. Прыжок со свободной ногой вперед в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете		 180°	 360°				
6. Прыжок со свободной ногой в сторону в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете		 180°	 360°				
7. Прыжок со свободной ногой назад в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете			 180°	 360°			







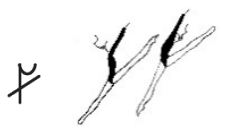


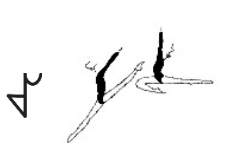





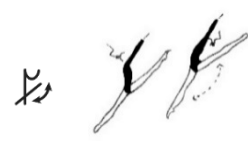


Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Прыжок аттитюд со свободной ногой назад в горизонталь (с поворотом в полете на 180° или 360°)			 180°	 360°			
9. Кабриоль вперед или с поворотом на 180° или более в полете или с наклоном туловища назад		 180°					
10. Кабриоль в сторону							
11. Кабриоль назад или с поворотом на 180° или более в полете		 180°					
12. Прыжок прогнувшись или с поворотом на 180° или более или в кольцо, нога (ноги) ниже горизонтали							
13. Ножницы со сменой ног вперед выше горизонтали							
14. Ножницы со сменой ног назад в горизонтали, или в кольцо, также с поворотом на 180°			 180°				

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь, толчок одной или двумя ногами			 				
16. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом или с наклоном туловища вперед	 	 	 				
17. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, с помощью, также с поворотом		 	 				
18. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, также с поворотом			 	 			
19. Казак, нога выпрямлена в сторону вверх, вся стопа выше головы, с помощью руки с той же стороны, также с поворотом. Прыжок Жуковой (ЗК) с помощью руки с противоположной стороны		 	 	 			
20. Казак – нога в сторону вверх, вся стопа выше головы, без помощи, также с поворотом			 	 			

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Прыжок в кольцо одной ногой, отталкивание одной или двумя ногами, также с поворотом							
22. Прыжок в кольцо обеими ногами, также с поворотом							
23. Прыжок в шпагат или в кольцо, или с наклоном туловища назад, отталкивание одной или обеими ногами							
24. Прыжок в шпагат в кольцо Зарипова (ZR), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу							
25. Прыжок в шпагат в кольцо с поворотом Аджурджиукулезе (AG), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу (Жете ан турнан)							
26. Два или три последовательных прыжков в шпагат со сменой толчковой ноги. Оценивается как одна DB.							
27. Прыжок в шпагат с поворотом, также в кольцо или с наклоном туловища назад							














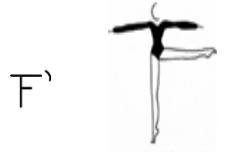



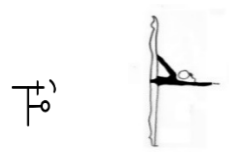
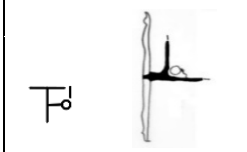
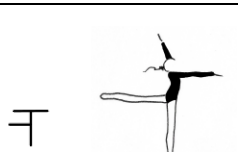
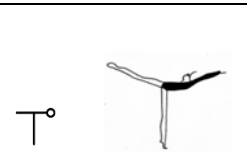
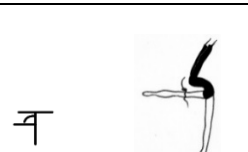


Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Прыжок в шпагат со сменой прямых ног							
29. Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног							
30. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной или двумя ногами; также с наклоном туловища вперед; также с поворотом							
31. Прыжок в боковой шпагат со сменой ног, также с прямыми ногами (с поворотом на 90°)							
32. Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами; также в кольцо; также с наклоном туловища назад							
33. Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами с поворотом тела. Прыжок Бессоновой (BS); также в кольцо; также с наклоном туловища назад.							
34. Прыжок подбивной со сменой согнутых ног; также в кольцо, с наклоном туловища назад.							

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Подбивной со сменой прямой ноги; также в кольцо, с наклоном туловища назад.							
36. Фуэте – также в кольцо одной или обеими ногами.							
37. Фуэте с прыжком в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
38. Фуэте – подбивной прыжок, или в кольцо; также с наклоном туловища назад							
39. Поворот Револьтад 180° – проход прямой ноги над другой ногой в полете							
40. Entrelace – перекидной прыжок, также в кольцо							
41. Entrelace – перекидной прыжок в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад							




























Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Прыжок подбивной с поворотом, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
43. Прыжок подбивной с поворотом со сменой согнутой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
44. Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
45. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»), также в кольцо, с наклоном туловища назад							
46. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») со сменой ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
							<b>0.80</b>
47. Прыжок Баттерфляй с поворотом мин. 180 от отталкивания до приземления							




























**Таблица Трудностей тела. 11. Равновесия. Правила по художественной гимнастике ФИЖ 2022-2024**

Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Свободная нога назад ниже горизонтали, с наклоном туловища назад	⌒ 						
2. Пасе вперед или в сторону (горизонтальная позиция), или с наклоном верхней части спины и плеч назад	⌒ 						
3. Свободная нога горизонтально вперед (выпрямленная или согнутая на 30° – положение Tire-Buchon) и/или т назад в горизонтальном положении	⌒ 	⌒ 	⌒ 				
4. Передний шпагат с помощью и без помощи			⌒ 	⌒ 			
5. Передний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища назад в горизонталь				⌒ 	⌒ 		








Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
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							
8. Свободная нога в сторону в горизонталь и/или туловище в сторону в горизонталь							
9. Боковой шпагат с помощью и без помощи							
10. Боковой шпагат с помощью и без помощи, туловище в сторону в горизонталь							
11. Арабеск: свободная нога горизонтально назад и/или туловище вперед, либо назад в горизонтальном положении							
12. Задний шпагат с помощью, стопа выше головы без помощи							


Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Задний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища вперед в горизонталь или ниже							
14. Кольцо с помощью или без помощи, либо наклон туловища назад, также со шпагатом и туловищем в горизонтальном положении							
15. Нога на плече, с помощью или без помощи руки							
16. Аттитюд, также с наклоном туловища назад							
17. Казак – свободная нога горизонтально во всех направлениях вперед в сторону назад							

Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>18. Казак – свободная нога вперед, выше головы с помощью или без, свободная нога в сторону, стопа выше головы с помощью и/ или</p> <p> без </p>		 	 				
<b>Равновесия на других частях тела</b>							
<p>19. На колене, свободная нога назад в горизонталь, с наклоном туловища назад горизонтально</p>	 		 				
<p>20. На колене, нога вперед, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища назад горизонтально или ниже</p>	 	 		   			
<p>21. На колене, свободная нога в сторону, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища в сторону горизонтально</p>	  	 					
<p>22. На колене, задний шпагат свободной ноги, стопа выше головы с помощью или без помощи</p>	 	 					

Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. На колене, кольцо с помощью или без помощи	 	 					
24. Лежа на полу с подъемом туловища (ноги могут быть на ширине плеч)	 						
25. На груди с помощью (Кабаева (КВ), также с вращением			 	 			
26. На груди без помощи, также с вращением				 	 		
<b>Динамические Равновесия</b>							
27. С переходом от живота на грудь.				 	 		
28. Полная Волна тела во всех направлениях в положении стоя, ноги вместе (вперед, назад) и слегка врозь (в сторону), начиная с релаве или на полной стопе, или с переходом на пол или с пола, с ногами вместе или слегка врозь	     		 				


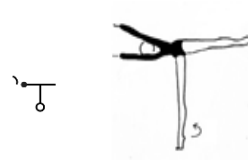
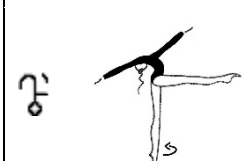
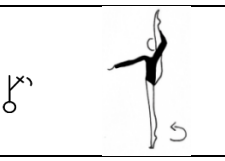
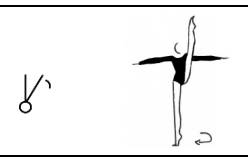
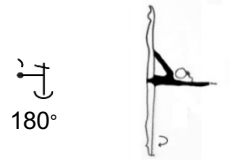
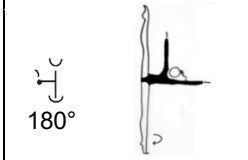


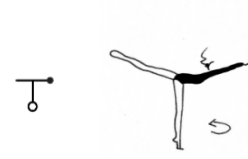




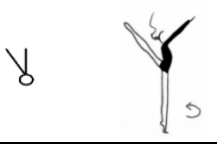
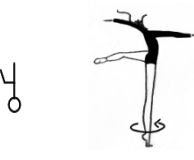
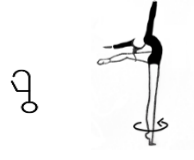


Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>29. Фуэте, состоит из минимум 3 одинаковых или разных форм</p> <p>Одна DB</p>			<p>Нога горизонталь для мин. 2 формы + мин. 1 Поворот</p> 		<p>Нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот</p> 		
<p>30. Утяшева (U<sub>2</sub>) – 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.</p>				<p>U<sub>2</sub></p>  <p>или наоборот</p>	<p>U<sub>2</sub></p>  <p>180°</p>		
<p>31. Утяшева (U<sub>3</sub>) – 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.</p>					<p>U<sub>3</sub></p> 	<p>U<sub>3</sub></p>  <p>180° или наоборот</p>	
<p>32. Капранова (КР) – передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью</p>				<p>КР</p>  <p>или наоборот</p>			








Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
33. Гизикова (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки					GZ  или наоборот		
34. Гизикова (GZ) - передний шпагат без помощи, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата без помощи руки						GZ 	









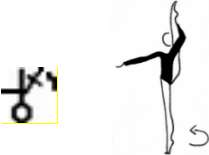
**Таблица Трудностей тела. 13. Вращения. Правила по художественной гимнастике ФИЖ 2022-2024**

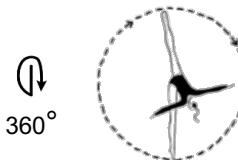

Типы Вращений	Вращения на полупальцах (релеве) опорной ноги						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Свободная нога вперед в любое положение ниже горизонтали, наклон туловища вперед							
2. Свободная нога назад, наклон туловища назад							
3. Пассе (вперед или в сторону); или с наклоном верхней части спины и плеч назад							
4. Спиральный поворот ("Тонно"), полная Волна на двух ногах или частичная Волна на одной ноге							
5. Вперед: свободная нога в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая), также с наклоном туловища вперед							
6. Передний шпагат с помощью или без помощи. Также наклон туловища назад в горизонталь Элькатиб (ЕКВ)							

Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Свободная нога в сторону в горизонтальном положении или с наклоном туловища в сторону в горизонталь. Также наклон туловища назад.							
8. Боковой шпагат с помощью или без помощи.							
9. Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении, также Раффаэли (RF) с согнутой свободной ногой							
10. Трубникова (TR) – Поворот на 180° с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали							TR 180° 
11. Арабеск: свободная нога в горизонтальном положении, также туловище горизонтально с наклоном вперед или с наклоном назад							

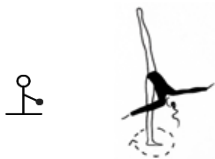





<p>12. Задний шпагат с помощью или без помощи</p>							
<p><b>Типы Вращений</b></p>	<b>Ценность</b>						
<p>13. Задний шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонталь. Также ниже горизонтали или в кольцо.</p>	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>14. Аттитюд, также с наклоном туловища назад в горизонталь.</p>							
<p>15. Кольцо с помощью, также с наклоном туловища назад.</p>							
<p>16. С ногой на плече</p>							
<p>17. Кольцо без помощи, также с наклоном туловища назад.</p>							

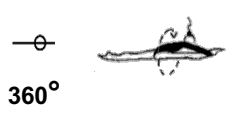

Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>18. Кабаева (KB) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя</p> <p>или</p> <p>Гараева (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот KB</p> <p>или</p> <p>Крамаренко (KR) – поворот KB с ногой, согнутой на 30°.</p>					 <p><b>KB</b> 180°</p>  <p><b>GA</b> 180°</p>  <p><b>KR</b> 180°</p> 		
<p>19. Кабаева (KB) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения сидя</p> <p>или</p> <p>Крамаренко (KR) – поворот KB с ногой, согнутой на 30°</p>					 <p><b>KB</b> 180°</p>  <p><b>KR</b> 180°</p> 		

<p>20. Гизикова (GZ) – передний шпагат с помощью переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью.</p>							<p>GZ 360°</p>  <p>или наоборот</p>
<p><b>Типы Вращений</b></p>	<b>Ценность</b>						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>21. «Казак» – свободная нога вперед. Также с наклоном туловища вперед над свободной ногой с помощью или без помощи.</p>							
<p>22. «Казак» – свободная нога в сторону</p>							
<p>23. «Казак» – свободная нога назад (прямая или согнутая)</p>		 					
<p>24. Фуэте: Пассе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; также горизонтальное положение вперед, в сторону, Арабеск, Аттитюд. Также в положении шпагата с помощью в разных направлениях.</p>							

<p>25. Циркуль - наклон туловища вперед / в сторону; а также назад горизонтально или ниже горизонтали.</p>		 <p>360°</p>	 <p>360°</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--



Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>Вращения на полной стопе опорной ноги</b>							
26. Penché – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, поворот на полной стопе.							
27. Сакура (SK) – Penché: наклон туловища в горизонталь или ниже, поворот на полной стопе с кольцом.							
<b>Вращения на других частях тела</b>							
28. Раленкова (RL) – Вращение на спине.							
29. Вращение на животе, ноги близко к кольцу.							
30. Ашрам (ASH) – Вращение на животе, ноги в положении подбива с помощью.							
31. Канаева (KN) – Вращение на груди, ноги в положении шпагата без помощи.							

Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Вращение в шпагате с помощью без прерывания с наклоном вперед.	 360°						
33. Вращение в шпагате с помощью без прерывания с наклоном назад.		 360°					

## ЧАСТЬ II. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ МУЖЧИН

### 1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА

Общие требования к проведению спортивных соревнований не нашедшие отражения в части II, см. часть I к Правилам.

Соревнования по художественной гимнастике среди мужчин проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Художественная гимнастика	0520001611Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Гимнастическая палка	0520071811А
Гимнастические кольца	0520081811А
Булавы	0520011811Я
Скакалка	0520041811Я
Групповое упражнение	0520091811А

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

Индивидуальные Соревнования.

Квалификационные соревнования для финала по сумме баллов выступлений в спортивных дисциплинах «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «скакалка», «булавы»; командного рейтинга; финалов в отдельных дисциплинах.

В соревнованиях принимают участие все гимнасты, прошедшие регистрацию.

Финалы в отдельных дисциплинах – 4 Предмета — 8 гимнастов, набравших большее количество баллов по каждому предмету, отбираются в финал. Также могут принять участие в финале еще до трех гимнастов из одного вида гимнастических упражнений.

Командный рейтинг определяется по сумме 4 лучших оценок Индивидуальных гимнастов команды + 1 оценки упражнения Группы.

Групповые соревнования. Классификационные и финальные.

#### 1.2 Программа для индивидуальных упражнений

Программа для Индивидуальных упражнений мужчин (Сениоров) и Юниоров, как правило, состоит из 4 упражнений:

- Гимнастическая палка;
- Гимнастические кольца;
- Скакалка;
- Булавы.

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

### **1.3 Программа для групповых упражнений**

Групповые соревнования – выступление групп по 5 — 6 человек с упражнением без предмета с элементами акробатики.

Классификационные соревнования. Принимают участие все зарегистрированные команды. Упражнения произвольные.

Финал. 8 лучших групп для финальных соревнований. Произвольные упражнения.

- Каждая группа - упражнение должно быть представлено пятью или шестью гимнастами.

- Каждая Федерация может зарегистрировать минимум 5 гимнастов и максимум 8 гимнастов.

- В зависимости от ранжирования гимнастов, запасные гимнасты должны быть утверждены на совещании судей. В случае какого-либо несчастного случая, подтверждаемого врачом, гимнаста можно заменить перед соревнованиями.

Продолжительность каждого упражнения от 2 минут 30 секунд до 3 минут 00 секунд.

### **1.4. Допуск спортсменов к соревнованиям.**

Возрастные группы спортсменов для участия в спортивных соревнованиях в индивидуальных упражнениях, групповых упражнениях (мужской пол):

Возрастная группа
Мужчины (15 лет и старше)
Юниоры (13-15 лет)
Мальчики (11-12 лет)
Мальчики (9-10 лет)
Мальчики (7-8 лет)
Мальчики (6 лет)

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия в спортивных соревнованиях в возрастной группе «мальчики (6 лет)» спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

**Возрастные группы спортсменов, необходимый спортивный разряд  
для допуска спортсмена к квалификационной программе**

Возрастная группа	Спортивный разряд, в возрастной группе для допуска к квалификационной программе	Квалификационная программа
Мужчины (15 лет и старше)	КМС, первый спортивный разряд	МС
Юниоры (13-15 лет)	КМС, первый спортивный разряд	КМС
Юниоры (13-15 лет), мальчики (11-12 лет)	Первый спортивный разряд, второй спортивный разряд	Первого спортивного разряда
Мальчики (11-12 лет), мальчики (9-10 лет)	Второй спортивный разряд, третий спортивный разряд	Второго спортивного разряда
Мальчики (9-10 лет), мальчики (7-8 лет)	Третий спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд	Третьего спортивного разряда
Мальчики (7-8 лет)	Первый юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд	Первого юношеского спортивного разряда
Мальчики (7-8 лет),	Второй юношеский спортивный разряд, третий юношеский спортивный разряд, без спортивного разряда	Второго юношеского спортивного разряда
Мальчики (6-7 лет)	Третий юношеский спортивный разряд, без спортивного разряда	Третьего юношеского спортивного разряда

Для участия в спортивных соревнованиях (кроме возрастной группы «мальчики (6 – 7 лет)») спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия в спортивных соревнованиях в возрастной группе «мальчики (6 – 7 лет)», спортсмен должен достичь установленного возраста

(6 лет) до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

Возрастные группы для участия спортсменов в спортивном соревновании устанавливаются Положением о соревновании.

## **2. ХРОНОМЕТРАЖ, индивидуальные и групповые упражнения.**

Хронометр включают с началом движения гимнастов или первого гимнаста группы (разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений) и выключают, как только гимнасты или последний гимнаст группы полностью прекращает движение.

Сбавка судьи на музыке: 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду.

Все сбавки судьи-хронометриста – см. Приложение № 1 к настоящей части.

## **3. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ, индивидуальные и групповые упражнения.**

3.1. Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются короткие произвольные паузы, продиктованные композицией. Завершение упражнения должно в совершенстве совпадать с завершением музыкальной композиции.

3.2. Гимнасту/Группе разрешается повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны организатора соревнований и подтвержденной Высшим жюри (например: отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры, воспроизведение не соответствующей упражнению музыки).

3.3. В случае «неправильной» музыки гимнаст/группа должна немедленно прекратить выполнять упражнение. Она сразу начнет выполнять упражнение под свою собственную музыку. Протест после выполненного упражнения не принимается.

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

3.5. Для каждого упражнения должен использоваться отдельный CD-диск/ USB. Каждая музыка должна быть записана на высококачественный CD-диск/ USB. Перед музыкой разрешается записать звуковой сигнал.

3.6. На каждом CD/USB должна быть записана следующая информация:

- Фамилия гимнаста;
- Субъект Российской Федерации (который представляет гимнаст);
- Символ предмета.
- Каждая музыкальная композиция должна быть на отдельном CD/USB, с соответствующей информацией по музыке.
- Продолжительность музыки.

3.7. В случае воспроизведения «неправильной» музыки (не соответствующей упражнению, искаженной музыки или прерывания, и т.п.) гимнаст/Группа должен немедленно прекратить выполнять упражнение, как только поймет, что музыка не соответствует его упражнению.

В подобных случаях гимнаст/Группа с разрешения Ответственного Судьи (Главного судьи) должен 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.

**4. ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ см. Правила проведения соревнований по художественной гимнастике среди женщин: п.15. Требования к формированию судейской коллегии, п. 18. Функции ответственного судьи**

**5. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ, СУДЕЙСТВО, индивидуальные и групповые упражнения.**

5.1. **СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД** (Официальные всероссийские соревнования).

В состав судейских бригад для индивидуальных и групповых упражнений входят 3 группы судей: Трудность (бригада D — 4 судьи), Артистизм (бригада A — 4 судьи) и Исполнение (бригада E — 4 судьи).

Кроме того, в состав жюри могут входить четыре заместителя судей, два судьи на линии и два судьи-хронометриста.

5.1.1. Бригада судей, оценивающих трудность (D) для **Индивидуальных упражнений** – 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.

5.1.2. Бригада судей, оценивающих трудность (D) для **Групповых упражнений** – 4 судьи (DB1, DB2, DB3 и DB4). Итоговая оценка за трудность определяется путем выведения средней из 2 центральных оценок.

5.1.3. Бригада судей в Артистизме (A): 2 Судьи (A1 и A2). Работают независимо и выставляют общую оценку A.

5.1.4. Бригада судей в Исполнении (E): 4 Судьи (E1, E2, E3, E4). Итоговая оценка за Исполнение определяется путем выведения средней из 2 центральных оценок.

5.2. Судьи — хронометристы/судьи на линии: 2 судьи хронометриста.

Роль судей-хронометристов заключается в том, чтобы следить за тем, чтобы начало исполнения упражнения отсчитывалось с момента начала движения гимнаста, а конец исполнения совпадал с полным прекращением движений гимнаста.

5.2.1. Продолжительность исполнения упражнения:

- Для групповых соревнований: от 2 минут 30 секунд до 3 минут;
- Для индивидуальных соревнований: от 1 минуты 15 секунд до 1 минуты 30 секунд.

За 5 секунд до истечения установленного времени судьей по музыке подается сигнал

5.3. 2 судьи на линии. Роль судей на линии заключается в том, чтобы следить за границами гимнастического ковра - ни спортсмены, ни гимнастические предметы не должны попадать за границы.

5.4. Функции ответственного судьи. Все сбавки Ответственного Судьи, включенные в Таблицу, будут переданы посредством официальной формы членом Главной судейской коллегии/или судьей DA1 и будут подтверждены и даны Ответственным Судьей: Президентом Верховного Жюри, Техническим Делегатом или Главным Судьей соревнований.

## **6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК индивидуальные и групповые упражнения.**

6.1. Оценка бригады судей, оценивающих Трудность (D), является открытой. Бригада судей в Артистизме (A) и Исполнении (E) производит оценку по 10-бальной системе (с градацией 0,10 очка). При оценке исполнения 0,1 очка снимается за незначительные несоответствия и нарушения точности.

6.2. Самая высокая и самая низкая оценки исключаются, выводится средняя оценка от двух оставшихся оценок. Если главный судья определяет какие - либо сбавки, то они вычитаются из средней оценки.

6.3. Допускаемые расхождения между двумя центральными оценками:



Таблица №1

от 9.50 до 10.00	0.30 балла
от 9.00 до 9.49	0.40 балла
от 8.00 до 8.99	0.60 балла
менее 8.00	0.80 балла

6.4. Расхождение между двумя крайними оценками не должно превышать 1 балла. Финальная оценка округляется до тысячных долей.

## 6.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Таблица №2

<b>РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК индивидуальные упражнения</b>		
<b>Трудность (D)</b>	<b>Артистизм (A)</b>	<b>Исполнение (E)</b>
<p>Оценка открытая. 2 подгруппы судей: 1) DB1 и DB2 (1 общая оценка):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уровень и число трудностей;</li> <li>• Трудность с элементами вольного упражнения;</li> <li>• Трудность с акробатическими элементами;</li> <li>• Присутствие групп трудности тела различного уровня;</li> <li>• Количество и техническая ценность Динамических элементов с Вращением</li> </ul> <p>2) DA1 и DA2 (1 общая оценка):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Количество и техническая ценность Трудностей предмета</li> </ul>	<p>Максимум 10 баллов – 2 судей (1 общая оценка).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разнообразие: выбор элементов, динамизм, использование пространства;</li> </ul> <p>Музыка: гармония между ритмом, характером музыки и движений.</p>	<p>Максимум 10 баллов – 4 судей (средняя из 2 центральных оценок).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника владения предметом;</li> <li>• Техника вольного упражнения</li> <li>• Акробатическая техника.</li> </ul>
<p><b>Окончательная оценка: открытая</b> Подсчитывается путем прибавления: D оценка (открытая) + A оценка (максимум 10 баллов) + E оценка (максимум 10 баллов)</p>		

**6.6. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ****Таблица №3**

<b>РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК в Групповых упражнениях</b>		
<b>Трудность (D)</b>	<b>Артистизм (А)</b>	<b>Исполнение (Е)</b>
<p>Оценка открытая. 1) DB1, DB2, DB3 и DB4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уровень и число трудностей;</li> <li>- Трудность с элементами вольного упражнения;</li> <li>- Трудность с акробатическими элементами;</li> <li>- Присутствие групп трудности тела раз личного уровня;</li> <li>- Трудность взаимодействия с партнером</li> </ul>	<p>Максимум 10 баллов – 2 судей (1 общая оценка):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разнообразие: выбор элементов, динамизм, использование пространства;</li> <li>- Музыка: гармония между ритмом, характером музыки и движений.</li> </ul>	<p>Максимум 10 баллов – 4 судей (средняя из 2 центральных оценок).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника владения предметом;</li> <li>- Техника вольного упражнения;</li> <li>- Акробатическая техника.</li> </ul>
<p><b>Окончательная оценка: открытая</b> Подсчитывается путем прибавления: D оценка (открытая) + А оценка (максимум 10 баллов) + Е оценка (максимум 10 баллов)</p>		

**7. ПРОТЕСТЫ (См. Технический регламент, раздел 1, п. 8.4.)****8. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ**

Перед каждым официальными соревнованиями Оргкомитет должен провести судейское совещание.

