

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА
ДЛЯ ЮНИОРОВ (2009-2010 гг. р., 2011-2012 гг. р.) И СЕНЬОРОВ**

1. ОЦЕНИВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Общая оценка упражнения без предмета складывается из:

- Окончательной оценки Бригады судей DB, которая состоит из двух подгрупп:




- **I подгруппа судей (DB-1, DB-2) и II подгруппа 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. Окончательная оценка **DB определяется как среднее арифметическое из 2 оценок I 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>Окончательная оценка в упражнении без предмета определяется путем сложения DB, A и E Сбавки, (если есть) вычитаются из окончательной оценки</p>

2. ТРЕБОВАНИЯ К УПРАЖНЕНИЮ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Трудность Тела (DB) Все правильно выполненные элементы Трудности Тела засчитываются	
Особые Требования	
<u>Трудности Групп Тела:</u> Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	<u>Волны</u> минимум 4 <i>Из них</i> Полные Волны Тела W минимум 2
<u>Комбинированные Трудности Тела:</u> Без ограничения	
Артистизм (A) <u>Комбинации Танцевальных шагов</u> – минимум 2	

3. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА

Ценность Трудностей тела DB в соответствии с Таблицами Трудностей тела (№ 9, № 11, № 13, Правила по художественной гимнастике 2022-2024 FIG).

Засчитываются все правильно выполненные Изолированные и Комбинированные Трудности тела (без ограничения).

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.

Упражнение без предмета должно содержать все 3 структурные группы Трудностей 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.

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

Комбинированные Трудности тела:

Способы соединения Трудностей тела в Комбинированной Трудности:

1. Комбинированные Трудности тела: это **2 или более Трудностей тела**, выполняемые связно, последовательно (без подскоков и перемещений на опорной ноге). Все **ДВ** должны быть из Таблиц Трудностей тела (№ 9, № 11, № 13, Правила по художественной гимнастике 2022-2024 FIG).

2. 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**.

3. Если гимнастка правильно **сочетает 2 или более Трудности тела**, все Трудности засчитываются как Комбинированные Трудности с соответствующими надбавками за соединения.

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

5. Ценность Комбинированной Трудности тела – это ценности каждой независимой **ДВ**, сложенные вместе.

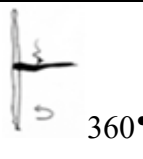
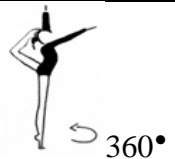