**9. ПЛОЩАДКА индивидуальные и групповые упражнения.**

9.1. Выход за границы установленной регламентом площадки с опорой вне площадки предмета, одной или обеих стоп, какой-либо части тела, выход предмета за площадку и самопроизвольное его возвращение наказываются сбавкой.

□ **Сбавка судьи на линии:** 0.30 балла каждый раз для гимнастов в индивидуальном упражнении и для каждого допустившего ошибку гимнаста группы или каждый раз для предмета.

9.2. Судья на линии должен поднять флаг, в случае выхода предмета или какой-либо части тела гимнаста за площадку и должен поднять 2 флага, если за площадку выходят предмет и часть тела гимнаста, должен записать сбавку в специальную карточку и передать карточку ответственному судье /главному

судье.

9.3. Нет сбавок Судьи на Линии и сбавок Исполнения, если гимнаст сам выносит вторую булаву/кольцо за пределы площадки для использования запасных булав/колец в качестве пары.

9.4. Последовательный выход обеих булав или колец за пределы площадки: Сбавка Судьи на Линии: 0.30 балла за одну Булаву/кольцо + 0.30 балла за другую Булаву/кольцо.

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

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

9.6. В индивидуальных упражнениях **нет сбавки** в следующих случаях (в иных случаях применяются сбавки в соответствии с п.8.1. – 8.5 Правил):

- если предмет и/или гимнаст касаются линии
- если предмет выходит за пределы официальной площадки без касания пола
- при потере предмета на последнем движении упражнения
- выход предмета за пределы официальной площадки после окончания упражнения и окончания музыки
- непригодный предмет удаляется за пределы официальной площадки
- сломанный предмет удаляется за пределы официальной площадки
- предмет застрял в потолке (конструкциях, прожекторах, табло и т. п.)

9.7. Каждое упражнение должно полностью выполняться на одной и той же площадке:

- **Сбавка ответственного судьи:** 0.50 балла, если гимнаст или каждый гимнаст группы меняет площадку, или заканчивает упражнение вне пределов той же площадки, или уходит с площадки во время упражнения.

9.8. Судья на линии должен поднять флаг, если гимнаст или каждый гимнаст группы меняет площадку, или заканчивает упражнение вне пределов той же площадки, или уходит с площадки во время упражнения, должен записать сбавку в специальную карточку и передать карточку ответственному судье.

9.9. Внутренняя часть площадки соревнований должна иметь площадь 13 метров на 13 метров с отчетливыми границами. На полу площадки официальных соревнований должен находиться ковер для мужской художественной гимнастики (официальный ковер спортивной гимнастики). Минимальная высота потолка должна составлять 8 метров. В случае

организации двух площадок, они должны находиться друг от друга на расстоянии более 4 метров. Все сбавки судьи на линии – см. Приложение № 1.

## 10. ПРЕДМЕТЫ. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ

10.1. Характеристики всех предметов приводятся в нормах, приведенных в таблице (см. ниже).

10.2. Все предметы должны пройти контроль до входа гимнаста/группы в зал соревнований. Другой контроль может быть произведен после окончания упражнения по требованию жюри.

10.3. За любое использование предмета, не соответствующего нормам, сбавка ответственного судьи : 0.30 балла.

### 10.4. НОРМЫ/СТАНДАРТЫ ДЛЯ ПРЕДМЕТОВ

Таблица №4

Стандарты	Гимнастическая палка	Гимнастические кольца	Скакалка	Булавы
<b>Материал</b>	Дерево или синтетический материал (пластик)	Дерево или синтетический материал (пластик)	Пенька или синтетический текстиль	Дерево или синтетический материал (пластик)
<b>Вес</b>	Минимум 200 г.	Минимум 200 г. Одно кольцо	Без ограничений	Минимум 200 г. Одна булава
<b>Форма</b>	Длина: 90-110 см. Диаметр: 2,5-3,5 см. Колпачок/наконечник: максимальный диаметр 4 см. Длина 5 см. или меньше	Внутренний диаметр: 40-45 см. Обхват: 2,5-3,5 см.	Длина и толщина без ограничений. Концы: разрешаются 2 узла. Скольжение: разрешается покрыть оба конца в пределах 10 см.	Длина : 40-50 см. Рукоять (верхняя часть): диаметр в пределах 4 см. Шейка (обхват): 1,5-3,5 см. Тело (обхват): 6 -9 см. Тело (длина): 12 – 18 см.
<b>Цвет</b>	Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений
<b>Обклейка/обмотка</b>	Разрешается полностью покрывать предмет пластиковой лентой (изолентой и т.п.). Что касается скакалки – разрешается покрывать 10 см. с обоих концов.			

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

Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов:

- оргкомитет должен разместить комплект одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых индивидуальным гимнастам в соревнованиях) вдоль 2 из 4 сторон ковра (не используя линию входа на ковер);

- гимнаст может использовать только тот запасной предмет, который был размещен рядом с площадкой до начала упражнения.

- **Сбавка ответственного судьи:** 0.50 балла за каждый дополнительный предмет / за использование запасного предмета, который не был размещен за пределами официальной площадки. Если перед тем, как начинать упражнение, гимнаст решает, что его предмет не пригоден для начала упражнения, он может взять запасной предмет.

- **Сбавка ответственного судьи:** 0.50 балла за принятие стартовой позиции с задержкой или длительными приготовлениями предметов, что задерживает соревнования.

10.5.1. Разрешается использование запасного предмета, если при падении предмет выходит за пределы площадки или становится непригодным (большой узел, поломка).

- **Сбавка судьи исполнения (Е):** 1.0 балла за потерю предмета с выходом его за пределы площадки, независимо от расстояния между гимнастом и запасным предметом, или предмет стал непригодным.

10.5.2. Судья на линии должен поднять флаг в случае выхода предмета за пределы площадки и должен записать сбавку в специальную карточку и передать карточку ответственному судье /главному судье.

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

10.5.4. Если при падении предмет выходит за пределы площадки и его возвращает гимнасту официальный представитель или кто-то из публики, то производится сбавка.

- **Сбавка ответственного судьи:** 0.50 балла за неразрешенный возврат предмета.

10.5.5. Не разрешается использование запасного предмета, если предмет при падении не выходит за пределы площадки.

10.5.6. Если гимнаст выступает с неразрешенным предметом, упражнение не оценивается (оценка 0.00).

- **Сбавка судьи исполнения (Е):** 0.5-1.0 балл за потерю предмета (в зависимости от дальности падения).

- **Сбавка ответственного судьи:** 0.5 балла за использование запасного предмета, если упавший предмет остается на официальной площадке.

- **Сбавка ответственного судьи:** 0.30 балла за использование запасного предмета, если гимнаст взял запасной предмет, собственный предмет гимнаста вернулся на официальную площадку, и гимнаст не выбросил его за пределы площадки.

## **10.6. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА**

Если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка, гимнасту не разрешается начинать упражнение заново.

10.6.1. Гимнаст наказывается не за сломанный или зацепившийся за потолок предмет, а только за последующие технические ошибки.

В этом случае гимнаст может:

- прекратить выполнение упражнения;
- продолжить упражнение, взяв запасной предмет.

10.6.2. Не разрешается продолжать упражнение со сломанным предметом.

### **• Сбавки:**

- если гимнаст или группа прекращают выполнение упражнения, то упражнение не оценивается;

- если гимнаст продолжает выполнять упражнение с запасным предметом, то сбавки такие же, как и за потерю предмета и использование запасного предмета;

- если гимнаст продолжает выполнять упражнение со сломанным предметом, упражнение не оценивается.

10.6.3. Если предмет ломается в конце упражнения (на последнем движении) и гимнаст заканчивают свое упражнение со сломанным предметом или без предмета, то дается сбавка, как и в случае «Потеря предмета в конце упражнения».

### **• Сбавка судьи исполнения (E): 1.0 балл.**

Все сбавки ответственного судьи – см. Приложение № 1.

## **11. СПОРТИВНАЯ ФОРМА ГИМНАСТОВ индивидуальные и групповые упражнения.**

11.1. Гимнасты должны выступать в гимнастических трико или шортах. Материал, из которого изготовлена форма, не должен быть прозрачным. Можно использовать любое цветовое решение. Гимнастическая майка и трико могут быть сшиты слитно.

11.2. Форма гимнастов для групповых соревнований должна быть идентичной (материал, стиль, дизайн и цвет) у всех гимнастов группы.

11.3. На индивидуальных соревнованиях форма гимнастов, состоящих в одной Федерации или в одном клубе, не должна быть обязательно одинаковой, на форму может быть нанесен логотип федерации или Клуба.

11.4. Участники соревнований могут выступать в специальной гимнастической обуви – тапочках, носках или босиком. Цвета не

регламентируются.

- Сбавки ответственного судьи:
  - не соответствующие регламенту спортивная форма и внешний вид для индивидуальных гимнастов и группы 0.30 балла;
  - не соответствующие официальным нормам эмблема или реклама 0.30 балла.

## **12. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОВ И ТРЕНЕРОВ**

12.1. Во время выполнения упражнения тренеры и представители на гимнастическом полу находиться не должны.

12.2. Во время выполнения упражнения представитель или тренер не должен обращаться к гимнасту, давать совет и отстукивать ритм руками.

12.3. Гимнаст может выходить на гимнастический ковер только после того, как его объявят.

12.4. Гимнасты или группа гимнастов должны выходить на гимнастическую площадку спокойно.

- **Сбавки ответственного судьи:**
  - слишком ранний или поздний выход гимнаста или группы 0.50 балла;
  - разминка гимнастов в зале соревнований: 0.50 балла;
  - переговоры во время выполнения упражнения между гимнастами группы: 0.50 балла.

12.5. Общая сумма сбавок вычитается из итоговой оценки.

### 13. СБАВКИ судьи-хронометриста, судьи на линии, и ответственного судьи в индивидуальных и групповых упражнениях.

Сумма данных сбавок вычитается из окончательной оценки.

<b>Сбавки судьи-хронометриста</b>		
<b>1</b>	За каждую лишнюю или недостающую секунду в музыке	0.05
<b>Сбавки судьи на линии</b>		
<b>2</b>	За каждый выход за границу установленной регламентом площадки с касанием вне площадки предмета или какой-либо части тела	0.30
<b>3</b>	Гимнаст или предмет выходят за пределы площадки	0.30
<b>4</b>	Если гимнаст или каждый гимнаст группы меняет площадку или заканчивает упражнение вне пределов той же площадки	0.50
<b>Сбавки ответственного судьи</b>		
<b>5</b>	Использование нестандартного предмета	0.30
<b>6</b>	За использование запасного предмета, который не был размещен за пределами официальной площадки	0.50
<b>7</b>	Не соответствующие регламенту спортивная форма и внешний вид для индивидуальных гимнастов и группы (за каждого гимнаста)	0.30
<b>8</b>	Не соответствующие официальным нормам эмблема или реклама	0.30
<b>9</b>	Разминка в зале соревнований	0.50
<b>10</b>	Присутствие тренера на гимнастическом ковре при выполнении упражнений	0.30
<b>11</b>	Слишком ранний или поздний выход гимнаста или группы	0.50
<b>12</b>	Переговоры тренера и гимнастов во время выполнения упражнений, Переговоры между гимнастами группы	0.50
<b>13</b>	За задержку в подготовке упражнения, которая задерживает соревнования	0.50
<b>14</b>	Использование запасного предмета, если упавший предмет остается на официальной площадке	0.50
<b>15</b>	После того, как гимнаст взял запасной предмет, собственный предмет гимнаста вернулся на официальную площадку, и гимнаст не выбросил его за пределы площадки	0.30
<b>16</b>	За неразрешенный возврат предмета и его использование	0.50
<b>17</b>	Не соответствующий регламенту бинт (бандаж) или другой перевязочный материал	0.30
<b>18</b>	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку – сбавка вычитается один раз из окончательной оценки данного упражнения	0.50



## **РАЗДЕЛ 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Произвольное упражнение должно быть оригинальным, гармоничным музыке, в нём должно использоваться пространство, площадка, должна меняться скорость исполнения и техника, владение предметом должно быть виртуозным при быстром движении, а также исполнение должно быть плавным, соблюдая логические переходы в движениях тела и предмета.

**1. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (D) ОЦЕНКА Трудности тела (D):** количество и техническая ценность Трудностей тела (DB), количество и техническая ценность Динамических элементов с Вращением (R), количество и техническую ценность Трудностей предмета (DA) - оценка открытая, получаемая сложением оценки бригад DB и DA.

**2. КОЛИЧЕСТВО И ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ ТЕЛА (DB) – оценивается первой подгруппой судей DB1 и DB2:**

- Уровень и число трудностей;
- Трудность с элементами вольного упражнения;
- Трудность с акробатическими элементами;
- Присутствие групп трудности тела различного уровня;
- Сбавки за отсутствие минимального необходимого количества трудностей тела применяются, если минимальное необходимое количество трудностей тела не выполняется.

**3. КОЛИЧЕСТВО И ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДИНАМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ С ВРАЩЕНИЕМ (R) – оценивается первой подгруппой судей DB1 и DB2:**

- Комбинация высокого броска, 2 или более Динамических элементов с вращением и ловли предмета;
- Количество Динамических элементов с Вращением (минимум 1, максимум 4 для юниоров и 5 для сеньоров);
- Техническая ценность Динамических элементов с Вращением;
- Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Динамических элементов с Вращением применяются, если Динамический элемент с Вращением не выполняется.

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

**4. КОЛИЧЕСТВО И ТЕХНИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ ПРЕДМЕТА (DA) – оценивается второй подгруппой судей DA1 и DA2:**

- Технический элемент предмета («База»), выполняемый с особыми критериями для каждого предмета;
- Количество Трудностей предмета (минимум 1, максимум 8 для юниоров и 12 для сеньоров);
- Техническая ценность Трудностей предмета;

Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Трудностей предмета применяются, если Трудность предмета не выполняется.

## **5. НАЛИЧИЕ ТРЕБУЕМЫХ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ПРЕДМЕТОВ:**

- Каждый предмет имеет свои фундаментальные группы технических элементов;
- Фундаментальные Технические элементы предметов могут выполняться во время Трудностей Тела DB, Трудностей предмета DA или в связующих элементах между Трудностями и Комбинациями танцевальных шагов;
- В каждом упражнении должно быть минимальное требуемое количество каждой Фундаментальной группы предметов (п.п. 24 - 30);
- Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Фундаментальных элементов предмета применяются бригадой Артистики (А), если Фундаментальный элемент не выполняется.

## **6. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА**

Оценка за трудность тела (D) открытая, получаемая сложением оценки первой бригады судей (DB) и второй бригады судей (DA)

## **7. КОЛИЧЕСТВО И УРОВЕНЬ ТРУДНОСТЕЙ**

7.1. Существует пять следующих уровня трудностей: трудности А, В, С, D, E. В случае отсутствия трудностей назначаются сбавки:

### **7.2. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВУ ЭЛЕМЕНТОВ**

#### **ТРУДНОСТИ ТЕЛА:**

**Таблица №5**

Трудности	Юниоры		Мужчины	
	Количество	Сбавки при отсутствии (Судьи первой подгруппы D)	Количество	Сбавки при отсутствии (Судьи первой подгруппы D)
Трудности А	Без ограничений	-	Без ограничений	-
Трудности В	min 2 раза	0,3 за каждую недостающую трудность	min 3 раза	0,3 за каждую недостающую трудность
Трудности С	min 1 раз	0,3	min 1 раза	0,3
Трудности D	Без ограничений	-	min 1 раз	0,3
Трудности E	Без ограничений	-	Без ограничений	-

7.3. Не допускается выполнение более 2 одинаковых элементов трудности тела за исключением 2 одинаковых последовательных элементов в связке.

**Разъяснение к пункту 7.3.** Каждая трудность (таблицы № № 6, 7, 8, 9) может быть использована дважды в одном упражнении: один раз изолировано или в связке и один раз в серии одинаковых трудностей\* или в другой связке (другое сочетание трудностей).

*\*прим. в серии одинаковых трудностей могут быть использованы трудности В и выше.*

7.4. Акробатические элементы, выполненные на 2 ноги и на колено, считаются одинаковыми акробатическими элементами.

7.5. За выполнение акробатических элементов в связке применяется надбавка в 0.10.

**Разъяснение к пункту 7.5.** Понятие «связка»: сочетание разных трудностей, и/или сочетание трудностей разной или одинаковой ценности соединенных последовательно. Во время связки из тех трудностей, в которых не применяется опора/отталкивание с рук допускается выполнение работы предмета минимум один раз, в любой фазе, на одной из трудностей.

7.6. Рондат, фляк в стоимость DV включается максимум 2 раза.

7.7. Допускается выполнение серии одинаковых трудностей прыжков и поворотов, трудностей прыжков выполняемых вперед, в сторону, назад. Серия от 2 и более одинаковых трудностей действительна для трудностей ценностью В и выше, без дополнительных шагов. Каждый элемент в серии считается отдельно и ценность серии получается путем суммирования выполненных элементов.

Серия трудностей может быть выполнена внутри связки.

Серия трудностей прыжков (например «бедуинский») требует работы предмета на каждой трудности. Серия прыжков, выполняемых вперед, назад или в сторону требует работы предметов в любой фазе в минимум одной из трудностей, например в момент приземления с сальто. Серия прыжков с опорой/отталкиванием рук не требует специальной работы предметов, так как в момент отталкивания предмет находится в руках, и гимнаст совершает дополнительные усилия и работу для выполнения отталкивания в усложненных условиях с опорой на предмет.

## **8. ОБЩИЕ СТАНДАРТЫ СУДЕЙСТВА УРОВНЯ ТРУДНОСТЕЙ ВЛАДЕНИЯ ПРЕДМЕТОМ**

8.1. Общие стандарты судейства трудностей в случае потери предмета во время его подбрасывания в сочетании с вольными или акробатическими упражнениями следующие:

- если гимнаст роняет предмет без контакта, трудность не засчитывается;
- если гимнаст роняет предмет с контактом, трудность

засчитывается.

8.2. В случае с кольцами и булавами трудность засчитывается, если гимнаст контактирует с одним из двух предметов.

8.3. Фундаментальный элемент упражнений с предметом в сочетании с трудностью **(В)** становится **(В)**, а в сочетании с трудностью **(С)** становится **(С)**.

#### 8.4. Трудности уровня **(А)**.

- Следующие элементы считаются трудностями уровня **А**, если они встречаются в сочетании с вольными упражнениями или акробатическими элементами:

- Выполнение акробатического элемента **(А)** с фундаментальной или нефундаментальной работой предмета в руках;

- Одно действие с предметом во время выполнения акробатического элемента уровня трудности **А**. Перекат не включается в ряд действий;

- В дополнение к вышесказанному, комбинация ценностей **А**.

#### 8.5. Трудности уровня **(В)**.

- Следующие элементы будут считаться трудностями уровнями **В**, если они сочетаются с вольными упражнениями или акробатическими элементами:

- Выполнение акробатического элемента уровня **В** с фундаментальной или нефундаментальной работой предмета в руках;

- Два действия с предметом во время выполнения акробатического элемента уровня **А**. Перекат не считается действием;

- Выполнение акробатического элемента уровня **А** пока предмет находится в воздухе;

- Выполнение акробатического элемента уровня **А**, выполненного с двойным вращением скакалки;

- В дополнение к вышесказанному, комбинация ценностей уровня **В**.

#### 8.6. Трудности уровня **(С)**.

- Следующие элементы будут считаться трудностями уровня **С**, если они сочетаются с вольными упражнениями или акробатическими элементами:

- Выполнение акробатического элемента уровня **С** с фундаментальной или нефундаментальной работой предмета в руках;

- Два действия с предметом во время выполнения акробатического элемента уровня **В**. Перекат не считается действием;

- Выполнение акробатического элемента уровня **В** пока предмет находится в воздухе;

- Выполнение акробатического элемента уровня **В**, выполненного с двойным вращением скакалки;

- В дополнение к вышесказанному, комбинация ценностей уровня **С**.

### 8.7. Ценности уровня **D**.

- Следующие элементы будут считаться трудностями уровня **D**, если они сочетаются с вольными упражнениями или акробатическими элементами:

- Выполнение акробатического элемента уровня **D** с фундаментальной или нефундаментальной работой предмета в руках;

- Два или более действия с предметом во время выполнения акробатического элемента уровня **C**. Перекат не считается действием;

- Выполнение акробатического элемента уровня **C** пока предмет находится в воздухе;

- Выполнение акробатического элемента уровня **C**, выполненного с двойным вращением скакалки;

- В дополнение к вышесказанному, комбинация ценностей уровня **D**.

### 8.8. Композиция акробатических элементов

- В программу индивидуальных упражнений должны включаться акробатические прыжки вперёд, назад и в сторону.

- Кувырки вперёд, назад, в сторону и мостик считаются вольными упражнениями, а не акробатическими элементами.

• **Сбавка:** каждая нехватка фундаментального акробатического элемента (отсутствия трудностей прыжков, выполненных во все стороны; отсутствие необходимого минимального количества элементов трудности тела определённого уровня) - 0.30 балла.

**9. ТАБЛИЦЫ ТРУДНОСТЕЙ ТЕЛА (ДВ)****Трудности прыжков и поворотов****Таблица № 6**

		Индивидуальное с предметом				Исполнение группой в полном составе (групповое)			
		Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповое)				Исполнение группой в полном составе (групповое)			
		A	B	C	D	A	B	C	D
1	Прыжок назад в передний упор	A					B		
2	Прыжок назад в передний упор с кувырком	A					B		
3	Прыжок назад, сгибаясь - разгибаясь в передний упор	A					B		
4	Разножки в шпагат, "Щука"		B				B		
5	Прыжок назад с поворотом 1/1 в передний упор		B				B		
6	Прыжок назад с поворотом 2/3 в передний упор		B				B		
7	Бедуинский прыжок		B					C	
8	Бедуинский прыжок с кручением 1/1			C				C	

**Дополнения и разъяснения к трудностям тела Таблица, № 6:**

Пункт 4 трудности прыжков и поворотов: считаются разные трудности:

п. 4.1 Разножки в шпагат;

п. 4.2. «Щука».

**Трудности прыжков, выполняемых вперед, стойки****Таблица № 7**

		Индивидуальные с предметом					Исполнение группой в полном составе (группов.)				
		Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповые упр-ния)					Исполнение группой в полном составе (группов.)				
		A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1	Кувырок вперед	A					A				
2	Кувырок вперед с прыжка, подъем разгибом с головой		B					B			
3	Стойка на руках с переходом в кувырок вперед		B					B			
4	Темповой переворот вперед на 1 ногу, на две, с 2-х на (фляг		B					B			

	вперед)										
5	Полет – кувырок вперед		В					В			
6	Полет с поворотом 360° в кувырок вперед			С					С		
7	Маховое сальто вперед прогнувшись		В						С		
8	Сальто вперед в группировке, согнувшись		В					В			
9	Сальто вперед прогнувшись (бланж)			С					С		
10	Сальто вперед в группировке, согнувшись с поворотом 180°			С					С		
11	Сальто вперед с поворотом 360°, 540°				Д					Д	
12	Сальто вперед с поворотом 720°					Е					Е
13	Сальто вперед в упор лежа			С					С		
14	1,5 сальто вперед в кувырок вперед			С						Д	
15	Двойное сальто вперед				Д						Е
16	Двойное сальто вперед с поворотом 180°					Е					Е
17	Двойное сальто вперед с поворотом 360°					Е					Е
18	Переворот боком с поворотом 90° (рондат)	А					А				
19	Маховое сальто с поворотом 180° (боком)		В					В			
20	Маховое сальто с поворотом 90° (арабское)		В					В			

### Дополнения и разъяснения к трудностям тела, Таблица № 7:

трудности прыжков, выполняемых вперед: п.4 считаются разные трудности -

п. 4.1 Темповой переворот вперед на 1 ногу;

п. 4.2. Темповой переворот вперед на 2 ноги (фляк вперед).

п. 8. Разъяснение: сальто в группировке - допускается не полная группировка, угол 90 градусов, с учетом специфики работы/удерживания предмета во время выполнения элемента.

### Трудности прыжков, выполняемых назад

Таблица № 8

		Индивидуальные с предметом					Исполнение группой в полном составе (групповое)				
		Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповые)					Исполнение группой в полном составе (групповое)				
		А	В	С	Д	Е	А	В	С	Д	Е
1	Фляк назад		В					В			

2	Сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись		В					В			
3	Сальто назад в шпагат		В					В			
4	Сальто назад прогнувшись с поворотом 180°		В						С		
5	Сальто назад прогнувшись с поворотом 360°, 540					Д					Д
6	Сальто назад прогнувшись с поворотом 720°						Е				Е
7	Сальто назад прогнувшись с поворотом 900° (2,5 оборота)						Е				Е
8	Сальто назад с прогнувшись с поворотом 1080°						Е				Е
9	Двойное сальто назад в группировке, согнувшись						Е				Е
10	Двойное сальто назад прогнувшись						Е				Е
11	Двойное сальто назад с поворотом 360°						Е				Е
12	Прыжок назад поворотом 180° в переворот вперед (колпинское)		В						В		
13	Прыжок назад с поворотом 180° в кувырок вперед, прыжок назад 540° в кувырок (собака)		В						В		
14	Прыжком назад поворотом 180° сальто вперед (твист)				С					С	
15	«Твист» в упор лежа				С					С	
16	«1,5 Твиста» в кувырок вперед				С					С	
17	Прыжком назад поворотом 180° двойное сальто вперед (два твиста)						Е				Е

### Дополнения и разъяснения к трудностей тела, Таблица № 8:

- п. 2 трудности прыжков, выполняемых назад: считаются разные трудности -
- п. 2.1 сальто назад в группировке;
  - п. 2.2. сальто согнувшись;
  - п. 2.3. сальто прогнувшись.
- п. 9 трудности прыжков, выполняемых назад: считаются разные трудности –
- п. 9.1. двойное сальто назад в группировке;
  - п. 9.2. двойное сальто назад согнувшись.

### Трудности прыжков, выполняемых в сторону

Таблица № 9

	Индивидуальное с предметом	
	Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповое)	Исполнение группой в полном составе (групповое)



	A	B	C	D	A	B	C	D
1	Переворот боком	A				A		
2	Переворот боком с поворотом на 90 градусов (рондат)	A				A		
3	Маховое сальто (переворот в стороны с прыжка)		B				B	
4	Боковое сальто - сальто в сторону в группировке, согнувшись или прогнувшись (арабское сальто)		B					C

### Дополнения и разъяснения к трудностям тела, Таблица № 9:

п. 4 трудности прыжков, выполняемых в сторону: считаются разные трудности

- п. 4.1 боковое сальто - сальто в сторону в группировке;
- п. 4.2. боковое сальто - сальто в сторону согнувшись;
- п. 4.3. боковое сальто - сальто в сторону прогнувшись.

Трудность тела DV засчитывается, если она выполняется:

- в соответствии с техническими требованиями, предъявляемыми к выполнению выбранной трудности;

- минимум с 1 фундаментальным или нефундаментальным техническим элементом предмета (в любой момент исполнения трудности тела. Пример: в момент приземления с сальто);

- без серьезных технических ошибок;
- потеря равновесия с опорой на 1 или обе руки;
- полная потеря равновесия.

## 10. ТЕХНИКА РАБОТЫ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПРЕДМЕТАМИ

10.1 Предмет в выступлении всегда должен находиться в движении.

- **Сбавка бригадой Исполнения (E) в соответствии с вышесказанным - 0.10 балла.**

10.2 **Равномерное распределение работы** между левой и правой руками во время работы с предметом. С предметом необходимо работать в равной степени обеими руками, а не только одной, композиция должна быть гармоничной.

- **Сбавка бригадой Исполнения (E) в соответствии с вышесказанным - 0.10 балла.**

### 10.3 Количество бросков:

- Палка - 2 или больше;
- Кольца - 2 или больше;
- Скакалка - 2 или больше;
- Булавы - 2 или больше.

- **Сбавка бригадой Артистизма (A) за отсутствие бросков: 0.30 балла;**

- **Отсутствие одного броска:** 0.20 балла.

#### **10.4 Высота броска.**

- Высота броска должна достигать по крайней мере 2 метра от точки, из которой гимнаст подбрасывает предмет.

**Примечание:** неполный бросок, низкий бросок - не считается броском.

#### **10.5 Зафиксированный и статичный предмет.**

Предмет не должен быть зафиксирован на полу в течение более чем 2 секунды - сбавка **бригадой Исполнения (Е)**, за статичность предмета более 4 секунд - 0.30 балла.

#### **10.6 Действие с предметом во время выполнения акробатических элементов.**

##### **Действие с предметом 2 раза или более:**

- Палка - вращение палки 2 или 3 раза хватом за центр или конец;
- Кольца - вращение одного или более колец 2 или более раз;
- Скакалка - вращение скакалки 2 или более раз одной рукой или двумя, складываемая скакалку вдвое, втрое вчетверо или не складываемая;
- Булавы - вращение булав 2 или более раз хватом за маленькую головку или шейку;
- Вращение булав два или более раза в мельницах.

Выполнение действий с предметом возможно в любой момент исполнения трудности тела (Пример: в момент приземления с сальто).

##### **10.7 Другие действия с предметом:**

- Булавы - извлечение звуков, придерживая булавы за тело и ударяя деревянные шейки два раза или более (постукивания);
- Другие - удар предметом о пол и его вращение во время выполнения акробатического элемента.

##### **10.8 Комбинация движений или элементов.**

Комбинация движений или элементов должна характеризовать работу с предметом. Предмет не должен рассматриваться как украшение. Когда создается впечатление, что предмет используется как украшение – сбавка **бригадой Исполнения (Е)**: 0.10 балла.

### **11. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА**

#### **11.1. Фундаментальные элементы:**

- Мельницы;
- Перекат;
- Бросок;
- Акробатические прыжки с палкой.

### 11.1.2. Другие элементы – нефундаментальная техническая группа предмета:

- Покачивание;
- Круги;
- Скольжение.

11.1.3. Во время работы с палкой гимнасту не разрешается останавливать предмет даже при изменении движения. Палка должна находиться в движении по инерции.

11.1.4. Когда гимнаст выполняет мельницы или покачивания, предмет должен казаться продолжением руки. Работа с палкой должна сопровождаться соответствующими движениями тела.

### 11.1.5. Хват палки.

При совершении значительных движений (например, покачиваний, мельниц) обычно гимнаст легко держит пальцами конец или центр палки. У гимнаста должна быть возможность немедленно взять палку кистью.

### 11.1.6. Акробатические прыжки.

Должны выполняться акробатические прыжки вперёд, назад или в сторону.

Палка должна быть подвижной во время выполнения акробатического прыжка.

**Примечание.** Когда гимнаст подбрасывает палку, его тело должно находиться в движении. Существенный момент заключается в том, чтобы движения палки гармонично сочетались с движениями тела.

### Фундаментальные и нефундаментальные технические группы для палки:

Таблица № 10

Количество, требуемое в каждом упражнении	Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	Мельницы: маленькая, средняя, большая; с использованием запястья, предплечья или руку	Покачивания: маленькие, средние, большие; различным хватом
2	Броски: высота броска должна быть более чем 2 роста гимнаста	Круги; Вращения, Восьмерки;
1	Перекаты: должны достигать в длину 1 метр	Перекаты по полу, телу; Скольжение
1	Акробатические прыжки с палкой	

## **12. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОЛЬЦА**

### **12.1. Фундаментальные элементы:**

- Вращение (руками и телом);
- Перекаты;
- Броски;
- Акробатические прыжки с кольцами (вперед, второну, назад).

### **12.2 Другие элементы:**

- Покачивания;
- Круги;
- Различные движения справа налево и наоборот.

### **12.3. Вышеуказанные элементы выполняются, принимая во внимание следующие условия:**

Работа с двумя кольцами осуществляется одновременно или последовательно (почти одновременно);

Работа с предметом последовательно (один за другим);

В различных направлениях и с различными поверхностями колец;

С переходом или без;

Упор на одну или обе ноги, использование одной или обеих кистей.

12.4. При работе с кольцами гимнасту нельзя останавливать предмет, даже если меняются поверхности колец. Кольца должны находиться в движении по инерции.

12.5. Когда гимнаст выполняет вращения или покачивания, предмет должен казаться продолжением руки. Работа с кольцами всегда должна сопровождаться соответствующими движениями тела.

### **12.6. Хват колец.**

Для выполнения особенных фундаментальных групп элементов для колец гимнаст должен держать кольца легко, чтобы работать с ними с легкостью. Также возможно кратковременно держать их крепко.

12.7. Акробатические прыжки. Должны быть выполнены акробатические прыжки вперёд, назад, в сторону. Кольца должны быть подвижными во время выполнения акробатических прыжков (как минимум одно кольцо).

**Примечание:** Когда гимнаст подбрасывает только одно кольцо, другое кольцо должно находиться в движении. Очень существенно, чтобы движение обоих колец гармонично сочеталось с движением тела.

**Фундаментальные и нефундаментальные технические группы для колец:**  
**Таблица № 11**

<b>Количество, требуемое в каждом упражнении</b>	<b>Фундаментальная техническая группа предмета</b>	<b>Нефундаментальная техническая группа предмета</b>
2	Вращения: рукой, телом	Покачивания: маленькие, средние, большие; различным хватом; взмахи
2	Броски: высота броска должна быть более чем 2 роста гимнаста	Круги
1	Перекаты: должны достигать в длину 1 метр по полу, или по 2 большим частям тела	Перекаты по полу, по 1 части тела
1	Вертушки – вращения кольца/колец вокруг своей оси	Различные движения справа налево и наоборот; свободные вращения вокруг оси на любой части тела
1	Акробатические прыжки с кольцами	

### **13. СКАКАЛКА.**

#### **13.1. Фундаментальные элементы:**

- Различные виды последовательных прыжков;
- Броски;
- Эшаппе;
- Ловли;
- Акробатические прыжки со скакалкой.

#### **13.2. Другие элементы:**

- Покачивания;
- Круги;
- Вращения;
- Закручивания, спирали

#### **13.3. Различные виды последовательных прыжков.**

**Необходимо включить каждый из следующих последовательных прыжков. (Исключая акробатические элементы):**

- Два или более последовательных прыжка вращая скакалку вперёд на месте или с продвижением. (Например, два или более двойных или тройных прыжка вперёд);

- Два или более последовательных прыжка, вращая скакалку назад на месте или с продвижением. (Например, два или более двойных прыжка назад или тройных);

- Два или более последовательных прыжка с переходом. (Например, два или более последовательных прыжка с переходом – различные направления вращения или формы прыжков и т.д.).

**Примечание:** Комбинация 1 и 2 будет считаться как 2. Например, два или более тройных прыжка вперёд, вскоре после этого два или более тройных прыжка назад.

#### 13.4. Акробатические прыжки.

Должны выполняться акробатические прыжки вперёд, назад или в сторону. Во время выполнения акробатических прыжков скакалка должна находиться в движении.

**Примечание:** Хотя характерным признаком работы с данным предметом является работа со сложенной скакалкой, выступление должно обладать разнообразием. Также важно выступать с открытой скакалкой. Обе руки должны использоваться в равной степени при выполнении элементов с хватом одной рукой.

#### 13.5. Вышеперечисленные элементы (п.п. 11.3.1-11.3.2 Правил)

**следует выполнять, соблюдая следующие условия:**

- Со скакалкой сложенной или раскрытой;
- Одной или обеими руками;
- С эшаппе или без эшаппе;
- В различных направлениях и с различными поверхностями скакалки;
- С переходом или без него;
- Упор на одну или обе ноги, круговое вращение скакалки в различных направлениях.

**13.6. Работа со скакалкой.** Скакалка всегда должна обладать определённой формой. Её движение должно быть постоянным. Это значит, что она постоянно должна находиться в движении и обладать инерцией в достаточной степени. Динамизм движения должен соответствовать ритму (Быстрый ритм – ограниченное движение, медленный ритм – медленное движение).

**13.7. Хват скакалки.** Для выполнения специальных фундаментальных элементов для скакалки гимнасту следует легко держать скакалку, чтобы с лёгкостью работать с ней. Разрешается также оборачивать скакалку вокруг тела или растягивать между руками.

## Фундаментальные и нефундаментальные технические группы для скакалки:

Таблица № 12

Количество, требуемое в каждом упражнении	Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
1	Последовательные прыжки, вращая скакалку вперед или назад на месте или с продвижением (например, двойные или тройные), подпрыгивания, подскоки	Покачивания: маленькие, средние, большие различным хватом; Круги;
1	Последовательные прыжки, вращая скакалку назад на месте или с продвижением (например, двойные или тройные), подпрыгивания, подскоки	Закручивание вокруг части тела и раскручивание; спирали
1	Последовательные прыжки (подпрыгивания, подскоки) с переходом и сменой направления/формы прыжков/направления вращения скакалки и т.п.	Вращения: сложенные вдвое: втрое или вчетверо; свободное вращение вокруг части тела;
2	Броски: высота броска должна быть более чем 2 роста гимнаста	мельницы (открытая скакалка удерживаемая за середину, сложенная вдвое)
1	Отпускание и ловля одного конца скакалки, с вращением или без него (эшаппе)	
1	Акробатические прыжки со скакалкой	

### 14. БУЛАВЫ.

#### 14.1. Фундаментальные элементы:

- Мельницы;
- Перекаты;
- Броски;
- Акробатические прыжки с булавами.

#### 14.2. Другие элементы:

- Покачивания;
- Круги;
- Различные движения справа налево и наоборот;
- Маленькие круги;
- Перекаты по полу.

#### 14.3. Вышеперечисленные элементы должны выполняться с

**учётом следующих условий:**

- Работа с двумя булавами одновременно или последовательно;
- В различных направлениях;
- С переходами или без них;
- Упор на одну или обе ноги.

**14.4.** При работе с булавами гимнасту не разрешается останавливать движение предмета даже при изменении движения. Булавы должны находиться в движении по инерции.

**14.5.** При выполнении маленьких кругов, мельниц или покачиваний гимнаст приводит предмет в движение запястьем. При выполнении других движений предмет должен казаться продолжением руки. Гимнасту не разрешается выполнять элемент хватом булавы за шейку долгое время.

**14.6. Хват булав.** Во время выполнения значительных движений (покачиваний, мельниц), обычно гимнаст должен легко держать головку булавы пальцами. Во время выполнения мельниц, маленьких кругов и покачиваний гимнаст должен держать головку булавы легко, так чтобы она свободно могла перемещаться внутри кистей. Разрешается кратковременный крепкий хват за головку булавы или за её толстую часть.

**14.7. Акробатические прыжки.**

Должны быть исполнены акробатические прыжки вперёд, назад или в сторону. Булавы должны находиться в движении во время выполнения акробатических прыжков.

**Примечание:** Когда гимнаст подбрасывает одну булаву, другая должна находиться в движении. Существенно, чтобы движение обеих булав гармонично сочеталось с движением тела.

**Фундаментальные и нефундаментальные технические группы для булав:****Таблица № 13**

Количество, требуемое в каждом упражнении	Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	Мельницы: маленькая, средняя, большая	Покачивания: маленькие, средние, большие; различным хватом
2	Броски: высота броска должна быть более чем 2 роста гимнаста	Малые круги
1	Перекаты по полу: должны достигать в длину 50 см	Небольшие Перекаты по полу, по 1 или 2 частям тела
1	Малые броски и ловля с вращением двух не соединенных между собой Булав вместе одновременно или последовательно с вращением каждой из них на 360°	Различные движения справа налево и наоборот; ассиметричные движения; свободное вращение булавы на части тела



## 15. Комбинации танцевальных шагов (S)

### 15.1. Требования к выполнению танцевальных шагов (S):

15.1.1. С минимум 1 Фундаментальным техническим элементом предмета.

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

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

#### 15.1.4. С не менее 2 вариантами движений:

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

#### 15.2. Во время исполнения Танцевальных шагов S возможно:

- Выполнение **DA (максимум 1)** без преакробатического(их) элемента(ов) или Циркуля(ей) – для Сеньоров;
- Включать броски (малые, средние, высокие) в танец, если они вписываются в замысел или если это помогает увеличить амплитуду и разнообразие движений.

#### 15.3. Невозможно выполнение следующих элементов:

- **R** не может выполняться во время танцевальных шагов **S**;
- Более 1 **DA** (у сениоров);
- Выполнение **S** полностью на полу.
- у юниоров во время выполнения комбинации танцев. шагов **S** выполнение **DA** разрешается максимум 1 раз, но не оценивается, используется только для усиления виртуозности работы предметом во время **S**.

Таблица №14

<b>Разъяснения:</b>
<b><i>Руководство для создания Комбинаций танцевальных шагов:</i></b>
<i>Последовательные, связанные между собой танцевальные шаги, а именно</i>
<i>- Любые классические Танцевальные шаги</i>
<i>- Любые балльные/ фольклорные Танцевальные шаги</i>
<i>- Любые современные Танцевальные шаги</i>
<i>- Специфические наклоны, выпады и прогибы с большой амплитудой</i>
<i>- Взмахи и пластические движения корпуса/рук</i>

<i>Логично и плавно соединенные, связанные без необоснованных остановок и длительных подготовительных движений</i>
<i>Различные по уровням, направлениям, скорости и модальности, а не простые перемещения по площадке (как ходьба, шаги, пробежки) с работой предмета</i>
<i>Созданные с различными ритмическими рисунками с предметом на протяжении всей Комбинации (разные плоскости, оси, направления, уровни и т.д.)</i>
<i>С частичным или полным перемещением</i>

**15.4. Комбинации танцевальных шагов не засчитываются при следующих условиях:**

- Менее 8 секунд Танцевальных шагов;
- Серьезное изменение базовой техники работы с предметом (техническая ошибка - 0.30 или более);
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки, или на предмет;
- Полная потеря равновесия с падением;
- Отсутствие связи между характером и эмоциональным фоном музыки и движениями тела/предмета;
- Отсутствие в каждой Комбинации танцевальных шагов минимум 2 разных вариантов движений, модальностей шагов, ритма, направлений или уровней;
- Отсутствие минимум 1 Фундаментального технического элемента предмета;
- Вся комбинация танцевальных шагов выполнена на полу;
- Если выполнение элемента мастерства DA или другого элемента кардинально меняет динамику танцевальной дорожки, либо происходит необоснованная остановка в движении (например для выполнения элемента мастерства с предметом), которая ломает хореографический стиль и образ исполнения;
- Если танцевальные шаги выполняются на одном месте, в замедленном темпе, со статичными движениями (с потерей общей хореографической картины, сменой стиля, ритма, не совпадения с музыкой или танцевальным образом);
- Более 1 **DA**.

**15.5. Ценность: 0.00 за каждую S. При отсутствии 2 S производится сбавка бригадой Артистики.**

## **16. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)**

16.1. Определение R – это комбинация высокого броска, 2 или более Динамических элементов с вращением и ловли предмета.

16.2. В упражнении засчитываются максимум **5 R** в порядке их выполнения у сеньоров и **4** у юниоров. У сеньоров обязателен **1 R** с акробатическими прыжками (например, сальто в кувырок).

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

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

16.3.2. Минимум 2 полных Динамических элемента с вращением тела (“Базовые вращения”)

- Минимум 2 базовых вращения на  $360^\circ$  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.

- За дополнительные шаги до или после 2 засчитанных базовых вращений (из-за неточности траектории): R засчитывается со сбавкой в Исполнении.

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

Таблица № 15

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: Только 1 вращение 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

#### 16.4. 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

16.5. 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 (кувырок вперед, кувырок назад, колесо, перекат на грудь, перекат назад, «циркуль»);

- Вертикальные вращения (**группы: полет; стоя на 2 ногах; стоя на 1 ноге; сидя; лежа**);

- Трудность тела (трудности прыжков, выполняемых вперед, назад, в сторону).

**Примечание:** Кувырок вперед, кувырок назад и «колесо» могут использоваться в упражнении 2 раза как трудность тела (вольные упражнения) и 1 раз как преакроботический элемент в R.

16.6. В R могут использоваться 1 раз любые группы элементов преакробатики, либо изолированные, сериями, либо повторенные в пределах одного R в любом порядке. Другой R, который включает в себя повторы группы преакроботических элементов (изолированно или сериями), не засчитывается, независимо от различных вариантов.

16.7. Каждая группа вертикальных вращений может использоваться в R один раз, либо изолированно, либо в сериях, либо повторяться в пределах одного R в любом порядке. Другой R, который включает в себя повторы группы (изолированно или сериями), не засчитывается, независимо от различных вариантов.

16.8. Ценность: базовое вращение R (минимум 2 базовых вращения с полными  $360^\circ$  для каждого вращения): 0,20.

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

Таблица № 16

Во время полета предмета	
Символ	Дополнительный критерий R +0,1 или +0,2 каждый раз
R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> и т.д.	Дополнительное полное вращение $360^\circ$ тела вокруг любой оси 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)
Серия +0,2	Серии из 3 или более одинаковых непрерывных преакроботических вращений вокруг фронтальной или сагиттальной оси

16.10. 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.

16.11. Сводная Таблица общих дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета:








Таблица № 17

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 во время ловли		
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

Таблица № 18

Символ	Специфические Критерии для броска +0,1 каждый раз	Символ	Специфические Критерии для ловли +0,1 каждый раз
	Бросок в наклонной плоскости (кольца)		Проход через кольцо/кольца 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  Непосредственный отбив от тела / без остановки, любой частью тела, кроме кисти(ей) и руки(рук) – для всех предметов (критерий «отбив» не действует

			<p>при отбиве руками или кистями; этот тип ловли действует для <math>\neq</math></p> <p>Отбив от пола и возврат предмета сразу же – предмет принимается непосредственно от пола.</p> <p>Засчитывается только при выполнении с <math>\neq</math> для колец (отбив не выше уровня колена).</p>
	Бросок колец с вращением вокруг его оси		<p>Непосредственная ловля в пережат предмет по телу.</p> <p>Не засчитывается: дополнительный критерий <math>\neq</math> при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони.</p>
	<p>Бросок 2 разъединённых Булав/колец вместе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременный бросок</li> <li>• асимметричный бросок</li> <li>• каскадный бросок (двойной или тройной)</li> </ul> <p><b>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками.</b></p> <p><i>Движения двух Булав/колец в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), и в разных плоскостях или направлениях.</i></p> <p><b>Каскадные броски (двойные или тройные):</b> две Булавы/кольца должны одновременно</p>		Ловля 2 разъединённых Булав/колец одновременно
			Ловля Булавы/кольца одной рукой, в которой удерживается другая Булава/кольцо
			<p>Непосредственная ловля Колец во вращение на другой части тела.</p> <p>Не действителен дополнительный критерий «без помощи рук» для вращения на руке.</p>
			<p>Смешанная ловля Булав/колец: Одна булава поймана руками, а другая без помощи рук</p> <p>Не действителен дополнительный критерий <math>\neq</math></p>

	<i>оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения</i>		
⊖	Проход через скакалку всем телом во время броска	∩	Ловля скакалки за два конца
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.

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

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

16.13. R не засчитывается в следующих случаях:

- малый бросок предмета;
- неполные 2 базовых вращения при полёте предмета;
- неполные 360° в каждом базовом вращении;
- прерывание между двумя базовыми вращениями;
- потеря предмета;
- повтор одной и той же группы преакробатического элемента в более чем одном R;
- повтор вертикальной группы в более чем одном R;
- ловля предмета после окончания музыки;
- преакробатический элемент выполнен с запрещенной техникой.

## 17. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)

17.1. Определение DA – это технический элемент предмета («База»), выполняемый с особыми критериями для каждого предмета.

17.2. В каждом Индивидуальном упражнении должно быть:

	Юниоры		Сеньоры	
	Минимум	Максимум	Минимум	Максимум
Количество DA	1	8	1	12



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

17.3. Базы DA включают некоторые (не все) Фундаментальные и Нефундаментальные технические элементы (п.25 - 30).

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

1 База предмета + минимум 2 критерия (оба критерия выполняются во время 1 Базы)

2 Базы предмета (только когда одна из двух баз – «ловля после высокого броска» (более чем 2 роста гимнаста) + минимум 1 критерий, который выполняется во время обеих Баз.

Ценность Базы определяет ценность DA

Пример: Гимнастическая палка, Кольца

База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Большой перекал 	0.40		0.40

17.5. Для Базы «Малый бросок / ловля»: минимум 2 критерия должны быть оба на броске или оба на ловле (а не один на броске и один на ловле).

17.6. Когда DA состоит из 2 Баз предметов (одна из которых должна быть «ловля после высокого броска»): **ценность самой высокой Базы + дополнительные 0.10 балла за вторую Базу определяют ценность DA.**

Пример: гимнастические кольца

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Ловля после высокого броска	0,3	Большой перекал	0,4	-Без зрительного контроля -На вращательном	0,4 (наивысшая База)

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

Разъяснение: Гимнаст пытается выполнить DA с базой перекал гимнастической палки по 2 большим частям тела, но гимнастическая палка не перекалывается через 2 части тела. В этом случае DA не засчитывается, так как дефиниция Базы не выполнена. Кроме того, применяется Сбавка в Исполнении (если она предусмотрена в Таблице Исполнения).

17.8. Таблицы критериев DA действительны для всех предметов: критерии действуют при условиях, изложенных в Таблицах; критерии,

помеченные как «N/A» в Таблицах DA (п. 17.11 – 17.14), не существуют для соответствующей Базы и, следовательно, не засчитываются.

### 17.9. Дополнительные общие критерии DA:

Таблица № 19

⊗	<p>Вне поле зрения (когда предмет находится за вертикалью туловища):</p> <p>Для ловли вне поле зрения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В элементе вращения назад (за исключением кувырков назад, выполняемых на полу);</li> <li>- Элементы, выполненные впереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием</li> </ul>
≠	<p>Без помощи рук:</p> <p>Предмет должен совершать самостоятельное техническое движение, начатое:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- импульсом от другой части тела</li> <li>- начальным импульсом руки (рук), но после этого предмет должен двигаться самостоятельно без помощи руки (рук)</li> </ul> <p>Не засчитывается:</p> <p>Ловля сразу же во вращении на руке (кольца)</p>
/	<p>Под ногой(ами): в сложной взаимосвязи тела и предмета под ногой(ами)</p>
=	<p>Положение на полу:</p> <p>Элементы предметов, выполненные лёжа или сидя на полу от начала до конца элемента</p>
o	<p>Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Минимум 360°</li> <li>- Этот критерий не действителен для DV, включающей вращение</li> <li>- DV может не использоваться как элемент вращения</li> </ul>
DV	<p>Трудность тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняется с DV ценностью 0,1 и более</li> <li>- DV, определяемая вращением может быть засчитана только как DV</li> </ul>


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

- база или критерий не выполнены в соответствии с дефиницией;
- потеря предмета вовремя элемента DA;
- 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 гимнаста во время выполнения DA;

- выполнение в любой фазе R.












## 17.11. Таблица Баз и Критериев DA. Гимнастическая палка

Таблица № 20

База	Символ	Ценность	Критерии					
				$\neq$	$\neq$	$\circ$	$=$	DB
Большой пережат по мин. 2 крупным частям тела		0,4	v	v	V	V	v	V
Пережат по части тела или по полу		0,2	v	v	V	V	v	V
Мельница	X	0,2	v	N/A	V	V	v	V
Свободное вращение по оси вокруг части тела или на части тела (в том числе на открытой ладони)	$\ominus$	0,3	v	N/A	V	v	v	V
Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела	$\rightarrow$	0,2	v	v	V	v	v	V
Передача без помощи рук через минимум 2 разные части тела (кроме кистей рук)	$\infty$	0,2	v	N/A	N/A	v	v	V
Нестабильный Баланс		0,2	v	N/A	V	v	v	V
Высокий бросок	$\nearrow$	0,2	v	v	V	v	v	V
Ловля после высокого броска	$\downarrow$	0,3	v	v	V	v	v	V

## 17.12. Таблица Баз и Критериев ДА. Гимнастические кольца

Таблица № 21

База	Символ	Ценность	Критерии					
				$\neq$			$\equiv$	DB
Большой перекат по мин. 2 крупным частям тела		0,4	v	V	v	V	v	V
Свободное вращение Кольца (колец) по оси вокруг части тела или на части тела (также на открытой ладони)		0,3	v	V	v	v	v	V
-Скольжение по любой части тела, -Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела	$\rightarrow$	0,2	v	V	v	v	v	V
Высокий бросок		0,2	v	V	v	v	v	V
Ловля после высокого броска	$\downarrow$	0,3	v	V	v	v	v	V
Перекат по полу		0,2	v	V	N/A	v	N/A	V
Вращение (мин. 1) на полу вокруг оси		0,2	v	V	v	v	v	V
Передача без помощи рук через минимум 2 разные части тела (кроме кистей рук)	$\infty$	0,2	v	N/A	N/A	v	v	V
Высокий бросок с вращением вокруг оси		0,3	v	V	v	v	v	V
Проход через кольцо всем телом или частью тела (2 большие части тела)		0,2	v	V	v	v	v	V
Отбив от пола после высокого броска и непосредственный возврат предмета		0,3	v	V	v	v	v	V
Ловля 2 колец после высокого броска	$\Downarrow$	0,4	v	V	v	v	v	V
Малый/Средний бросок 2 колец/ловля	$\Rightarrow$	0,3	v	V	v	v	v	V

## 17.13. Таблица Баз и Критериев ДА. Булавы
























Таблица № 22

База	Символ	Ценность	Критерии					
				$\neq$			$\equiv$	DB
Мельница	X	0,3	v	N/A	V	v	V	V
Малый бросок 2 Булав/ловля		0,3	v	V	V	v	V	V
Асимметричные движения 2 Булав		0,2	v	N/A	V	v	v	V
Маленькие круги 2 Булав		0,2	v	N/A	V	v	v	V
Большой пережат по мин. 2 крупным частям тела		0,3	v	v	N/A	v	v	V
Свободные вращения 1 или 2 Булав на или вокруг части тела или вокруг другой Булавы		0,2	v	v	V	v	v	V
Пережат 1 или 2 булав по части тела или по полу (по 1 крупной части тела)		0,2	v	v	V	v	v	V
-Скольжение по любой части тела; -Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела		0,2	v	v	V	v	v	V
Нестабильный баланс		0,2	v	N/A	V	v	v	V
Высокий бросок		0,2	v	v	V	v	v	V
Высокий бросок 2 булав		0,3	v	v	V	v	v	V
Ловля после высокого броска		0,3	v	v	V	v	v	V
Ловля после высокого броска одной Булавы рукой, в которой уже находится вторая Булава		0,4	v	v	V	v	v	V
Ловля 2 Булав после высокого броска		0,4	v	v	V	V	v	V

## 17.14. Таблица Баз и Критериев ДА

## Скакалка

## Таблица № 23

База	Символ Базы	Ценность	Критерии							Особые критерии			
							=	W	DB				
Проход через Скакалку всем телом или частью тела (2 большие части тела)		0.4	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Проход через Скакалку сериями подпрыгиваний/подскоков (минимум 3)		0.3	v	v	v	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v	v
Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без помощи другими частями тела		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v				
Эшаппе		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Спираль: вращения свободного конца Скакалки одной рукой		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Свободное вращение (минимум 1) вокруг части тела		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Вращение (минимум 1) открытой Скакалки, удерживаемой за конец или за середину		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Мельницы открытой Скакалкой		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Большой перекат Скакалкой, закрученной в «рулон», через 2 крупные части тела		0.2	v	v	N/A	v	v	v	v				
Отбивы Скакалки от пола		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Передача Скакалки без помощи рук через минимум 2 разные части тела (кроме рук)		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Малый бросок/ловля		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Высокий бросок		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за середину		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за конец		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Ловля после высокого броска		0.3	v	v	v	v	v	v	v				

## 18. АРТИСТИЗМ

## 18.1. Артистическая структура и задачи композиции:

- 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.

- Музыка вдохновляет хореографию, устанавливая темп, тему движений и структуру композиции; она не является фоном для элементов тела и предмета.

- При выборе музыки следует учитывать следующее:

- Характер музыки должен быть выбран с учетом возраста, технического уровня и артистических качеств гимнаста, 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.

- Любой судья, обнаруживший неэтичные тексты песен, должен немедленно сообщить об этом Ответственному судье, который определит применение Сбавок Судьями по Артистизму.

- Музыка должна позволять гимнасту выступать на максимуме его возможностей.

- Музыка должна способствовать наилучшему исполнению.

- 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 и/или в самих Трудностях, между различными движениями на протяжении всего упражнения

- 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: гимнасты 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.

**18.2. 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.

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

### **18.3. ХАРАКТЕР движений**

18.3.1. Движения имеют четко определенный стиль, подчеркивающий уникальную интерпретацию гимнастом характера музыки; характер движений отражает общую задумку упражнения – идею; этот стиль или характер движения развиваются от начала до конца.

Образ и характер движений должен соответствовать идее музыкальной композиции (если музыка – эта основа образа, то идеей является передать «музыку», ее настроение или чувства, соответственно пластика и амплитуда движений должны в точности соответствовать «музыкальному» образу композиции)

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

- Подготовительные движения до Трудностей – логичные, связные
- Переходные движения между Трудностями
- Во время DB и/или при выходе из DB
- Специфические вольные элементы тела – выпады, прогибы, наклоны, раскачивания и т.п.
- Стилизованные соединительные шаги, связывающие DB, R, DA
- Во время бросков и при полете предмета
- Во время ловли
- Во время вращательных элементов или акробатических
- Изменение уровней
- Соединительные элементы предмета, подчеркивающие ритм и характер
- Во время элементов DA

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

18.3.4. Работа предметом не должна визуально мешать пластике гимнаста, а должна дополнять, украшать и подчеркивать характер музыкального произведения и композиции, предмет может являться частью танцевального образа.



## **Дополнения к пункту**

### **18.3 ХАРАКТЕР движений:**

- Движения Гимнастов должны подчеркивать уникальность музыкального сопровождения; при этом исполнение характерных движений гимнастами в композиции **должно сопровождаться единым пластическим исполнением и стилем мужской художественной гимнастики.**

- Работа предметом не должна визуально мешать **пластике гимнаста**, а должна дополнять, украшать и подчеркивать характер музыкального произведения и композиции, предмет может являться частью танцевального образа, но не должен находиться в статике.

- **Вся композиция** Гимнаста должна быть пронизана единым стилем мужской художественной гимнастики и характером музыкального произведения.

### **19.4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ (S)**

19.4.1. 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. В мужской художественной гимнастике в танцевальных шагах должны присутствовать так называемые «амплитудные выпады» в разных направлениях (вперед, назад, в стороны) сопровождаемые наклонами/прогибами туловища.

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.

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.

19.4.2. Каждая композиция должна содержать минимум 2 Комбинации Танцевальных шагов.

19.4.3. 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 п. 12):

19.4.3.1. 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.

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

19.4.3.3. Определенный характер на протяжении 8 секунд:

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.

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

- 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.

19.4.3.4. Движения в гармонии с ритмом на протяжении 8 секунд

19.4.3.5. 2 модальности перемещения: модальности перемещения (стиль, в котором гимнаст 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. **Обязательное использование минимум в одной из дорожек «амплитудных выпадов» (вперед, в сторону или назад) с наклоном/прогибом туловища.**

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

- Менее 8 секунд Танцевальных шагов, исполняемых в соответствии с п.12.1. Правил.
- Статика предмета
- Большой бросок во время S
- акробатические 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 гимнаста в течение 8 секунд
- Вся комбинация танцевальных шагов выполняется на полу
- Отсутствие минимум 1 Фундаментального технического элемента предмета;
- Более 1 **DA** (у мужчин)
- Не допускается выполнение элементов DA у юниоров.
- **Сбавка 0,5** за отсутствие Комбинации танцевальных шагов.

**Дополнения к пункту 19.4 Комбинации танцевальных шагов:**

- У мужчин в танцевальных шагах должны присутствовать специфичные элементы мужской художественной гимнастики: «амплитудные выпады», амплитудные наклоны/прогибы туловища, волнообразные движения, взмахи, скручивания, прыжки, в разных направлениях (вперед, назад, в стороны). Если Гимнаст не выполняет это требование Комбинация танцевальных шагов **является не действительной. Сбавка 0,5** за отсутствие Комбинации танцевальных шагов.
- Независимо от танцевального стиля/жанра движения Гимнастов должны быть пронизаны стилем мужской художественной гимнастики (пластическая, слитная, амплитудная подача движений). Если Гимнаст не выполняет это требование Комбинация танцевальных шагов **является не действительной. Сбавка 0,5** за отсутствие Комбинации танцевальных шагов.
- При выполнении комбинации танцевальных шагов в движениях Гимнаста должны четко просматриваться смена скорости, амплитуды и динамики движений.
- При выполнении, танцевальных шагов, перемещений/перестроений (**даже при беге и ходьбе**), тело, руки и голова Гимнаста не должны находиться в статике, а должны сопровождаться пластикой, амплитудой, единым стилем мужской художественной гимнастики и соответствовать образу композиции и музыкальному сопровождению.

## **19.5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА**

19.5.1. Гимнаст превращает структурированное упражнение в художественное представление, основанное на выразительности.

19.5.2. Экспрессия тела – это соединение силы и мощи с красотой и пластичностью движений.

19.5.3. Красота и пластика могут быть выражены широким участием различных частей тела (головы, плеч, туловища, грудной клетки, кистей, рук, ног, а также лица) следующими способами:

- гибкие, пластичные или четкие и выразительные движения, которые передают характер
- экспрессия лица, которое передает эмоциональную реакцию на музыку
- акценты
- интенсивность характера движений

19.5.4 Независимо от физического размера или роста гимнаста, движения частей тела выполняются с максимальной амплитудой и широтой.

19.5.5. Гимнаст демонстрирует выразительную, энергичную связь с музыкой, которая вовлекает зрителей в ее исполнение.

19.5.6. 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.

## **19.6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ**

19.6.1. Композиция, структурированная вокруг определенного музыкального произведения, использует изменения темпа и интенсивности для построения главной идеи и создания визуальных эффектов, распознаваемых зрителем.

19.6.2. 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.

19.6.3. 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.

19.6.4. Композиции, содержащие менее 2 Динамических изменений, будут наказаны Сбавками (см. Таблицу № 24).

## **19.7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА**

19.7.1 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).

Как простые, так и сложные движения могут создать эффект, если они выполняются с ясным намерением.

19.7.2. Ниже приведены лишь некоторые примеры способов создания эффектов при сочетании с весьма специфическими моментами в музыке:

19.7.3. DB, R и DA располагаются на определенных музыкальных акцентах, которые являются сильными, четкими и могут наилучшим образом соответствовать энергии и интенсивности Трудности.

19.7.4. Наиболее уникальные элементы помещаются на наиболее интересные акценты или фразы музыки, имеющие максимальное воздействие и подчеркивающие связь музыки и движения.

19.7.5. Создание отношения или движения с предметом, которое является неожиданным («эффект неожиданности», в отличие от того, что предсказуемо).

19.7.6. 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.

19.7.7. Основная идея Комбинации танцевальных шагов заключается в преобладании гармонии между способами перемещения на площадке и музыкой (ритмом и акцентами). Следовательно, сами способы не могут быть оценены как Эффект. Если Комбинация Танцевальных Шагов содержит дополнительное сочетание определенных движений, подчеркивающих определенные акценты, в дополнение к способам, это может быть признано Эффектом.

19.7.8. В Композиции должен присутствовать минимум один эффект тела и/или предмета с музыкой, если таковой эффект отсутствует – композиция будет наказана сбавкой (см. Таблицу №24).

19.7.9. Динамические изменения по своей природе создают свои собственные эффекты и оцениваются отдельно; поэтому они не подходят для выполнения этого конкретного требования.

## **19.8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ**

19.8.1. Перемещения являются широкими и всеобъемлющими по всей площади ковра, и вся площадка занята движениями гимнаста. Он должен перемещаться через все части площадки (но без необходимости заходить физически во все четыре угла).

19.8.2. Направления движения гимнаста должны быть разнообразными по всей площадке, а не повторяющимися «вперед – назад» по одной и той же траектории.

19.8.3. Неполное использование всей площадки будет наказываться сбавками.

## **19.9. ЕДИНСТВО**

19.9.1. 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.

19.9.2. Одна или несколько серьезных технических ошибок, которые явно нарушают единство композиции, наказываются один раз в качестве общей сбавки в конце упражнения.

19.9.3. Если исполнению не хватает характера и экспрессии, но оно выполняется без пауз в связи с серьезными ошибками Исполнения, сбавка за единство не применяется.

## **19.10. СОЕДИНЕНИЯ**

19.10.1. Соединения – это логические «связи» между двумя движениями или Трудностями.

19.10.2. Все движения должны иметь логическую, намеренную связь между собой так, чтобы одно движение/элемент переходил бы в другое по определенной причине.

19.10.3. Эти связи между движениями также дают возможность усилить характер композиции.

19.10.4. Элементы соединяются плавно и логично без длительных приготовлений или ненужных остановок, которые не поддерживают характер композиции или не создают эффекта, допускается лишь короткая пауза перед акробатической связкой, не нарушающая единство композиции.

19.10.5. 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

19.10.6. 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.

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

### **19.11. РИТМ**

19.11.1. 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.

19.11.2. 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).

19.11.3. Окончание композиции должно точно соотноситься с окончанием музыки. Когда гимнаст 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.

**19.12. Артистизм (А), таблица фундаментальных и нефундаментальных групп предмета и сбавок.**

Таблица № 24

<b>1. Присутствие фундаментальной группы предмета:</b>			
фундаментальная группа предмета	Количество	Отсутствие 1-ой фунд. группы - сбавка 0.2	Отсутствие 2 фундамент. групп - сбавка 0.3
<b>Палка</b>			
Мельницы: маленькая, средняя, большая; с использованием запястья/предплечья/руки	2		
Броски: высота броска должна быть более чем 2 роста гимнаста	2		
Перекаты: должны достигать в длину 1 метр - по полу, или по 2 большим частям тела	1		-
Акробатические прыжки с палкой	1		-
<b>Кольца</b>			
Вращения: рукой или частью тела	2		
Броски: высота броска должна быть более чем 2 роста гимнаста	2		
Перекаты: достигать в длину 1 метр - по полу или по 2 большим частям тела	1		-
Вертушки – вращения кольца/колец вокруг своей оси	1		-
Акробатические прыжки с кольцами	1		-
<b>Скакалка</b>			
Последовательные прыжки, вращая скакалку вперед или назад, на месте или с продвижением (например, двойные или тройные), подпрыгивания, подскоки	1		-
Последовательные прыжки (подпрыгивания, подскоки) с переходом и/или сменой направления/формы прыжков/направления вращения скак. и т.п.	1		-
Броски: высота броска должна быть более чем 2 роста гимнаста	2		



Отпускание и ловля одного конца скакалки, с вращением или без него (эшаппе)	1		-
Акробатические прыжки со скакалкой	1		-
<b>Булавы</b>			
Мельницы: маленькая, средняя, большая	2		
Броски: высота броска должна быть более чем 2 роста гимнаста	2		
Перекаты по полу: должны достигать в длину 50 см	1		-
Малые броски и ловля с вращением двух не соединенных между собой Булав вместе одновременно или последовательно с вращением каждой из них на 360°	1		-
Акробатические прыжки с булавами	1		-

## 2. Артистические сбавки:

Таблица № 25

Сбавки	0.30	0.50	1.00
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<p>В большей части упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях</li> <li><input type="checkbox"/> Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах</li> </ul>	<p>В некоторых частях упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Присутствует в некоторых соединениях</li> <li><input type="checkbox"/> Отсутствует в элементах</li> </ul>	Присутствует только в Танцевальных шагах (нет соединений или элементов)
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>	Отсутствует одна комбинация танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствуют две комбинации танцевальных шагов с ритмом и характером – сбавка 0,6	
<b>ЭКСПРЕССИЯ (выразительность)</b>	<p>Недостаточно развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Одно и то же выражение лица и</li> </ul>	<p>Не развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Отсутствует выразительность лица, и/или</li> </ul>	Отсутствует пластика тела для музыкальной композиции в целом, не

	<p>выразительность движений, которое не меняется и не зависит от интенсивности или характера, и/или</p> <p><input type="checkbox"/> Частичное участие частей тела в движениях</p>	<p><input type="checkbox"/> Недостаточное участие частей тела в движениях</p>	<p>участвуют части тела (отсутствует амплитуда движений всех частей тела)</p>
<b>ДИНАМИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ</b>	<p>Выполнено менее 2 Динамических изменений</p>	<p>Нет Динамических изменений</p>	
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА С МУЗЫКОЙ</b>	<p>Специфический элемент тела и/или предмета скоординирован со специфическим акцентом/фразой в музыке: отсутствует.</p>		
<b>РАЗНООБРАЗИЕ: (не более 3-х раз)</b>	<p>-В выборе элементов вольного упражнения, элементов с предметом</p> <p>-Более 3 одинаковых бросков и/или ловли</p>		
	<p>В выборе акробатических элементов (вперёд, назад и в сторону): Отсутствие акробат. элементов вперед, в сторону, назад:</p> <p>- Отсутствие одного или всех вышеуказанных видов</p>		
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ</b>	<p>Неполное использование всей площадки</p>		
<b>ЕДИНСТВО</b>	<p>Единство/гармония/ непрерывность композиции нарушены серьезными техническими ошибками</p>		

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	0.30			0.50			0.70			
МУЗЫКА 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									

## 20. ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

### 20.1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ

- Судейство Бригады Исполнения (Е) требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.
- Гимнасты 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 Е.
- Virtuoznost' исполнения означает, что техника работы с предметом, так же как техника движений тела должны контролироваться полностью и одновременно. Гимнасту необходимо показать владение техникой контролируемых движений достаточной амплитуды, виртуозного обращения с предметом, скорость и различные виды акробатических движений.
- Бригада Е не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи Е должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.

- Судьи Е 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.

- 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

Окончательная оценка Е получается так: сумма Технических сбавок вычитается из 10.00 баллов.


## 20.2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

1. Технические ошибки и сбавки за каждый элемент			
Сбавки	0.10 малая	0.30 средняя	Большая 0.50 и более
<b>Общие положения</b>	Незаконченное движение или недостаток амплитуды в формах		
	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в форме Преакробатики/акробатики		
	Корректировка положения тела (в т.ч. подстраивания под предмет т.д.)		
<b>Базовая техника</b>	Неправильное положение части тела во время движения (каждый раз) включая, некорректное положение стопы 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
<b>Техника Акробатических элементов/связок; Прыжки</b>	Неправильная форма с малым отклонением (потеря темпа разведенные, согнутые ноги в фазе полета, нечеткая форма)	Неправильная форма со средним отклонением (потеря темпа разведенные, согнутые ноги в фазе полета, нечеткая форма)	Неправильная форма с большим отклонением (потеря темпа разведенные, согнутые ноги в фазе полета, нечеткая форма)
	Тяжелое приземление, глубокий присед во время приземления	Неправильное приземление: видимые нарушения финальной фазы (доп. движение с перемещением, подпрыгивания, лишний шаг и т.п.), приземление со смещением 1-2 шага	Приземление с потерей равновесия с опорой на одну/две руки или предмет
			Приземление с полной потерей равновесия с падением - 0,70
<b>Равновесия, стойки на руках, вращения</b>	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Подпрыгивание(я)	Форма не зафиксирована мин. 1 сек.	
	Опора на пятку во время Поворота	Ось тела не в вертикальна, окончание с 1 непроизвольным шагом	
<b>2. Техника предмета</b>			
<b>Сбавки</b>	<b>Малая 0,10</b>	<b>Средняя 0,30</b>	<b>Большая 0,50 и более</b>
<b>Общее</b>	Неправильная работа предметом, Амплитуда, форма, плоскость	<b>Отсутствие с контактом предмета в начале упражнения</b>	
<b>Потеря предмета (за потерю 2 Булав/колец последовательно: судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете общего количества</b>		Потеря и возврат предмета без перемещения	Потеря и возврат предмета после 1 – 2 шагов
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: 0.70
			Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: 1,0
			Потеря предмета за пределы площадки, независимо от

<i>шагов, необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю Булаву/кольцо)</i>			расстояния: 1,0
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: 1.00
<b>Техника</b>	Неточная траектория и ловля в полете с 1 шагом или корректировкой положения, чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с 2-3 шагами, чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете с более 3-х шагов, чтобы поймать предмет
	Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключения: ловля без зрительного контроля)	Неправильная ловля с произвольным контактом с телом (исключения: ловля без зрительного контроля)	
	Недостаточность высоты броска (низкий), недостаточность расстояния переката (менее 1 м)		
	Недостаточно равномерное распределение работы между левой и правой руками во время работы с предметом		
	<b>Недостаточная подвижность</b> предмета в течение упражнения	Статичный предмет-более 4 сек. или более 2-х движений	
	<b>Недостаточная подвижность</b> предмета при выполнении акробатических элементов		
<b>Палка</b>			
<b>Сбавки</b>	<b>Малая 0.10</b>	<b>Средняя 0.30</b>	<b>Большая: 0.50 и более</b>
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость (каждый раз), неточная передача		
	Ловля с помощью другой руки (исключение: ловля вне зрительного контроля)		

	Неправильный перекат с подпрыгиванием, неполный перекат		
<b>Кольца</b>			
<b>Сбавки</b>	<b>Малая 0,10</b>	<b>Средняя 0,30</b>	<b>Большая 0,50 и Более</b>
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси (каждый раз), Нарушение синхронности вращения 2 колец и/или в полете во время броска и ловли		
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
	Зацепиться за Кольцо во время прохода/входа в него		
<b>Скакалка</b>			
<b>Сбавки</b>	<b>Малая 0.10</b>	<b>Средняя 0.30</b>	<b>Большая: 0.50 и более</b>
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом или ловля: амплитуда, форма, плоскость, либо скакалка не удерживается за оба конца <b>(каждый раз)</b>		
		Потеря одного конца скакалки без прерывания упражнения	Потеря одного конца скакалки с прерыванием упражнения
		Проход через скакалку: стопы зацепились за скакалку	
			Непроизвольное закручивание скакалки вокруг тела или его части с прерыванием упражнения
		Узел на скакалке без прерывания упражнения	Узел на скакалке с прерыванием упражнения

<b>Булавы</b> 			
<b>Сбавки</b>	<b>Малая 0,10</b>	<b>Средняя 0,30</b>	<b>Большая 0,50 и более</b>
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: (неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельниц и т.п. <b>(каждый раз)</b> )		
	Нарушение синхронности вращения 2 булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время ассиметричных движений		



## **РАЗДЕЛ 3. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПРОИЗВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ).**

### **СУДЕЙСТВО ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **1. ОЦЕНИВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**1.1. Техническая ценность Трудности тела** Оценка за трудность тела (**D**) (количество и техническая ценность Трудностей тела (**DB**)) открытая:

- Уровень и количество исполненных элементов;
- Сложность исполнения вольных элементов;
- Сложность исполнения акробатических элементов;

**1.2.** Оценка за Артистизм (**A**) и Техническое исполнение (**E**) (общая гармония упражнения, мастерство, разнообразие, музыка, оригинальность) итого 10.00 баллов за Артистизм и 10.00 баллов за Техническое исполнение.

##### **1.2.1. Техническое исполнение (E):**

- Техника исполнения вольного упражнения;
- Техника исполнения акробатических элементов;

##### **1.2.2. Артистизм (A):**

- Синхронность группы;
- Равновесие, скорость, динамика;
- Построение, контроль линий, точность перестроений;
- Совпадение музыкального сопровождения и хореографией всей группы;
- Использование пространства;
- Ритм и соединения.

**1.3.** Итоговая сумма - открытая оценка, подсчитываемая путем прибавления оценки за трудность тела (**D**), оценки за Артистизм (**A**) (максимум 10.00 баллов) и оценки за Техническое исполнение (**E**) (максимум 10.00 баллов).

##### **1.4. Продолжительность упражнения.**

Продолжительность каждого упражнения (вольного упражнения) составляет от 2 минут 30 секунд до 3 минут максимум. Сбавка 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду.

#### **2. СОСТАВ ГРУППЫ**

**2.1.1.** Каждая группа упражнений должна быть исполнена пятью или шестью гимнастами.

**2.1.2.** Если в ходе исполнения упражнения какой-либо гимнаст получает травму, тренер (представитель команды) должен остановить выполнение

упражнения.

### **3. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (ДВ). ТРЕБОВАНИЯ**

#### **3.1. Общие положения.**

3.1.1. Упражнение представляет собой оригинальную композицию с элементами вольных упражнений и акробатики.

3.1.2. Физический контакт в композиции во время исполнения упражнения допускается.

#### **3.2. Количество и уровень трудностей.**

3.2.1. Существует 5 уровней сложности: А, В, С, D, Е.

**3.2.2. Каждое групповое упражнение должно содержать следующие трудности:**

- Трудность А: без ограничений;
- Трудность В: минимум 4;
- Трудность С: минимум 1;
- Трудность D: минимум 1.
- Трудность Е: без ограничений.

**Дополнение к пункту 4.2.2. Каждое групповое упражнение должно содержать следующие трудности:**

- **Минимум 1** тип трудности пересекающихся элементов (выполнение связок или серий акробатических прыжков в подгруппах всеми Гимнастами Группы).
- **Минимум 1** тип трудности параллельных элементов (синхронное выполнение связок или серий акробатических прыжков в подгруппах всеми Гимнастами Группы).

3.2.3. Трудность оценивается в случае, если ее исполняют более трех гимнастов с одним и тем же снарядом (за исключением парных упражнений и построения пирамиды).

3.2.4. Для определения трудностей используется список трудностей, определенных для произвольных упражнений.

**3.2.5. В случае отсутствия трудностей в упражнении сбавка происходит следующим образом:**

- Недостаток трудностей уровня А - нет сбавки;
- Недостаток трудностей уровня В – сбавка 0.30 балла;
- Недостаток трудностей уровня С – сбавка 0.30 балла;
- Недостаток трудности уровня D – сбавка 0.30 балла;
- Недостаток трудностей уровня Е – нет сбавки.

#### **3.3. Композиция вольных упражнений.**

##### **3.3.1. Фундаментальные элементы (группы).**

Вольные упражнения должны состоять из прыжков, гибкости, равновесий и стоек на руках.

3.3.2. Все гимнасты группы должны выполнять упражнения на равновесие, баланс и стойки на руках одновременно или последовательно:

- Вольные упражнения — различные упражнения с использованием рук, ног, различные наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, перекаты, махи рук и ног;

- Прыжки - различные виды прыжков: скачки, прыжки в шпагат, прыжок в высоту перекидным способом;

- Гибкость (2 секунды) — различные виды упражнений на гибкость (шпагат в разных позициях);

- Равновесие (2 секунды) — различные виды упражнений на баланс (ноги должны быть параллельно полу или выше);

- Стойки на руках (2 секунды) — различные виды стоек на руках (на одной руке, на двух руках).

**Сбавка 0.30 баллов** бригадой судей, оценивающих трудность тела, за каждое отсутствие фундаментальной трудности произвольных упражнений.

#### 3.4. Другие (нефундаментальные) элементы:

- Проходка — различные шаги, виды бега, перебежки;

- Вращения — одно вращение, два вращения, три вращения, четыре вращения и более;

- Комбинация вольных упражнений - кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону, перекаты вперед, перекаты назад, в сторону и мостик.

#### 3.5. Композиция акробатических элементов.

##### 3.5.1. Фундаментальные группы:

- Акробатические элементы, упражнения с партнером, построение пирамид;

- Акробатические элементы должны использоваться в композиции минимум 4 раза.

- **Сбавка 0.30 балла** бригадой судей, оценивающих трудность тела, за отсутствие фундаментальной акробатической трудности.

**Примечание:** Кувырок вперед в прыжке с разбегом в более чем 2 шага (толчок обеими ногами или одной) считается акробатическим элементом. Комбинация вольных упражнений не считается акробатическим элементом.

#### 3.6. Расчет акробатических элементов.

За один акробатический элемент принимается следующее:

- Один или несколько гимнастов исполняют один акробатический

элемент или серию из акробатических элементов;

- Несколько гимнастов исполняют парное упражнение или пирамиду (более одного);
- Все гимнасты исполняют упражнения в нескольких группах:
  1. Серия акробатических элементов с разбегом;
  2. Комбинация парных упражнений, пирамида, исполненные сериями;
  3. Прыжок между двумя акробатическими элементами принимается как серия акробатических элементов. Следующий после прыжка акробатический элемент, должен выполняться без перехода.

**Примечание:** Разбег, включая движения разбега в подготовке к разбегу, рассматривается как движение разбега для выполнения «акробатического» элемента.

### **3.7. Исходное положение.**

3.7.1. Парное упражнение или пирамида на стартовой позиции не является акробатическим элементом. Если оно занимает более 4 секунд, то оно будет считаться акробатическим элементом. Однако сальто могут и не быть использованы при старте.

3.7.2. Может использоваться любая стартовая позиция.

### **3.8. Завершение упражнения.**

3.8.1. Завершением исполнения принимается момент, когда все гимнасты полностью закончили движения, выдерживая паузу.

3.8.2. Занимая положение для выполнения заключительного парного упражнения или пирамиды, контакт гимнастов допустим. Финальное положение необходимо занять за 3 секунды до того момента, когда все гимнасты закончат движения. Парное упражнение или пирамида на финальной позиции не является акробатическим элементом. Если оно занимает более 4 секунд, то оно будет считаться акробатическим элементом. Однако сальто могут и не быть использованы при завершении композиции.

3.8.3. Может использоваться любая финальная позиция.

### **3.9. Ценность элементов трудности.**

Поскольку композиция состоит из комбинации групп упражнений, техническая ценность определяется по каждой комбинации в отдельности. Принимается в примечание надежность техники элементов и соединений. На соревновании, так как исполнение полностью регулируется собственным телом гимнаста, ему должны быть присущи энергия, красота и стабильность, соответствующие возможностям участников состязания.

### **3.10. Требования к акробатическим элементам.**

3.10.1. Трудность акробатических упражнений учитывается только в том случае, если упражнение выполняется как минимум тремя гимнастами

одновременно или в определенной последовательности. Комбинированные упражнения являются исключением.

3.10.2. Трудность упражнения не повышается, даже если обратное сальто было выполнено повторно (при повторном исполнении элементов).

3.10.3. Сальто не рассматриваются как последовательность, если обратное сальто в группировке было исполнено между обратным сальто и сальто назад. Однако, если обратное сальто в группировке исполняется сразу же после обратного сальто, комбинация будет рассматриваться как последовательность.

3.10.4. Если сложные элементы комбинируются во время выполнения акробатических упражнений в групповых соревнованиях, то присваивается высший уровень трудности, но при условии, что более трех гимнастов одновременно или в определенной последовательности исполняют упражнение.

3.10.5. В акробатических упражнениях, приземление на обе ноги, на одну ногу или на одну ногу и колено рассматривается как трудность одного уровня (засчитывается как одна и та же трудность)

**3.11. Требования к акробатическим элементам, исполняемых в групповых и индивидуальных упражнениях.**

В отношении индивидуальных упражнений: если гимнаст держит предмет более одного раза в момент выполнения акробатического элемента, уровень трудности повышается.

### 3.12. Таблицы трудностей (DB). Трудности прыжков и поворотов

Таблица № 27

		Индивидуальное упражнением, с предметом							
		Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповое)				Исполнение группой в полном составе (групповое)			
		A	B	C	D	A	B	C	D
1	Прыжок назад в передний упор	A					B		
2	Прыжок назад в передний упор с кувырком	A					B		
3	Прыжок назад, сгибаясь-разгибаясь в передний упор	A					B		
4	Разножки в шпагат, «Щука»		B				B		



12	Сальто вперед с поворотом 720°						Е					Е
13	Сальто вперед в упор лежа			С					С			
14	1,5 сальто вперед в кувырок вперед			С							Д	
15	Двойное сальто вперед					Д						Е
16	Двойное сальто вперед с поворотом 180°						Е					Е
17	Двойное сальто вперед с поворотом 360°						Е					Е
18	Переворот боком с поворотом 90° (рондат)	А						А				
19	Маховое сальто с поворотом 180° (боком)		В						В			
20	Маховое сальто с поворотом 90° (арабское)		В						В			

### Трудности прыжков, выполняемых назад

Таблица № 29

		Индивидуальные с предметом					Исполнение группой в полном составе (групповое)					
		Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповые)					Исполнение группой в полном составе (групповое)					
		А	В	С	Д	Е	А	В	С	Д	Е	
1	Фляк назад		В					В				
2	Сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись		В					В				
3	Сальто назад в шпагат		В					В				
4	Сальто назад прогнувшись с поворотом 180°		В						С			
5	Сальто назад прогнувшись с поворотом 360°					Д					Д	
6	Сальто назад прогнувшись с поворотом 540°, 720°						Е					Е
7	Сальто назад прогнувшись с поворотом 900° (2,5 оборота)						Е					Е
8	Сальто назад с прогнувшись с поворотом 1080°						Е					Е
9	Двойное сальто назад в группировке, согнувшись						Е					Е

10	Двойное сальто назад прогнувшись					Е					Е
11	Двойное сальто назад с поворотом 360°					Е					Е
12	Прыжок назад поворотом 180° в переворот вперед (колпинское)		В					В			
13	Прыжок назад с поворотом 180° в кувырок вперед, прыжок назад 540° в кувырок (собака)		В					В			
14	Прыжком назад поворотом 180° сальто вперед (твист)			С					С		
15	«Твист» в упор лежа			С					С		
16	«1,5 Твиста» в кувырок вперед			С					С		
17	Прыжком назад поворотом 180° двойное сальто вперед (два твиста)					Е					Е

### Трудности прыжков, выполняемых в сторону

Таблица № 30

		Индивидуальное с предметом				Исполнение группой в полном составе (групповое)			
		Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповое)				Исполнение группой в полном составе (групповое)			
		А	В	С	Д	А	В	С	Д
1	Переворот боком	А				А			
2	Переворот боком с поворотом на 90° (рондат)	А				А			
3	Маховое сальто (переворот в стороны с прыжка)		В				В		
4	Боковое сальто - сальто в сторону в группировке, согнувшись или прогнувшись (арабское сальто)		В					С	



#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ТРУДНОСТЕЙ УПРАЖНЕНИЙ С ПАРТНЕРОМ (ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ГРУППОВОМ УПРАЖНЕНИИ).

Таблица № 31

Элемент		А	В	С	Д
Прыжковые элементы	Прыжок в шпагате	А			
	Сальто (вперед, назад или боковое )		В		
	Сальто с поворотом 1/2 (180°) и более			С	
	Сальто с поворотом 3/2 (540°) и более				Д
Стойка на руках упражнения с партнером	Стойка на руках в парном упражнении с участием трех гимнастов	А			
	Сет стоек на руках на плечах (один цикл)		В		
	Два и более сета (цикла) стоек на руках на плече			С	
Упражнение с партнером/ построение пирамиды	2 гимнаста	А			
	3 гимнаста (один на поддержке)		В		
	4 гимнаста (один на поддержке)			С	

**4.1.** Один гимнаст перепрыгивает через другого гимнаста, находящегося в стойке на руках, с помощью прыжка в шпагате (или любого другого прыжка), то трудность этого прыжка в шпагате повышается на один уровень, с помощью сальто - на два уровня.

**Пример:** Гимнаст перепрыгивает через сет (один цикл) стоек на плечах (который имеет трудность уровня В) с помощью сальто (которое имеет трудность уровня В), то трудность этого упражнения будет повышена до уровня Д.

**4.2.** Когда каждый гимнаст в объемной трехуровневой пирамиде, трудность увеличивается на один уровень.

**Пример:** Когда один гимнаст занимает вертикальное положение на плече другого гимнаста, который также находится в вертикальном положении. Также сверху них находится третий гимнаст.

**Дополнения к пункту 5. Перечень трудностей упражнений с партнером (взаимодействия в групповом упражнении):**

- Добавлен элемент «Трехуровневая пирамида» в раздел Упражнение с партнером/построение пирамиды, Таблица 31, Правил среди мужчин:

	Элемент	Стоимость			
		A	B	C	D
<b>Упражнение с партнером/построение пирамиды</b>	2 гимнаста	A			
	3 гимнаста (один на поддержке)		B		
	4 гимнаста (один на поддержке)			C	
	<b>Трехуровневая пирамида</b>				<b>D</b>

- Трудности из таблицы 31 Правил среди мужчин могут выполняться **max 5 раз** в упражнении.
- Трудности из таблицы 31 Правил среди мужчин могут комбинироваться и будут засчитаны как одно взаимодействие, при условии, что все виды взаимодействий выполняются слитно, без существенных пауз, в один промежуток времени.
- **Комбинации** Трудностей из таблицы 31 Правил среди мужчин могут выполняться **max 3 раза** в упражнении.
- Если Группа выполняет более 5 взаимодействий, дополнительные сверх лимита не будут засчитаны (**Нет Сбавки**).
- Если Группа выполняет более 3 комбинированных взаимодействий, дополнительные сверх лимита не будут засчитаны (**Нет Сбавки**).

## **5. ТРУДНОСТИ КОМБИНИРОВАННЫХ СЕРИЙ (ТРУДНОСТИ ПЕРЕСЕКАЮЩИХСЯ ЭЛЕМЕНТОВ).**

**5.1.** Что касается трудностей упражнений, выполняемых одним или двумя гимнастами, то они соответствуют классификации трудностей упражнений, выполняемых тремя или четырьмя гимнастами.

### **5.2. Трудности комбинированных серий:**

- Если гимнаст перепрыгивает через вольное упражнение с помощью акробатического элемента/прыжка, то упражнение засчитывается как акробатический элемент;
- Если гимнаст перепрыгивает через вольное упражнение в акробатическом прыжке, уровень трудности которого определяется как А, то уровень трудности всего упражнения будет классифицироваться как А;
- Если гимнаст перепрыгивает через вольное упражнение в акробатическом прыжке, уровень трудности которого определяется как В и выше, то уровень трудности всего упражнения будет классифицироваться как В и выше

**Примечание.** Если гимнаст перепрыгивает через вольное упражнение (переходит с помощью акробатического прыжка) из позиции приземления предыдущего акробатического прыжка, то данное упражнение засчитывается как прыжок через вольное упражнение.

**6.3.** Гимнаст перепрыгивает через акробатический элемент с помощью акробатического элемента. Минимальное требование заключается в том, чтобы гимнаст перепрыгнул в момент до или после приземления (в середине исполнения акробатического элемента).

**6.4** Гимнаст перепрыгивает через акробатический элемент с помощью двух акробатических элементов (уровень трудности которых В), то трудность упражнения засчитывается как трудность уровня С. Другими словами, когда пересекаются два акробатических элемента Трудности **В** и выше - это считается уже трудностью **С**.

**6.5.** Гимнаст перепрыгивает через акробатический элемент с помощью трех акробатических элементов (уровень трудности которых В), то трудность упражнения засчитывается как трудность уровня D. То есть, когда пересекаются три акробатических элемента. Например, гимнаст перепрыгивает через 2 других пересекающихся последовательности акробатических элементов.

**6.6.** Итоговая оценка трудностей серий упражнений определяется по комбинации трудностей более, чем двух серий, исполненных в разных направлениях.

## **Разъяснения к пункту 6. ТРУДНОСТИ КОМБИНИРОВАННЫХ СЕРИЙ (ТРУДНОСТИ ПЕРЕСЕКАЮЩИХСЯ ЭЛЕМЕНТОВ).**

**Оценка трудности комбинированных серий (трудности пересекающихся элементов):**

- Если Гимнаст перепрыгивает через партнера, выполняющего вертикальное вращение (пересед и т.д., см.таблицу 4.3.6.части II Правил) с помощью связки из двух и более акробатических элементов, то к стоимости всей связки **ДВ** дается **надбавка в 0,10**.
- Если Гимнаст перепрыгивает через партнера, выполняющего преакробатический элемент (кувырок вперед, назад и т.д., см. таблицу 4.3.2. части II Правил) с помощью связки из двух и более акробатических элементов, то к стоимости всей связки **ДВ** дается **надбавка в 0,20**.
- Если Гимнаст перепрыгивает через партнера, выполняющего акробатический элемент (см. таблицу трудностей части II Правил) с помощью связки из двух и более акробатических элементов, то к стоимости всей связки **ДВ** дается **надбавка в 0,30**.

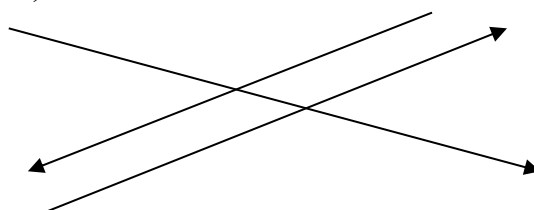
- Если Гимнаст перепрыгивает через партнера с помощью связки из двух акробатических элементов (вторым прыжком), то к стоимости всей связки **ДВ** дается **надбавка в 0,10**.
- Если Гимнаст перепрыгивает через партнера с помощью связки из трех акробатических элементов (третьим прыжком), то к стоимости всей связки **ДВ** дается **надбавка в 0,20**.
- Все надбавки суммируются.
- Трудности, выполняемые одним или двумя гимнастами, соответствуют списку трудностей, выполняемых тремя или четырьмя гимнастами. Требование: 3 и более гимнаста должны выполнять трудность.
- По общему правилу при оценке трудностей будет зачтена трудность упражнений той группы, у которой она выше.

Таблица № 32

Серия 1	Серия 2	Итоговая трудность серий
D	D	D
D	C	D
D	B	D
D	A	D
C	C	C
C	B	C
C	A	C
B	B	B
B	A	B
A	A	A

Серия 2 (уровень C)

Серия 1 (уровень B)



Серия 3 (уровень D)

Уровень трудности серии упражнений определяется следующим образом:

$$B+C+D=D$$

### 6.7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ «СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ С ПАРТНЕРОМ\*

**Пример:**

•  $3C < 6D$  ----- С финальная трудность определяется как С, а если исполнена тремя гимнастами, как D, если исполнена всеми гимнастами

группы;

- $3 D = 6 D$  ----- D финальная трудность определяется как D, вне зависимости от того, сколько гимнастов участвовало в выполнении серии;
- $3B < 6C$  ----- В финальная трудность определяется как В, если исполнена тремя гимнастами, как С, если исполнена всеми членами группы;
- $3B = 6C$  ----- С финальная трудность определяется как С, вне зависимости от того, сколько гимнастов участвовало в выполнении серии.

**\*Трудности, выполняемые одним или двумя гимнастами, соответствуют списку трудностей, выполняемых тремя или четырьмя гимнастами. Требование: 3 и более гимнаста должны выполнять трудность.**

Различные акробатические элементы, выполняемые двумя или тремя группами (группами из двух или трех гимнастов).

**6.8.** По общему правилу при оценке трудностей будет зачтена трудность упражнений той группы, у которой она выше.

**6.9.** В таблице, приведенной ниже, представлено определение трудности упражнений, выполненных шестью гимнастами в группах. В зависимости от комбинации элементов уровень трудности может быть увеличен. Более высокий уровень трудности будет приниматься.

**Таблица № 33**

Группа 1 (3 гимнаста)	Группа 2 (3 гимнаста)	Итоговый уровень трудности
$3 C < 6 D$	$3 C < 6 D$	D
$3 C = 6 C$	$3 C < 6 D$	C
$3 B = 6 C$	$3 B < 6 C$	C
$3 B = 6 B$	$3 B < 6 C$	B
$3 A < 6 B$	$A < 6 B$	B

**6.10.** Различные акробатические элементы были выполнены двумя группами из четырех и двух гимнастов (4 и 2).

**6.11.** По общему правилу при оценке трудностей будет зачтена трудность упражнений группы из четырех гимнастов.

**6.12.** Хотя, в таблице, приведенной ниже, представлено определение трудности упражнений, выполненных двумя группами из четырех и двух гимнастов. В зависимости от комбинации элементов уровень трудности может быть увеличен.

Таблица № 34

Группа из 4 гимнастов	Группа из 2 гимнастов	Итоговый уровень трудности
4 C < 6 D	2 C < 6 D	D
4 B < 6 C	2 B < 6 C	C
4 A < 6 B	2 A < 6 B	B

**6.13.** Различные акробатические элементы были выполнены тремя группами (2\*2\*2, 3\*2\*1, 4\*1\*1).

**6.14.** По общему правилу при оценке трудностей необходимо руководствоваться критериями оценки трудностей для трех и четырех гимнастов.

**6.15.** В случае выполнения элементов всеми гимнастами трех групп уровень трудности может быть увеличен.

Таблица № 35

Комбинация групп	Группа 1-я	Группа 2-я	Группа 3-я	Итоговый уровень трудности
2*2*2	2D = 6D	2D = 6D	2D = 6D	D
	2C < 6D	2C < 6D	2C < 6D	D
	2B < 6C	2B < 6C	2B < 6C	C
	2A < 6B	2A < 6B	2A < 6B	B
3*2*1	3D = 6D	2D = 6D	1D = 6D	D
	3C < 6D	2C < 6D	1C < 6D	D
	3B < 6C	2B < 6C	1B < 6C	C
	3A < 6B	2A < 6B	1A < 6B	B
4*1*1	4D = 6D	1D = 6D	1D = 6D	D
	4C < 6D	1C < 6D	1C < 6D	D
	4B < 6C	1B < 6C	1B < 6C	C
	4A < 6B	1A < 6B	1A < 6B	B

## 7. АРТИСТИЗМ (А)

см. п. 18 индивидуальных упражнений Правил для мужчин.

### Дополнения к пункту 7. Артистизм. Характер движений:

- Движения гимнастов и вся композиция Группы должны быть пронизаны единым пластическим исполнением и стилем мужской художественной гимнастики и характером музыкального произведения.

### 7.1. Комбинации танцевальных шагов (S)

#### Требования к выполнению танцевальных шагов S:

7.1.1. В групповом упражнении должно присутствовать 3 комбинации танцевальных шагов

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

7.1.3. Танцевальные шаги выполняются всей группой одновременно или подгруппами в быстрой последовательности.

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

7.1.5. Каждая композиция должна содержать минимум 2 Комбинации Танцевальных шагов.

7.1.6. С не менее 2 вариантами движений:

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

#### **Разъяснения:**

##### ***Руководство для создания Комбинаций танцевальных шагов:***

*Последовательные, связанные между собой танцевальные шаги, а именно:*

- Любые классические Танцевальные шаги
- Любые балльные Танцевальные шаги
- Любые фольклорные Танцевальные шаги
- Любые современные Танцевальные шаги

*Логично и плавно соединенные, связанные без необоснованных остановок и длительных подготовительных движений*

*Различные по уровням, направлениям, скорости и модальности, а не простые перемещения по площадке (как ходьба, шаги, пробежки) с работой предмета*

*Созданные с различными ритмическими рисунками с предметом на протяжении всей Комбинации (разные плоскости, оси, направления, уровни) С частичным или полным перемещением*

**7.2. Комбинации танцевальных шагов не засчитываются при следующих условиях:**

- Менее 8 секунд Танцевальных шагов;
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки, одного или нескольких гимнастов;
- Полная потеря равновесия с падением;
- Столкновение гимнастов;
- Отсутствие связи между характером и эмоциональным фоном музыки и движениями тела участников группы;
- Отсутствие в каждой Комбинации танцевальных шагов минимум 2 разных вариантов движений, модальностей шагов, ритма, направлений или уровней, амплитуды движений;
- Вся комбинация танцевальных шагов выполнена на полу.

**7.3. Ценность: 0.00 за каждую S. При отсутствии 3 S производится сбавка бригадой Артистизма.**

- **Сбавка 0,5** за отсутствие Комбинации танцевальных шагов.

**Дополнения и разъяснения к пункту 19.4 Комбинации танцевальных шагов:**

- У мужчин в танцевальных шагах должны присутствовать специфичные элементы мужской художественной гимнастики: «амплитудные выпады», амплитудные наклоны/прогибы туловища, волнообразные движения, взмахи, скручивания, прыжки, в разных направлениях (вперед, назад, в стороны). Если Группа не выполняет это требование Комбинация танцевальных шагов **является недействительной. Сбавка 0,5** за отсутствие Комбинации танцевальных шагов.

- Независимо от танцевального стиля/жанра движения Гимнастов должны быть пронизаны стилем мужской художественной гимнастики (пластическая, слитная, амплитудная подача движений). Если Группа не выполняет это требование Комбинация танцевальных шагов **является недействительной. Сбавка 0,5** за отсутствие Комбинации танцевальных шагов.

- При выполнении комбинации танцевальных шагов в движениях Группы должны четко просматриваться смена скорости, амплитуды и динамики движений.

- При выполнении танцевальных шагов, перемещений/перестроений (даже при беге и ходьбе), тело, руки и голова Гимнастов не должны находиться в статике, а должны сопровождаться



пластикой, амплитудой, единым стилем мужской художественной гимнастики и соответствовать образу композиции и музыкальному сопровождению.

• **Минимум 1** комбинация Танцевальных шагов в групповом упражнении должна быть выполнена с одним и более перестроениями в рисунках.

#### **7.4. Разнообразие в композиции.**

• Разнообразие элементов - разнообразие как вольных, так и акробатических элементов, а также их комбинации.

• Динамизм - разнообразие скорости и интенсивности движений.

• Использование пространства — все зоны площадки, уровни, направления перемещений должны использоваться в композиции и быть разнообразными.

#### **7.5. Общая гармония композиции.**

Все гимнасты должны занять свои позиции до начала упражнения.

• Сбавка бригадой Артистизма 0.30 балла за невыполнение данного правила.

Завершением исполнения принимается момент, когда все гимнасты полностью закончили движения, выдерживая паузу.

7.5.1. Выступление должно быть легким и красивым, эстетичным. Музыкальное сопровождение должно давать ощущение целостности композиции.

#### **7.6. Экспрессия, Оригинальность, Эффекты, Динамизм.**

Оригинальность композиции характеризуется демонстрацией новых форм движения. Оригинальность упражнений играет большую роль при оценке композиции. Экспрессия определяется выразительностью и эмоциональным накалом.

Недостаток Экспрессии - напряжения и энергии в процессе выполнения упражнения. **Сбавка за невыполнение требований от 0.10 балла.**

#### **7.7. Характер движений.**

7.7.1. Движения имеют четко определенный стиль, подчеркивающий уникальную интерпретацию группой гимнастов характера музыки.

7.7.2. Изменения характера в музыке должны отражаться изменениями характера движений; эти изменения должны гармонично сочетаться. Образ и характер движений должны соответствовать идее музыкальной композиции (если музыка — эта основа образа, то идеей является передача «музыки», ее настроение или чувства, соответственно пластика и амплитуда движений должны в точности соответствовать «музыкальному» образу композиции)

7.7.3. Характер движений отражает общую задумку упражнения — идею; этот стиль или характер движения развиваются от начала до конца.

7.7.4. Элементы взаимодействия между участниками группы могут усиливать акценты и придавать более законченный образ композиции.

7.7.5. Характер распознается в движениях тела во всем упражнении с четко расставленными приоритетами, включая:

- Подготовительные движения до трудностей тела (DB) – логичные, связанные;
- Переходные движения между трудностями тела (DB);
- Во время DB и/или при выходе из DB;
- Специфические вольные элементы тела – выпады, прогибы, наклоны, раскачивания и тп;
- Стилизованные соединительные шаги;
- Во время взаимодействий между гимнастами группы;
- Соединительные элементы тела, подчеркивающие ритм и характер.

**7.8. Ритм. Между характером и ритмом музыки и характером и ритмом упражнения с его движениями обязательно должна быть строгая гармония:**

7.8.1. Музыка и ритм не должны идти вразрез с хореографией.

7.8.2. Движения тела, выподненные всей группой должны точно соотноситься с музыкальными акцентами и музыкальными фразами; движения тела должны подчеркивать ритм/темп музыки.

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

7.8.4. Музыка должна быть эмоциональной и приятной как гимнастам, так и зрительской аудитории.

**7.9. Ошибки в Артистизме (композиции).**

Ошибки, в зависимости от их степени, наказываются следующими сбавками:

0.10 балла за мелкие ошибки;

0.20 балла за средние ошибки;

0.30 балла и более за серьезные ошибки.

• сбавки Артистизма из таблицы индивидуальных упражнений также применимы в групповых упражнениях.

Таблица сбавок. Артистизм. Групповое упражнение.

Таблица №36

СБАВКИ	0.30	0.50	1.00
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>В большей части упражнения:</b> - Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях - Отсутствует только в некоторых (не во всех) элементах	<b>В некоторых частях упражнения:</b> - Присутствует в некоторых соединениях - Отсутствует в элементах	Присутствует <u>только</u> в Танцевальных шагах (нетсоединений или элементов)
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>		<b>Отсутствует 1</b> Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	<b>Отсутствуют 2</b> Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером  <b>Сбавка 1.50 - Отсутствуют 3</b> Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА</b>	<b>Недостаточно развита</b> в упражнении: - Дисбаланс энергии и интенсивности в экспрессии между всеми гимнастами Группы/или - Частичное участие частей тела в движениях	<b>Не развита</b> в упражнении: - Отсутствует энергия и интенсивность в экспрессии между всеми гимнастами Группы и/или - Недостаточное участие частей тела в движениях	
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b>	Выполнено 2 Динамических Изменения	Выполнено 1 Динамическое Изменение	Нет Динамических Изменений
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА</b>	Присутствуют менее 2 специфических элементов тела, скоординированных со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия: - конструкции тела 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	
<b>КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА</b>	Отсутствует 1 из каждого типа 4 организационных структур коллективной работы (Сбавка за каждый отсутствующий тип): 1) синхронное 2) канонадное 3) контрастное 4) хоральное		

<b>ПОСТРОЕНИЯ</b>	- 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 <u>более 2</u> Трудностей подряд									
<b>ЕДИНСТВО</b>	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены грубыми техническими ошибками									
<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>Сбавки</b>	<b>0.30</b>		<b>0.50</b>		<b>0.70</b>			<b>1.00</b>		
<b>МУЗЫКА / ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>			Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения							
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует правилам / музыкальное вступление <b>более 4 секунд</b>									

## **8. Техническое исполнение (Е).**

### **8.1. Вольные упражнения.**

8.1.1. Вольные упражнения должны состоять из естественных и амплитудных движений, выполняться с интервалами, с различной скоростью и в разных направлениях – выпады, наклоны, приседы, прогибы, различные шаги и перемещения, покачивания, взмахи корпусом и руками и т.д.

8.1.2. Равновесие на носках требуется.

### **8.2. Акробатические упражнения.**

8.2.1. Достаточная высота сальто (ось должна быть выше плеч), скорость и динамизм.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

### **8.3. Одновременность и правильное приземление.**

8.3.1. При приземлении после выполнения акробатического элемента на двух ногах небольшие колебания допускаются. Однако оценка снижается, если при приземлении на обе ноги есть легкое движение.

8.3.2. При касании рукой пола, или некорректное приземление сбавка за каждого гимнаста - 0.30 балла.

### **8.4. Индивидуальные или групповые ошибки**

8.4.1. Незавершенная позиция, недостаточная гибкость, неточный переход.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

8.4.2. Недостаточная точность и недостаточная амплитуда при выполнении вольных элементов.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

### **8.5. Легкость в упражнениях.**

8.5.1. Упражнения должны выполняться с легкостью, с достаточной амплитудой в движениях и без напряжения на протяжении всего упражнения.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

### **8.6. Ошибки в индивидуальных движениях и сбой ритма.**

8.6.1. Неверное движение и сбой ритма одного из гимнастов.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

8.6.2. Неверное движение и сбой ритма нескольких гимнастов.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.20 балла.

### **8.7. Касания во время выполнения упражнений (физический контакт/столкновение).**

8.7.1. В случае касания/столкновения одним гимнастом другого гимнаста в результате ошибки в движениях или для поддержания равновесия.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

8.7.2. В случае касания/столкновения одним гимнастом другого гимнаста только в результате совершения ошибки.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.20 балла.

**8.8. Касания во время выполнения акробатических элементов (физический контакт).**

8.8.1. В случае касания одним гимнастом другого гимнаста в результате ошибки в движениях или для поддержания равновесия.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

8.8.2. В случае касания одним гимнастом другого гимнаста только в результате совершения ошибки, или если он едет на спине другого гимнаста некоторое время.

- Сбавка за невыполнение требований - 0.20 балла.

**8.9. Гибкость (2 секунды, предполагается, что гимнаст должен задержаться в статическом положении на два счета и начать движение на третий счет).**

8.9.1. Гимнаст не смог задержаться в растяжке на два счета (начал движение раньше, чем на третий счет).

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

8.9.2. Полное отсутствие статичного положения в растяжке.

• Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.20 балла.

8.9.3. Жесткая растяжка (не достаточно амплитуды).

- Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.10 балла.

**8.10. Равновесие (2 секунды, предполагается, что гимнаст должен задержаться в статическом положении на два счета и начать движение на третий счет).**

8.10.1. Гимнаст не смог удержать равновесие на два счета (начал движение раньше, чем на третий счет).

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

8.10.2. Полное отсутствие статичного положения в равновесии.

• Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.20 балла.

8.10.3. Нога не достигла горизонтального уровня при балансировании.

• Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.10 балла.

8.10.4. Неустойчивое равновесие.

- Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.10 балла.

**8.11. Стойка на руках (2 секунды, предполагается, что гимнаст**

**должен задержаться в статическом положении на два счета и начать движение на третий счет).**

8.11.1. Гимнаст не смог оставаться в стойке на два счета (начал движение раньше, чем на третий счет)

- Сбавка за невыполнение требований - 0.10 балла.

8.11.2. Полное отсутствие статического положения в стойки.

• Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.20 балла.

8.11.3. Движение в стойке.

• Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.10 балла.

8.11.4. Сгибание в руке.

При согнутой руке голова опустилась ниже локтя. Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.10 балла.

8.11.5. Ошибки в стойке.

Кувырок вперед при возвращении из позы (после того как обе ноги возвращаются из стойки на руках).

- Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.20 балла.

8.11.6. Падение из стойки.

- Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста - 0.20 балла.

**8.12. Получение травмы гимнастом во время выполнения упражнения.**

Судейство в случае невозможности продолжения выполнения упражнения вследствие получения гимнастом травмы или недостаточного количества спортсменов. Выступление оценивается до того момента, как спортсмен получил травму.

**8.13. Сбавки при исполнении:**

- 0.10 балла за мелкие ошибки;

Прерывание исполнения - 0.10 балла за каждую секунду;

- 0.20 балла за средние ошибки;

- 0.30 балла и более за серьезные ошибки.

**8.14. Таблица Ошибок в Техническом исполнении (Е)**

**Таблица № 37**

<b>Техника фундаментальных и нефундаментальных элементов</b>		
Статическое положение: - отсутствие фиксации в течение 2 сек ( <i>сбавка 0,1</i> ); - полное отсутствие статического положения ( <i>сбавка 0,2</i> ).	Потеря равновесия: - 0,1; - с опорой на 1-2 руки – 0,3; - полная потеря равновесия с падением – 0,5	Недостаточная амплитуда и легкость – 0,1. Незавершённая позиция, недостаточная гибкость, неточный переход – 0,1.

<p><b>Неправильное положение</b> части тела во время движения /элемента Сбавки 0.1, 0.3, 0.5</p>		<p>Недостаточная легкость в упражнении – 0.10</p>
<b>Акробатическая техника</b>		
<p>Неправильное приземление: - тяжелое приземление, глубокий присед – 0,1; - со смещением – за каждый шаг 0,1 (за каждого гимнаста); - с опорой на руку – 0,3 (за каждого гимнаста); - с полной потерей равновесия – 0,5 (за каждого гимнаста). Недостаточная высота акробатических элементов – 0.1.</p>	<p>Чистота исполнения акробатического элемента/связки: - потеря темпа; - разведенные, согнутые ноги в фазе полета</p>	
<b>Столкновения</b>		
<p>Для поддержания равновесия (сбавка 0,1)</p>	<p>В результате совершения ошибки (сбавка 0,3)</p>	
<p>Все сбавки по технике исполнения элементов, применяемые в индивидуальных упражнениях также применяются в групповых упражнениях.</p>		



## РАЗДЕЛ 4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ II – III ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ (МАЛЬЧИКИ)

**1. Общая оценка упражнения без предмета складывается из:**

- Оценки Бригады судей, оценивающих Трудность D (**DB-1, DB-2, DB-3, DB-4**), оценивающих количество и техническую ценность Трудностей тела (DB), Фундаментальных специфических групп Тела (FB) и 1 Динамического элемента с Вращением (R); Эти судьи оценивают все упражнение целиком, независимо, без консультаций с другими судьями, применяя соответствующие сбавки. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка DB определяется как среднее арифметическое значение из двух средних оценок.

- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Артистизм (**A-1, A-2, A-3, A-4**), которая представляет собой сумму сбавок за Артистические ошибки, которые вычитают из **10.00 баллов**; Эти судьи оценивают все упражнение целиком, независимо, без консультаций с другими судьями, применяя соответствующие сбавки. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка A определяется как среднее арифметическое значение из двух средних оценок.

- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Исполнение (**E-1, E-2, E-3, E-4**), которая представляет собой сумму сбавок за Технические ошибки, которые вычитают из 10.00 баллов. Эти судьи оценивают все упражнение целиком, независимо, без консультаций с другими судьями, применяя соответствующие сбавки. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка E определяется как среднее арифметическое значение из двух средних оценок.

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

*Сбавки (если есть) вычитаются из окончательной оценки.*

## 2. Трудность Тела (DB)

### 2.1. Требования к Трудности - программа II юношеский разряд:

Таблица №38

<b>Трудность Тела</b>	
<p><b>Трудности Тела (DB) - 1 раз (0,3):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот боком («Колесо»);</li> <li>2. Кувырок вперед в группировке;</li> <li>3. Кувырок назад в группировке (п.п. 1,2,3 возможна серия из двух трудностей одной из перечисленных трудностей тела);</li> <li>4. Переворот с поворотом на 180 гр.- Рондат, с фазой полета после опоры руками;</li> <li>5. Гимнастический Мост (через складку – разгибом);</li> <li>6. Стойка на руках;</li> <li>7. Шпагат (на выбор);</li> <li>8. Равновесие нога назад горизонтально и выше «ласточка»; или боковое равновесие в сторону с помощью, нога выше горизонтали;</li> <li>9. из положения упор лежа выход в стойку на голове и руках;</li> <li>10. прыжок на двух с поворотом на 360 гр. «воздушный тур».</li> </ol>	<p><b>Фундаментальные группы Тела (FB) - 1 раз (0,2):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Глубокие выпады с амплитудным наклоном/ прогибом туловища;</li> <li>2. Взмахи, покачивания волнообразные движения, волны, скручивания (<b>мин. 2</b> раза в упражнении);</li> <li>3. Амплитудные круговые движения рук «Мельница»;</li> <li>4. Серия мин. из 3 прыжков/скачков в различных направлениях (вперед, назад, в стороны) с поворотом мин. на 90 градусов;</li> <li>5. Преакробатика: «Скольжение» по полу с опорой на руку с амплитудным движением корпуса/свободной руки.</li> </ol>
<p><b>Динамические элементы с вращением – риск (R) 1 раз:</b> Состоит из 2 вращений на 360 градусов каждое, одно из которых поворот на двух ногах «Шене», второе вращение на выбор.</p>	

### 2.2. Требования к Трудности - программа III юношеский разряд:

Таблица №39

<b>Трудность Тела</b>	
<p><b>Трудности Тела (DB) - 1 раз (0,3):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот боком («Колесо»);</li> <li>2. Кувырок вперед в группировке;</li> <li>3. Кувырок назад в группировке;</li> <li>4. Складка ноги вместе или ноги врозь;</li> <li>5. Гимнастический Мост;</li> <li>6. Стойка на лопатках без помощи рук;</li> <li>7. Шпагат (на выбор);</li> <li>8. Равновесие нога назад горизонтально и выше «ласточка»;</li> <li>9. Стойка на голове и руках;</li> <li>10. прыжок на двух прогнувшись, руки</li> </ol>	<p><b>Фундаментальные группы Тела (FB) - 1 раз (0,2):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Глубокие выпады с амплитудным наклоном/ прогибом туловища;</li> <li>2. Взмахи, покачивания волнообразные движения, волны, скручивания;</li> <li>3. Амплитудные круговые движения рук «Мельница»;</li> <li>4. Серия мин. из 3 прыжков/скачков в различных направлениях</li> </ol>

вверх	(вперед, назад, в стороны); <b>5.</b> Преакробатика: боковой «пересед»/перекат/скольжение/перелет с опорой на одну руку/или др. с амплитудным движением корпуса
<b>Динамические элементы с вращением - Риск (R) 1 раз:</b> Состоит из 2 вращений на 360 градусов каждое, одно из которых поворот на двух ногах «Шене», второе вращение - на выбор.	

### **2.3. Трудности Тела (DB) и Фундаментальные группы Тела (FB):**

- Упражнение без предмета должно содержать все вышеперечисленные Трудности Тела и Фундаментальные группы тела (мин. 1 раз), за исключением фундаментальной группы «Взмахи, покачивания волнообразные движения, волны, скручивания» (мин. 2 раза в упражнении);
- Все правильно выполненные Трудности Тела и Фундаментальные группы Тела –засчитываются;
- Стоимость каждой Трудности Тела составляет 0,30;
- Стоимость каждой Фундаментальной группы Тела составляет 0,20;
- За каждое отсутствие обязательной Трудности тела и Фундаментальной группы Тела - сбавка 0,30;
- Стоимость Динамического элемента с вращением, выполненного с двумя базовыми вращениями на 360 градусов без прерывания (одно из которых «Шене») – 0,20. Изменение смены плоскости или уровня вращений не оценивается;
- Равновесия и трудности тела, требующие фиксацию формы – должны быть зафиксированы мин. 2 секунды (складка, гимнастический мост, шпагат, равновесие, стойки);
- Преакробатические элементы в упр. без предмета по программе 2 юношеского разряда: «скольжение» с амплитудным движением корпуса/рук –1 раз;
- Преакробатические элементы в упр. без предмета по программе 3 юношеского разряда –минимум 1 раз: допускается наличие любого изолированного или в комбинации преакробатического элемента, подчеркивающего стиль и характер упражнения («боковой пересед»/перекат/скольжение/ перелет с опорой на одну руку/ или др.) с амплитудным движением корпуса –1 раз;
- Выполнение преакробатических элементов с амплитудным движением корпуса (изолированно или в слитном сочетании с элементом DB) – максимум один преакробатический элемент;

### **2.4. Оценка трудности – бригада судей DB:**

**Судьи бригады D, оценивающие Трудность упражнения должны:**

1. Идентифицировать Трудности и регистрировать в порядке их исполнения.
2. Оценить их техническую ценность: Трудностей тела (DB), наличие фундаментальных групп тела FD, наличие и ценность R, и записать их с помощью символов. Применить сбавку за каждый недостающий элемент (DB, FD, R).
3. В случае, если Трудности тела, Фундаментальные группы тела и Риск присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих трудностей не засчитывается (сбавки нет).

Судьи D (DB) оценивают Трудности тела, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

**Таблица № 40**

<b>Трудность</b>	<b>Минимум/максимум</b>	<b>Сбавка за отсутствие 0,30</b>
Трудность тела (DB)	1 раз каждая трудность тела (9 трудностей)	Менее одной трудности - 0,3;  за отсутствие более 5 Трудностей тела Сбавка максимум - 1,5 балла
Фундаментальная группа тела (FB)	1 раз каждая фундаментальная группа тела;  Мин.2 раза: Взмахи, покачивания волнообразные движения, волны, скручивания.	Менее одной фундаментальной группы - 0,3;  Отсутствие двух Фундаментальных Групп тела - 0,6
Динамический элемент с вращением - риск (R)	1 раз	За недостающий или лишний риск - 0,3

**3. АРТИСТИЗМ (А)**

*Артистическая структура и характер композиции См. Пункт 18 согласно разделу правила проведения соревнований по художественной гимнастике среди мужчин (п.п. 18.1–18.12).*

**3.1. Комбинации Танцевальных шагов в упражнении без предмета (см. также пункт 19.4. правил для мужчин).**

- Комбинации Танцевальных шагов в упражнении без предмета у мальчиков — это определенная последовательность специфических движений тела, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки согласно специфической «лексике» мужской художественной гимнастики и должна иметь определенный характер. Движения 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, с учетом мужского аспекта художественной гимнастики.
- Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке, включая голову, плечи, руки, бедра, ноги, стопы и др., при этом связующие элементы придают слитность всех переходов от движения к движению и единый образ музыкального произведения.
- Каждая композиция должна содержать **минимум 2 Комбинации Танцевальных шагов**.
- Комбинация Танцевальных шагов может определяться по целевому образу композиции, пластической сложности движений, разнообразности, техники исполнения данной «лексики», то есть Исполнение, а не имитация движений и т.д.

3.1.1. 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 № 25, Правил по художественной гимнастике среди мужчин):

- Минимальная продолжительность **8 секунд**. Все движения и шаги должны быть четкими и видимыми в течение всей продолжительности танцевальных шагов.
- В течение требуемых минимум 8 секунд необходимо выполнено **минимум 1 Фундаментальной группы тела**:
  - *Глубокие выпады с амплитудным наклоном/ прогибом туловища;*
  - *Взмахи, покачивания волнообразные движения, волны, скручивания;*
  - *Амплитудные круговые движения рук «Мельница»;*
  - *Серия мин. из 3 прыжков/подскоков в различных направлениях (вперед, назад, в стороны);*
  - *Преакробатика: боковой «пересед»/перекат/скольжение/ перелет с опорой на одну руку/ или др.*

3.1.2. Выполнение преакробатических элементов (изолированно или в слитном сочетании с элементом DB) — максимум один преакробатический элемент.

3.1.3. Серия шагов с характером, выполняемых менее чем за 8 секунд из-за структуры композиции или наличия преакробатических элементов, которые прерывают характер движения и нарушают структуру танца, не засчитывается в качестве Комбинации

Танцевальных шагов.

3.1.4. Определенный характер, отражающий стилистику мужской художественной гимнастики и специфическую хореографию:

- Любые классические танцевальные шаги
- Любые фольклорные танцевальные шаги
- Любые современные танцевальные шаги
- Танцевальные шаги, отражающие стилистику восточных единоборств
- и т. п.

3.1.5. Движения в гармонии с ритмом

3.1.6. Два типа модальности/ перемещения (стиль, в котором гимнаст движется/перемещается по площадке, ходьба, прыжки, подскоки, подпрыгивания и т. д.) должны быть разнообразными и гармонирующими со специфическим стилем музыки и характером движений мужской художественной гимнастики, а не простыми движениями по ковру (например, ходьба, шаг, бег).

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

- Менее 8 секунд Танца, исполняемого в соответствии с п. п. 19.4.3.1.– 19.4.3.4 раздела Правил проведения соревнований по художественной гимнастике среди мужчин.
- Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки
- Полная потеря равновесия и падение гимнаста в течение 8 секунд
- Вся Комбинация выполняется на полу
- Отсутствие минимум 1 фундаментальной группы тела (FDB)

### **Индивидуальные упражнения – Ошибки В АРТИСТИЗМЕ (упражнение без предмета)**

<b>Сбавки</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>		Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствуют две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и Характером

- **Все сбавки бригады судей Артистизма - Таблица сбавок № 25** раздела Правил проведения соревнований по художественной гимнастике среди мужчин.

3.2. **Соединения** - особый компонент композиции - логические «связи» на протяжении всей композиции, слитность переходов от одного элемента к другому, создающий единую законченную ценность музыкального образа и характера исполнения, применение логических связей, усиливающих движения. Пункт 19.10 Правил проведения соревнований по художественной гимнастике среди мужчин.

#### 4. ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

- Пункт 20 раздела Правил проведения соревнований по художественной гимнастике среди мужчин.
- Таблица № 26 пункт 20.2 Технические ошибки: общие положения, базовая техника, техника акробатических элементов.

## Приложения

Приложение № 7. Форма Отчет ГСК

Приложение № 8. Форма итогового протокола соревнований,  
Индивидуальная Программа (многоборье)

Приложение № 9. Форма итогового протокола соревнований, Групповые  
Упражнения (многоборье)

Приложение № 10. Форма итогового протокола соревнований, Групповые  
Упражнения (многоборье с составом участниц)

Приложение № 11. Бланк протеста по Трудности DB/DA, Индивидуальная  
Программа

Приложение № 12. Бланк протеста по Артистизму А, Индивидуальная  
программа

Приложение № 13. Бланк протеста по Исполнению Е, Индивидуальная  
программа

Приложение № 14. Бланк протеста по Трудности DB/DA, Групповые  
упражнения

Приложение № 15. Бланк протеста по Артистизму А, Групповые упражнения

Приложение № 16. Бланк протеста по Исполнению Е, Групповые упражнения

Приложение № 17. Судейский бланк для записи элементов Трудности тела DB,  
Сеньорки, Индивидуальная Программа

Приложение № 18. Судейский бланк для записи элементов Трудности  
предмета DA, Сеньорки, Индивидуальная Программа

Приложение № 19. Судейский бланк для оценивания Артистизма, Сеньорки,  
Индивидуальная Программа

Приложение № 20. Судейский бланк для оценивания Исполнения,  
Индивидуальная Программа

Приложение № 21. Судейский бланк для записи элементов Трудности тела DB,  
Юниорки, Индивидуальная Программа

Приложение № 22. Судейский бланк для записи элементов Трудности  
предмета DA, Юниорки, Индивидуальная Программа

Приложение № 23. Судейский бланк для записи элементов Трудности тела DB,  
упражнение без предмета, пред-юниорки, Индивидуальная Программа

Приложение № 24. Судейский бланк для записи элементов Трудности тела DB,  
Сеньорки, Групповые упражнения

Приложение № 25. Судейский бланк для записи элементов Трудности  
предмета DA, Сеньорки, Групповые упражнения



- Приложение № 26. Судейский бланк для оценивания Артистизма, Сеньорки, Групповые упражнения
- Приложение № 27. Судейский бланк для оценивания Исполнения, Сеньорки, Групповые упражнения
- Приложение № 28. Судейский бланк для записи элементов Трудности тела DV, Юниорки, Групповые упражнения
- Приложение № 29. Судейский бланк для записи элементов Трудности предмета DA, Юниорки, Групповые упражнения
- Приложение № 30. Судейский бланк для оценивания Артистизма, Юниорки, Групповые упражнения
- Приложение № 31. Судейский бланк для оценивания Исполнения, Юниорки, Групповые упражнения
- Приложение № 32. Судейский бланк для записи элементов Трудности тела DV, Сеньорки, Индивидуальная Программа по Правилам ФИЖ
- Приложение № 33. Судейский бланк для записи элементов Трудности предмета DA, Сеньорки, Индивидуальная Программа по Правилам ФИЖ
- Приложение № 34. Судейский бланк для оценивания Артистизма, Сеньорки, Индивидуальная Программа по Правилам ФИЖ
- Приложение № 35. Судейский бланк для записи элементов Трудности тела DV, Юниорки, Индивидуальная Программа по Правилам ФИЖ
- Приложение № 36. Судейский бланк для записи элементов Трудности предмета DA, Юниорки, Индивидуальная Программа по Правилам ФИЖ
- Приложение № 37. Судейский бланк для оценивания Артистизма, Юниорки, Индивидуальная Программа по Правилам ФИЖ
- Приложение № 38. Бланк Судьи – Хронометриста
- Приложение № 39. Бланк Судьи на Линии
- Приложение № 40. Карточка судьи на Линии. Выход за пределы площадки гимнастики/предмета
- Приложение № 41. Общие сбавки Судьи – Хронометриста, Судьи на Линии, Ответственного Судьи в Индивидуальной программе.
- Приложение № 42. Общие сбавки Судьи – Хронометриста, Судьи на Линии, Ответственного Судьи в Групповых упражнениях.
- Приложение № 43. Бланк сбавок Ответственного Судьи.
- Приложение № 44. Протокол хода соревнований. Карточка участницы соревнований, Индивидуальная программа
- Приложение № 45. Протокол хода соревнований. Карточка команды Группового упражнения
- Приложение № 46. Перечень элементов DA для судей, индивидуальная программа (английский язык)
- Приложение № 47. Перечень элементов DA для судей, индивидуальная программа (русский язык)

**ОТЧЕТ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ**

О проведении всероссийских соревнований \_\_\_\_\_

1. Сроки проведения –

2. Место проведения (субъект РФ, город) –

3. Наименование спортивного сооружения –

4. Всего участников соревнований \_\_\_\_\_, из \_\_\_\_\_ субъектов Российской Федерации.

Спортсменов \_\_\_\_\_ чел., в том числе \_\_\_\_\_ муж., \_\_\_\_\_ жен.

Представителей, тренеров \_\_\_\_\_ чел.

5. Количество судей (всего) \_\_\_\_\_ чел., в том числе иногородних \_\_\_\_\_ чел.

Уровень подготовки судей по судейским категориям: МК \_\_\_\_\_, ВК \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ других категорий.

6. Состав участвующих команд (регионов), в том числе количество спортсменов, тренеров и другого обслуживающего персонала:

№№ п/п	Команда (субъект РФ)	Спортсмены			Тренеры и др. обсл. персонал, чел.	Всего
		девочки	юниорки	всего		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

7. Уровень подготовки спортсменов:

	Возрастные группы в соответствии с ЕВСК		Всего
	девочки	юниорки	
МС			
КМС			
1 р.			
II р.			

8. Представительство спортивных организаций:

Вооруженные силы \_\_\_\_\_, Минобрнауки России \_\_\_\_\_, «Динамо» \_\_\_\_\_, ФСО профсоюзов «Россия» \_\_\_\_\_, «Юность России» \_\_\_\_\_, РС СО «Спартак» \_\_\_\_\_, РФСО «Локомотив» \_\_\_\_\_, спортивные клубы (СК) \_\_\_\_\_, РССС0, «Русь» \_\_\_\_\_, МГФСО \_\_\_\_\_, другие организации \_\_\_\_\_.

9. Принадлежность к спортивной школе:

ДЮСШ \_\_\_\_\_, СДЮШОР \_\_\_\_\_, УОР \_\_\_\_\_, другие организации \_\_\_\_\_ чел.

10. Результаты соревнований:

Занятые места	Возрастная группа 1 разряд (2011-2010 г.р.)		Возрастная группа КМС (2009-2007 г.р.)	
	Спортсмен	Регион	Спортсмен	Регион
1 (групповое)				
2 (групповое)				
3 (групповое)				
1 (личные)				
2 (личные)				
6 (личные)				

11. Общая оценка состояния спортивной базы, наличие и состояние спортивного оборудования и инвентаря, возможности для разминки и тренировок:

12. Общая оценка состояния и оснащения служебных помещений – раздевалок для спортсменов, помещений для судей и других служб:

13. Информационное обеспечение соревнований – табло, радиоинформация, своевременность и доступность стартовых протоколов и результатов соревнований, обеспечение судейской коллегии средствами вычислительной техники и множительной аппаратурой:

14. Обеспечение работы средств массовой информации – места на трибунах, помещение для пресс-центра и т.д., в том числе освещение соревнования в местных СМИ (копии публикаций в СМИ прилагаются):

Спортивное мероприятие освещалось:

15. Количество зрителей \_\_\_\_\_ чел.

16. Общая оценка качества проведения соревнований – точность соблюдения расписания, объективность судейства (с указанием нарушений правил соревнований и т.д.):

17. Медицинское обеспечение соревнований, в том числе сведения о травмах и других несчастных случаях:

18. Общая оценка качества размещения, питания, транспортного обслуживания, организации встреч и проводов спортивных делегаций, шефская работа и т.п.:

19. Общая оценка соблюдения мер по обеспечению безопасности при проведении соревнования:

20. Выводы и предложения (замечания) по подготовке и проведению соревнования:

Приложения:

1. Полный состав судейской коллегии с указанием выполняемых на соревновании функций (судейская категория, субъект РФ, город).

2. Итоги командного первенства.

3. Протоколы (результаты) соревнований, подписанные главным судьей и главным секретарем.

**Главный судья**

**Главный секретарь**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Приложение № 8****ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**  
**Всероссийские соревнования по художественной гимнастике « \_\_\_\_\_ »****(ЕКП\_СМ № \_\_\_\_\_ )**

\_\_\_.\_\_\_202\_\_ г.

г. \_\_\_\_\_

**Многоборье**

Возрастные группы в соответствии с ЕВСК (девочки, юниорки, женщины )

Программа \_\_\_\_\_

№	Участница	г.р.	Разряд	Субъект (Город)	Тренер	1 вид	2 вид	3 вид	4 вид	Сумма	Место
1											1
2											2
3											3

В соревнованиях принимало участие : \_\_\_ человек – МС , \_\_\_ человек – КМС

Главный судья соревнований  
категорияФамилия Имя  
г. \_\_\_\_\_ (Субъект)Главный секретарь соревнований  
категорияФамилия Имя  
г. \_\_\_\_\_ (Субъект)

Приложение № 9

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**  
**Всероссийские соревнования по художественной гимнастике**  
 «    »  
**(ЕКП\_СМ № \_\_\_\_\_)**

\_\_ . \_\_ . 202\_\_ г.

г. \_\_\_\_\_

Групповое упражнение-многоборье  
 Возрастные группы в соответствии с ЕВСК (девочки, юниорки, женщины )  
 Программа \_\_\_\_\_

Место	Субъект	Вид 1	Вид 2	Сумма
1				
2				
3				

В соревнованиях принимало участие : \_\_ человек – МС , \_\_ человек – КМС

Главный судья соревнований  
 категория

Фамилия Имя –

г. \_\_\_\_\_ (Субъект)

Главный секретарь соревнований  
 категория

Фамилия Имя –

г. \_\_\_\_\_ (Субъект)

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**  
**Всероссийские соревнования по художественной гимнастике**  
 «    »  
**(ЕКП\_СМ № \_\_\_\_\_)**

\_\_ . \_\_ . 202\_\_ г.

г. \_\_\_\_\_

Групповое упражнение-многоборье

Список участниц

Возрастные группы в соответствии с ЕВСК (девочки, юниорки, женщины)

Программа \_\_\_\_\_

Место	Команда	Фамилия, имя	Год рождения	Разряд
1	<b>Субъект(город)</b>			
		Тренер:		

В соревнованиях принимало участие : \_\_\_ человек – МС , \_\_\_ человек – КМС

Главный судья соревнований  
категория

Фамилия Имя –

г. \_\_\_\_\_ (Субъект)

Главный секретарь соревнований  
категория

Фамилия Имя –

г. \_\_\_\_\_ (Субъект)

**ПРОТЕСТ****ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Субъект		Дата	
Фамилия Гимнастки			
Соревнования	Квалификация <input type="checkbox"/>		
	Финал многоборья <input type="checkbox"/>	Финал в отд. видах <input type="checkbox"/>	
Предмет	Обруч <input type="checkbox"/>	Мяч <input type="checkbox"/>	Булавы <input type="checkbox"/> Лента <input type="checkbox"/>

Протест:                      оценка **DB1- DB2** /                      оценка **DA1 - DA2**

**Обведите в кружок подгруппу(ы) Трудности, на которую вы подаете протест.**

Предполагаемая оценка **DB1-DB2** (**ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ**): \_\_\_\_\_

или / и

Предполагаемая оценка **DA1-DA2** (**ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ**): \_\_\_\_\_

Фамилия тренера: \_\_\_\_\_                      Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Время получения устного протеста: \_\_\_\_\_      Время получения письменного протеста: \_\_\_\_\_

**Статус – для ВФХГ**

<b>Решение ГСК</b>	Полученная оценка <b>DB1-DB2</b> :..... Окончательная оценка <b>DB1-DB2</b> :.....	<b>ВЫШЕ</b> <input type="checkbox"/>
		<b>НЕ ИЗМЕНЕНА</b> <input type="checkbox"/>
		<b>НИЖЕ</b> <input type="checkbox"/>
	Полученная оценка <b>DA1-DA2</b> :..... Окончательная оценка <b>DA1-DA2</b> :.....	<b>ВЫШЕ</b> <input type="checkbox"/>
	<b>НЕ ИЗМЕНЕНА</b> <input type="checkbox"/>	
	<b>НИЖЕ</b> <input type="checkbox"/>	
	Полученная оценка <b>D</b> :..... Окончательная оценка <b>D</b> :.....	
	Причина: .....	
	.....	
	Подпись Главного судьи: .....	



**ПРОТЕСТ****ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Субъект		Дата	
Фамилия Гимнастки			
Соревнования	Квалификация <input type="checkbox"/>		
	Финал многоборья <input type="checkbox"/>	Финал в отд. видах <input type="checkbox"/>	
Предмет	Обруч <input type="checkbox"/>	Мяч <input type="checkbox"/>	Булавы <input type="checkbox"/> Лента <input type="checkbox"/>

Протест:                      оценка **АРТИСТИЗМ**

Предполагаемая оценка **A** (**ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ**): \_\_\_\_\_

Фамилия тренера: \_\_\_\_\_                      Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Время получения устного протеста: \_\_\_\_\_      Время получения письменного протеста: \_\_\_\_\_

**Статус – для ВФХГ**

<b>Решение ГСК</b>	Полученная оценка <b>A</b> :..... Окончательная оценка <b>A</b> :.....	<b>ВЫШЕ</b> <input type="checkbox"/>
		<b>НЕ ИЗМЕНЕНА</b> <input type="checkbox"/>
		<b>НИЖЕ</b> <input type="checkbox"/>
	Причина: .....	
	.....	
	Подпись Главного судьи: .....	

## ПРОТЕСТ

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Субъект		Дата	
Фамилия Гимнастки			
Соревнования	Квалификация <input type="checkbox"/>		
	Финал многоборья <input type="checkbox"/>	Финал в отд. видах <input type="checkbox"/>	
Предмет	Обруч <input type="checkbox"/>	Мяч <input type="checkbox"/>	Булавы <input type="checkbox"/> Лента <input type="checkbox"/>

Протест:                      оценка **ИСПОЛНЕНИЕ**

Предполагаемая оценка **Е** (**ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ**): \_\_\_\_\_

Фамилия тренера: \_\_\_\_\_ Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Время получения устного протеста: \_\_\_\_\_ Время получения письменного протеста: \_\_\_\_\_

## Статус – для ВФХГ

Решение ГСК	Полученная оценка <b>Е</b> :..... Окончательная оценка <b>Е</b> :.....	ВЫШЕ <input type="checkbox"/>
		НЕ ИЗМЕНЕНА <input type="checkbox"/>
		НИЖЕ <input type="checkbox"/>
	Причина: .....	
	.....	
	Подпись Главного судьи: .....	

**ПРОТЕСТ****ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Субъект/Команда		Дата	
Соревнования	Многоборье (Квалификация)	<input type="checkbox"/>	
	Финал	<input type="checkbox"/>	
Вид	1 тип предмета <input type="checkbox"/>	2 типа предметов <input type="checkbox"/>	

Протест:                    оценка **DB1-DB2** / оценка **DA1-DA2**

**Обведите в кружок подгруппу(ы) Трудности, на которую вы подаете протест.**

Предполагаемая оценка **DB1-DB2** (**ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ**): \_\_\_\_\_

или / и

Предполагаемая оценка **DA1-DA2** (**ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ**): \_\_\_\_\_

Фамилия тренера: \_\_\_\_\_ Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Время получения устного протеста: \_\_\_\_\_ Время получения письменного протеста: \_\_\_\_\_

**Статус – для ВФХГ**

<b>Решение ГСК</b>	Полученная оценка <b>DB1-DB2</b> :..... Окончательная оценка <b>DB1-DB2</b> :.....	<b>ВЫШЕ</b>	<input type="checkbox"/>
		<b>НЕ ИЗМЕНЕНА</b>	<input type="checkbox"/>
		<b>НИЖЕ</b>	<input type="checkbox"/>
	<hr/>		
	Полученная оценка <b>DA1-DA2</b> :..... Окончательная оценка <b>DA1-DA2</b> :.....	<b>ВЫШЕ</b>	<input type="checkbox"/>
		<b>НЕ ИЗМЕНЕНА</b>	<input type="checkbox"/>
		<b>НИЖЕ</b>	<input type="checkbox"/>
<hr/>			
	Полученная оценка <b>D</b> :..... Окончательная оценка <b>D</b> :.....		
<hr/>			
	Причина: .....		
<hr/>			
	Подпись Главного судьи: .....		

**ПРОТЕСТ****ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Субъект/Команда		Дата	
Соревнования	Многоборье (Квалификация)	<input type="checkbox"/>	
	Финал	<input type="checkbox"/>	
Вид	1 тип предмета <input type="checkbox"/>	2 типа предметов <input type="checkbox"/>	

Протест: оценка за **АРТИСТИЗМ**Предполагаемая оценка за **АРТИСТИЗМ** (ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ): \_\_\_\_\_

Фамилия тренера: \_\_\_\_\_ Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Время получения устного протеста: \_\_\_\_\_ Время получения письменного протеста: \_\_\_\_\_**Статус – для ВФХГ**

<b>Решение ГСК</b>	Полученная оценка <b>A</b> .....:..... Окончательная оценка <b>A</b> :..... <b>ВЫШЕ</b> <input type="checkbox"/>
	<b>НЕ ИЗМЕНЕНА</b> <input type="checkbox"/>
	<b>НИЖЕ</b> <input type="checkbox"/>
	Причина: .....
	Подпись Главного судьи: .....

**ПРОТЕСТ****ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Субъект/Команда		Дата	
Соревнования	Многоборье (Квалификация)	<input type="checkbox"/>	
	Финал	<input type="checkbox"/>	
Вид	1 тип предмета <input type="checkbox"/>	2 типа предметов	<input type="checkbox"/>

Протест: оценка за **ИСПОЛНЕНИЕ**Предполагаемая оценка за **ИСПОЛНЕНИЕ** (ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ): \_\_\_\_\_

Фамилия тренера: \_\_\_\_\_ Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Время получения устного протеста: \_\_\_\_\_ Время получения письменного протеста: \_\_\_\_\_**Статус – для ВФХГ**

<b>Решение ГСК</b>	Полученная оценка <b>Е</b> :.....:.. Окончательная оценка <b>Е</b> :.....:..	<b>ВЫШЕ</b>	<input type="checkbox"/>
		<b>НЕ ИЗМЕНЕНА</b>	<input type="checkbox"/>
		<b>НИЖЕ</b>	<input type="checkbox"/>
	Причина: .....		
	Подпись Главного судьи: .....		



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

LOGO

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАМА Трудность Тела DB1 – DB2**



Гимнастка: \_\_\_\_\_ Субъект \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Многоборье / Финал



<b>DB</b> (менее 3 <b>DB</b> выполнено)	
<b>DB</b> (менее чем 1 Трудность из каждой Группы Тела)	
Менее 1 <b>R</b> выполнено	
<b>Волны Тела</b> (мин. 4, из них мин. 2 Полные Волны <b>W</b> , за каждую недостающую)	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>	

п° Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

LOGO

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА Трудность Предмета DA1 – DA2**



Фамилия: \_\_\_\_\_ Субъект: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Финал многоборья / Финал


	<b>DA</b> (отсутствует мин.1)	
	Специфические Фундаментальные элементы предмета - мин. 2 (за каждый недостающий)	
	Фундаментальные элементы предмета (за каждый недостающий)	
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>	

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_



## ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

LOGO






Индивидуальная программа **АРТИСТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ А1-А2-А3-А4**






Гимнастка: \_\_\_\_\_ Квалификация/ Многоборье/ Финал






Сбавки	0,3				0,5				1,00			
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	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)			
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>					Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером				Отсутствует две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером			
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА И ЛИЦА</b>	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							
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b>	Выполнено менее 2 Динамических изменений				Нет Динамических изменений							
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА С МУЗЫКОЙ</b>	Специфические элементы тела и/или предмета скоординированы со специфическими акцентами/фразами или динамическими изменениями в музыке для создания визуального воздействия: <b>отсутствуют.</b>											
<b>РАЗНООБРАЗИЕ: ВЫСОКИЕ БРОСКИ И ЛОВЛЯ; ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА</b>	Более 3 одинаковых бросков и/или ловля и Более 3 одинаковых элементов предмета Фундаментальных и/или Нефундаментальных групп (кроме повтора одинаковой работы во время серий Прыжков и Поворотов)											
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ</b>	Неполное использование всей площадки											
<b>ЕДИНСТВО</b>	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены серьезными техническими ошибками											
<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>											
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>		
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>		
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>											
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>		
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>		
<b>СБАВКИ</b>	<b>0.30</b>				<b>0.50</b>				<b>1.00</b>			
<b>МУЗЫКА: МУЗЫКА /ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>					Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения							
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует правилам											
	Музыкальное вступление <b>более 4 секунд</b>											
<b>Окончательная сбавка</b>												





№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_ Подпись судьи \_\_\_\_\_



 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>		
Индивидуальная программа – <b>Исполнение</b>		   
Дата _____ Гимнастка _____		№ Судьи _____
Техническая сбавка		Подпись судьи _____

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>		
Индивидуальная программа – <b>Исполнение</b>		   
Дата _____ Гимнастка _____		№ Судьи _____
Техническая сбавка		Подпись судьи _____

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>		
Индивидуальная программа - <b>Исполнение</b>		   
Дата _____ Гимнастка _____		№ Судьи _____
Техническая сбавка		Подпись судьи _____

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>		
Индивидуальная программа - <b>Исполнение</b>		   
Дата _____ Гимнастка _____		№ Судьи _____
Техническая сбавка		Подпись судьи _____



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

LOGO

**ЮНИОРЫ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАМА Трудность Тела DB1 – DB2**

Гимнастка: \_\_\_\_\_ Субъект \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Многоборье / Финал





<b>DB</b> (менее 3 <b>DB</b> выполнено) (менее чем 1 Трудность из каждой Группы Тела)							
<b>DB</b> (менее 50 % <b>DB</b> определенной Структурной Группы Тела Тела) <b>0.50</b>							
<b>R</b> (менее 1 выполнено)							
<b>Волны тела</b> (минимум 4, из них минимум 2 Полные Волны <b>W</b> , за каждую недостающую)							
Менее 2 <b>DB</b> ( <b>Мяч и Лента</b> ) выполнены недоминирующей рукой (за каждый отсутствующий элемент)							
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>							

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_

LOGO



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

**ЮНИОРЫ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА Трудность Предмета DA1 – DA2**

Фамилия: \_\_\_\_\_ Субъект: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Финал многоборья / Финал




	DA (отсутствует мин.1)	
	Специфические Фундаментальные элементы предмета - мин. 2 (за каждый недостающий)	
	Фундаментальные элементы предмета (за каждый недостающий)	
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>	

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

LOGO

**УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА**

**ПРЕД-ЮНИОРЫ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАМА Трудность Тела DB1 – DB2 – DB3 – DB4**

Гимнастка: \_\_\_\_\_ Субъект \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Многоборье / Финал



	<b>DB</b> (менее 3 <b>DB</b> выполнено)
	<b>DB</b> (менее чем 1 Трудность из каждой Группы Тела)
	<b>DB</b> (менее 50 % <b>DB</b> выполнено на «недоминирующую» ногу) <b>0.70</b>
	<b>R</b> (не выполнен минимум 1/более 1 выполнено)
	<b>Волны тела</b> (минимум 4; из них минимум 2 Полные Волны <b>W</b> , за каждую недостающую Волну)
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

LOGO

**Групповое упражнение Трудность DB1 – DB2**

Субъект \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Многоборье / Финал

1 Тип Предмета

2 Типа Предметов



	<b>DB</b> (Выполнено менее 4 <b>DB</b> )
	<b>DB</b> (менее 1 Трудности из каждой Группы Тела)
	<b>DB</b> (1 Трудность из каждой Группы Тела не выполнена одновременно всеми 5 Гимнастками)
	Трудности с Обменом <b>DE</b> (Выполнено менее 4 <b>DE</b> )
	Полные Волны тела - мин. 2 (за каждую недостающую <b>W</b> )
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_

LOGO



**Групповое упражнение Трудность DA1 – DA2**

Субъект: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

**Многоборье / Финал**

1 Тип Предмета

2 Типа Предметов


СС (менее 3 СС) (за каждое отсутствующее СС)	
CR (менее 3 CR) (за каждое отсутствующее CR)	
с <sup>*</sup> гс <sup>↓</sup> (менее чем 3 с <sup>*</sup> гс <sup>↓</sup> ) (за каждое отсутствующее с <sup>*</sup> гс <sup>↓</sup> )	
Специфические Фундаментальные элементы предмета - мин. 2 каждого (за каждый отсутствующий)	
Специфические Фундаментальные элементы предмета – не выполнены одновременно или в быстрой последовательности (за каждый)	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>	

Номер Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_

Логотип



## ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Групповое упражнение **Артистические ошибки**  
**A1-A2-A3-A4**

1 тип предмета

2 типа предмета

Команда /Субъект \_\_\_\_\_

Квалификация/Многоборье/Финал

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	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									
ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ	Выполнено 2 Динамических Изменения					Выполнено 1 Динамическое Изменение					Нет Динамических Изменений				
ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА	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									
КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА	Отсутствует 1 из каждого типа 4 организационных структур коллективной работы (Сбавка за <u>каждый отсутствующий тип</u> ): 1) синхронное 2) канонадное 3) контрастное 4) хоральное														
ПОСТРОЕНИЯ	- 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 <u>более</u> 2 Трудностей подряд														
ЕДИНСТВО	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены грубыми техническими ошибками														
СОЕДИНЕНИЯ	Сбавки														
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.8	0.90	1.00					
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	0.30					0.50					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 <u>более</u> 4 секунд														
КОНСТРУКЦИИ ТЕЛА / ПОЛОЖЕНИЕ ПОДНЯТИЯ						Более 4 сек. в положении поднятия и/или запрещенная конструкция									
КОНТАКТ ГИМНАСТОК И ПРЕДМЕТОВ	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									
<b>Окончательные сбавки</b>															

№ судьи


Фамилия судьи \_\_\_\_\_


Подпись судьи \_\_\_\_\_

**Приложение № 27**

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>			
<b>Групповое упражнение – ИСПОЛНЕНИЕ</b>		1 Тип Предметов	2 Типа Предметов
<b>СУБЪЕКТ</b> _____		<b>All around / Final</b>	
<b>№ Судьи</b> _____		<b>Дата</b> _____	
<b>Технические Сбавки</b>		Фамилия Судьи _____	Подпись Судьи _____

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>			
<b>Групповое упражнение – ИСПОЛНЕНИЕ</b>		1 Тип Предметов	2 Типа Предметов
<b>СУБЪЕКТ</b> _____		<b>All around / Final</b>	
<b>№ Судьи</b> _____		<b>Дата</b> _____	
<b>Технические Сбавки</b>		Фамилия Судьи _____	Подпись Судьи _____

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>			
<b>Групповое упражнение – ИСПОЛНЕНИЕ</b>		1 Тип Предметов	2 Типа Предметов
<b>СУБЪЕКТ</b> _____		<b>All around / Final</b>	
<b>№ Судьи</b> _____		<b>Дата</b> _____	
<b>Технические Сбавки</b>		Фамилия Судьи _____	Подпись Судьи _____

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>			
<b>Групповое упражнение – ИСПОЛНЕНИЕ</b>		1 Тип Предметов	2 Типа Предметов
<b>СУБЪЕКТ</b> _____		<b>All around / Final</b>	
<b>№ Судьи</b> _____		<b>Дата</b> _____	
<b>Технические Сбавки</b>		Фамилия Судьи _____	Подпись Судьи _____





**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

LOGO

**Групповое упражнение. Трудность DB1 – DB2**

Субъект \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Многоборье / Финал

1 Тип Предмета



	<b>DB</b> (Выполнено менее 3 <b>DB</b> )
	<b>DB</b> (менее 1 Трудности из каждой Группы Тела)
	<b>DB</b> (1 Трудность из каждой Группы Тела не выполнена одновременно всеми 5 Гимнастками
	Трудности с Обменом <b>DE</b> (Выполнено менее 3 <b>DE</b> )
	Полные Волны тела - мин. 2 (за каждую недостающую <b>W</b> )
	Более 1 равновесия «Турлянь»
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_ Подпись Судьи \_\_\_\_\_



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

LOGO

**Групповое упражнение Трудность DA1 – DA2**

Субъект: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

**Многоборье / Финал**

1 Тип Предмета


CC (менее 2 CC) (за каждое отсутствующее CC)							
CR (менее 2 CR) (за каждое отсутствующее CR)							
с <sup>✱</sup> /с <sup>✱</sup> (менее чем 2 с <sup>✱</sup> /с <sup>✱</sup> ) (за каждое отсутствующее с <sup>✱</sup> /с <sup>✱</sup> )							
Специфические Фундаментальные элементы предмета - мин. 2 каждого (за каждый отсутствующий)							
Специфические Фундаментальные элементы предмета – не выполнены одновременно или в быстрой последовательности (за каждый)							
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>							

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_



## ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Групповое упражнение **Артистические ошибки А1-А2-А3-А4**

1 тип предмета

Команда /Субъект \_\_\_\_\_

Квалификация/Многоборье/Финал


СБАВКИ	0.30					0.50					1.00				
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>В большей части упражнения:</b> • Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях • Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах D					<b>В некоторых частях упражнения:</b> • Присутствует в некоторых соединениях • Отсутствует в элементах D					Присутствует <b>только</b> в Танцевальных шагах (нет соединений или элементов D)				
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>						Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером					Отсутствует две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером				
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА</b>	<b>Недостаточно развита</b> в упражнении: • Дисбаланс энергии и интенсивности в экспрессии между всеми 5 гимнастками и/или • Частичное участие частей тела в движениях					<b>Не развита</b> в упражнении: • Отсутствует энергия и интенсивность в экспрессии между всеми 5 гимнастками и/или • Недостаточное участие частей тела в движениях									
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b>	Выполнено 2 Динамических Изменения					Выполнено 1 Динамическое Изменение					Нет Динамических Изменений				
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА</b>	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									
<b>КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА</b>	Отсутствует 1 из каждого типа 4 организационных структур коллективной работы (Сбавка <u>за каждый отсутствующий тип</u> ): 1) синхронное 2) канонадное 3) контрастное 4) хоральное														
<b>ПОСТРОЕНИЯ</b>	- 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 <u>более</u> 2 Трудностей подряд														
<b>ЕДИНСТВО</b>	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены грубыми техническими ошибками														
<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>														
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.8	0.90	1.00					
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>														
	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	0.30					0.50					1.00				
<b>МУЗЫКА / ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>						Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения									
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует правилам / музыкальное вступление <b>более 4 секунд</b>														
<b>КОНСТРУКЦИИ ТЕЛА / ПОЛОЖЕНИЕ ПОДНЯТИЯ</b>						Более 4 сек. в положении поднятия и/или запрещённая конструкция									
<b>КОНТАКТ ГИМНАСТОК И ПРЕДМЕТОВ</b>	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									


Окончательные сбавки

№ судьи \_\_\_\_\_ Фамилия судьи \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>			
Групповое упражнение – ИСПОЛНЕНИЕ			1 Тип Предметов
СУБЪЕКТ _____		Многоборье / Финал	
№ Судьи _____		Дата _____	
Технические Сбавки		Фамилия Судьи _____	Подпись Судьи _____

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>			
Групповое упражнение – ИСПОЛНЕНИЕ			1 Тип Предметов
СУБЪЕКТ _____		Многоборье / Финал	
№ Судьи _____		Дата _____	
Технические Сбавки		Фамилия Судьи _____	Подпись Судьи _____

 <b>ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>			
Групповое упражнение – ИСПОЛНЕНИЕ			1 Тип Предметов
СУБЪЕКТ _____		Многоборье / Финал	
№ Судьи _____		Дата _____	
Технические Сбавки		Фамилия Судьи _____	Подпись Судьи _____

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Приложение №32



LOGO



Сеньорки. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАМА ФИЖ. Трудность Тела DB1 – DB2



Гимнастка: \_\_\_\_\_ Субъект \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Многоборье / Финал



	<b>DB</b> (менее 3 <b>DB</b> выполнено)	
	<b>DB</b> (менее чем 1 Трудность из каждой Группы Тела)	
	Равновесие «Турлян» (Более 1 на релеве; Более 1 на полной стопе)	
	Полные Волны тела <b>W</b> (Минимум 2. Сбавка за каждую недостающую <b>W</b> )	
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>	

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_

LOGO

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE Приложение № 33



**Сеньорки. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЖ Трудность Предмета DA1 – DA2**

Фамилия: \_\_\_\_\_ Субъект: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Финал многоборья / Финал




	DA (отсутствует мин.1)	
	Специфические Фундаментальные элементы предмета - мин. 2 (за каждый недостающий)	
	Фундаментальные элементы предмета (за каждый недостающий)	
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>	

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_

## FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

LOGO



Индивидуальная программа ФИЖ АРТИСТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ А1-А2-А3-А4

Гимнастка (Сеньорки): \_\_\_\_\_ Квалификация/ Многоборье / Финал

Сбавки	0,3				0,5				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 только 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 или динамическими изменениями в музыке для создания визуального воздействия: отсутствуют.											
РАЗНООБРАЗИЕ: ВЫСОКИЕ БРОСКИ И ЛОВЛЯ	Более 3 одинаковых бросков и/или ловля											
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	0.30				0.50				1.00			
МУЗЫКА 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											
Окончательная сбавка												

№ судьи \_\_\_\_\_ Фамилия судьи \_\_\_\_\_ Подпись судьи \_\_\_\_\_

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

LOGO



**Юниорки. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАМА ФИЖ. Трудность Тела DB1 – DB2**

Гимнастка: \_\_\_\_\_ Субъект \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Многоборье / Финал





	<b>DB</b> (менее 3 <b>DB</b> выполнено)
	<b>DB</b> (менее чем 1 Трудность из каждой Группы Тела)
	Равновесие «Турлян» (Более 1 на релеве; Более 1 на полной стопе)
	Полные Волны тела <b>W</b> (Минимум 2. Сбавка за каждую недостающую <b>W</b> )
	Менее 2 <b>DB</b> ( <b>Мяч и Лента</b> ) выполнены недоминирующей рукой (за каждый отсутствующий элемент)
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>

№ Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_





**Юниорки. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЖ Трудность Предмета DA1 – DA2**

Фамилия: \_\_\_\_\_ Субъект: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация / Финал многоборья / Финал




	DA (отсутствует мин.1)	
	Специфические Фундаментальные элементы предмета - мин. 2 (за каждый недостающий)	
	Фундаментальные элементы предмета (за каждый недостающий)	
	<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>	

п°Судьи \_\_\_\_\_ Фамилия Судьи \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_

LOGO



Индивидуальная программа ФИЖ АРТИСТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ А1-А2-А3-А4

Гимнастка (Юниорки): \_\_\_\_\_ Квалификация/ Многоборье / Финал

Сбавки	0,3				0,5				1,00			
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	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)			
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>					Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером				Отсутствует две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером			
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА И ЛИЦА</b>	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							
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b>	Выполнено менее 2 Динамических изменений				Нет Динамических изменений							
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА С МУЗЫКОЙ</b>	Специфические элементы тела и/или предмета скоординированы со специфическими акцентами/фразами или динамическими изменениями в музыке для создания визуального воздействия: <b>отсутствуют.</b>											
<b>РАЗНООБРАЗИЕ: ВЫСОКИЕ БРОСКИ И ЛОВЛЯ</b>	Более 3 одинаковых бросков и/или ловля											
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ</b>	Неполное использование всей площадки											
<b>ЕДИНСТВО</b>	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены серьезными техническими ошибками											
<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>											
	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		
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>											
	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		
<b>СБАВКИ</b>	<b>0.30</b>				<b>0.50</b>				<b>1.00</b>			
<b>МУЗЫКА МУЗЫКА /ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>					Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения							
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует правилам											
	Музыкальное вступление <b>более 4 секунд</b>											
<b>Окончательная сбавка</b>												

№ судьи \_\_\_\_\_ Фамилия судьи \_\_\_\_\_ Подпись судьи \_\_\_\_\_

**LOGO**

Судья-хронометрист \_\_\_\_

Индивидуальная Программа / Групповые упражнения

Многоборье / Финал

Дата: \_\_\_\_\_

№	Группа / Гимнастка	Сбавка
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		

Фамилия судьи \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

**LOGO**

Судья на линии \_\_\_\_\_

Индивидуальная программа/ Групповые Упражнения

Многоборье / Финал

Дата: \_\_\_\_\_

№	Группа / Гимнастка	Сбавка
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		

Фамилия судьи \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

**Приложение № 40**

**Судья на линии \_\_\_\_\_**

**Группа/Гимнастка \_\_\_\_\_**

Гимнастка ВЫХОД за площадку

Предмет ВЫХОД за площадку

Фамилия судьи \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

**Судья на линии \_\_\_\_\_**

**Группа / Гимнастка \_\_\_\_\_**

Гимнастка ВЫХОД за площадку

Предмет ВЫХОД за площадку

Фамилия судьи \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

**Судья на линии \_\_\_\_\_**

**Группа / Гимнастка \_\_\_\_\_**

Гимнастка ВЫХОД за площадку

Предмет ВЫХОД за площадку

Фамилия судьи \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

**Судья на линии \_\_\_\_\_**

**Группа / Гимнастка \_\_\_\_\_**

Гимнастка ВЫХОД за площадку

Предмет ВЫХОД за площадку

Фамилия судьи \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_


**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**
**СБАВКИ. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ. СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И  
ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ**

Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки:

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


**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**
**СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ,  
СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ  
В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ**
**Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки:**

<b>Сбавки Судьи-Хронометриста</b>		
1	Каждая лишняя или недостающая секунда в музыке упражнения (считаются полные секунды)	<b>0.05</b>
<b>Сбавки Судьи на Линии</b>		
1	За каждый выход за границу установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета или какой-либо части тела	<b>0.30</b>
2	Гимнастка или предмет выходят за пределы официальной площадки	<b>0.30</b>
3	Гимнастка заканчивает упражнение за пределами официальной площадки	<b>0.30</b>
<b>Сбавки Ответственного Судьи</b>		
1	За использование запасного предмета, который ранее не был размещён за пределами официальной площадки	<b>0.50</b>
2	Использование запасного предмета, если собственный предмет остается на официальной площадке	<b>0.50</b>
3	После того, как гимнастка взяла запасной предмет, собственный предмет гимнастки вернулся на официальную площадку, и гимнастка не вынесла его за пределы площадки	<b>0.30</b>
4	За неразрешенный возврат предмета и его использование	<b>0.50</b>
5	За задержку в подготовке упражнения, которая задерживает соревнования	<b>0.50</b>
6	Не соответствующая регламенту спортивная форма гимнасток Группы (один раз), в том числе за гимнастические тапочки разного цвета	<b>0.30</b>
7	Использование запрещённых ювелирных украшений или пирсинга, для гимнасток Группы (один раз)	<b>0.30</b>
8	Причёска не соответствует нормам (один раз)	<b>0.30</b>
9	Макияж не соответствует нормам (один раз)	<b>0.30</b>
10	Не соответствующая официальным нормам эмблема и реклама (один раз)	<b>0.30</b>
11	Не соответствующий регламенту бинт (бандаж) или другой перевязочный материал (один раз)	<b>0.30</b>
12	Слишком ранний или поздний выход Группы на площадку	<b>0.50</b>
13	Разминка гимнастки/гимнасток в зале соревнований	<b>0.50</b>
14	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку; сбавка вычитается один раз из окончательной оценки данного упражнения	<b>0.50</b>
15	Выход Группы на ковер не соответствует правилам	<b>0.50</b>
16	Переговоры во время упражнения между гимнастками Группы	<b>0.50</b>
17	За уход гимнастки Группы с площадки во время упражнения	<b>0.30</b>
18	За использование «новой гимнастки», если гимнастка ушла из состава Группы по неуважительной причине	<b>0.50</b>
19	За любые разговоры тренера с гимнастками Группы или с судьями	<b>0.50</b>

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ****г. Москва****Ответственный судья**

Дата \_\_\_\_\_

Вид \_\_\_\_\_

Судья – \_\_\_\_\_

№	Гимнастка, команда	Сбавка
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		

Подпись судьи \_\_\_\_\_



**Индивидуальные упражнения**

Гимнастка \_\_\_\_\_

Школа/город \_\_\_\_\_

Бригада DB- трудность

Общая оценка бригады **D (DB+DA)**

DB1	DB2	DA1	DA2

Бригада исполнение (E)-технические ошибки

Общая оценка бригады **E= max 10.00**

E1	E2	E3	E4

Бригада артистизма (A)-артистические ошибки

Общая оценка бригады **A= max 10.00**

A1	A2	A3	A4

Подпись судьи

СБАВКИ

Окончательная оценка **(D+A+E)****Индивидуальные упражнения**

Гимнастка \_\_\_\_\_

Школа/город \_\_\_\_\_

Бригада DB - трудность

Общая оценка бригады **D (DB+DA)**

DB1	DB2	DA1	DA2

Бригада исполнение (E)-технические ошибки

Общая оценка бригады **E= max 10.00**

E1	E2	E3	E4

Бригада артистизма (A)-артистические ошибки

Общая оценка бригады **A= max 10.00**

A1	A2	A3	A4

Подпись судьи












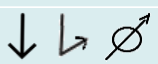
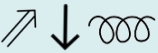
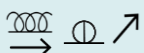



СБАВКИ














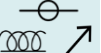

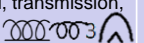

Окончательная оценка **(D+A+E)**

<b>Групповое упражнение</b>				1 тип предмета /2 типа предмета
Команда _____				Школа/город _____
Бригада DB - трудность				Общая оценка бригады <b>D (DB+DA)</b>
<b>DB1</b>	<b>DB2</b>	<b>DA1</b>	<b>DA2</b>	
Бригада исполнение (E) - технические ошибки				Общая оценка бригады <b>E= max 10.00</b>
<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	
Бригада артистизма (A) - артистические ошибки				Общая оценка бригады <b>A= max 10.00</b>
<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	
Подпись судьи		СБАВКИ		Окончательная оценка <b>(D+A+E)</b>

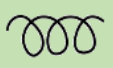





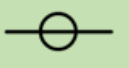


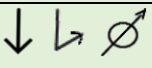
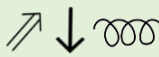







<b>Групповое упражнение</b>				1 тип предмета /2 типа предмета
Команда _____				Школа/город _____
Бригада DB- трудность				Общая оценка бригады <b>D (DB+DA)</b>
<b>DB1</b>	<b>DB2</b>	<b>DA1</b>	<b>DA2</b>	
Бригада исполнение (E)-технические ошибки				Общая оценка бригады <b>E= max 10.00</b>
<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	
Бригада артистизма (A)-артистические ошибки				Общая оценка бригады <b>A= max 10.00</b>
<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	
Подпись судьи		СБАВКИ		Окончательная оценка <b>(D+A+E)</b>

Перечень элементов DA для судей. Индивидуальная программа.  
(Английский язык)

DA bases + values + fundamentals			WE ARE GYMNASTICS! GYMNASTICS.SPORT		
Fundamental, DA+DB:		0.4 – min. 2	Fundamental, DA+DB:		0.3 – min. 2
		0.3 – min. 2			0.3 – min. 2
		0.2 – min. 1			0.2 – min. 1
		0.2 – min. 1			0.2 – min. 1
DA+DB:	-	0.4	DA+DB:		0.4
		0.3			0.3
	Passing over, transmission ≠, 	0.2		Free rotation, transmission ≠, 	0.2
ONLY DA:	-	-	ONLY DA:	-	-
ONLY DB:	Large circle, figure 8, transmission, 	No DA	ONLY DB:	Tapping, large circle, passing over, fig. 8, transmission, 	No DA

DA bases + values + fundamentals			WE ARE GYMNASTICS! GYMNASTICS.SPORT		
Fundamental, DA+DB:		0.4 – min. 2	Fundamental, DA+DB:		0.3 – min. 2
		0.2 – min. 2			0.3 – min. 2
		0.4 – min. 1			0.3 – min. 1
		0.2 – min. 1			0.2 – min. 1
DA+DB:	-	0.4	DA+DB:	-	0.4
		0.3			0.3
	Free rotation, transmission ≠, 	0.2		Pattern ar/ body, circles, transmission ≠, 	0.2
ONLY DA:	-	-	ONLY DA:		0.3
ONLY DB:	Flipover, hands ar/ball, transmission, large circle, pass over 	No DA	ONLY DB:	Wrap, stick ar/hand, spirals ar/stick, transmission 	No DA

Перечень элементов DA для судей. Индивидуальная программа.

Базы DA + ценность + фундаментальные группы					
Фунд. группы, DA+DB:		0.4 – мин. 2	Фунд. группы, DA+DB:		0.3 – мин. 2
<b>ОБРУЧ</b>		0.3 – мин. 2	<b>БУЛАВЫ</b>		0.3 – мин. 2
		0.2 – мин. 1			0.2 – мин. 1
		0.2 – мин. 1			0.2 – мин. 1
<b>DA+DB:</b>	-	0.4	<b>DA+DB:</b>		0.4
		0.3			0.3
	проход над, передача   	0.2		свободное вращение  	0.2
<b>только DA:</b>	-	-	<b>только DA:</b>	-	-
<b>только DB:</b>	большой круг, «восьмерка», передача  	He DA	<b>только DB:</b>	Постукивания, большой круг, проход над, «восьмерка», передача	He DA

Базы DA + ценность + фундаментальные группы					
Фунд. группы, DA+DB:		0.4 – мин. 2	Фунд. группы, DA+DB:		0.3 – мин. 2
<b>МЯЧ</b>		0.2 – мин. 2	<b>ЛЕНТА</b>		0.3 – мин. 2
		0.4 – мин. 1			0.3 – мин. 1
		0.2 – мин. 1			0.2 – мин. 1
<b>DA+DB:</b>	-	0.4	<b>DA+DB:</b>	-	0.4
		0.3			0.3
	Свободное вращение, передача  	0.2		Рисунок вокруг тела, круги, передача  	0.2
<b>только DA:</b>	-	-	<b>только DA:</b>		0.3
<b>только DB:</b>	обволакивания, движения с «выкрутом», вращения кистей вокруг мяча, передача, большой круг, проход над предметом	He DA	<b>только DB:</b>	Закручивания (раскручивания), вращательное движение палочки Ленты вокруг кисти, спирали вокруг палочки на полу, передача	He DA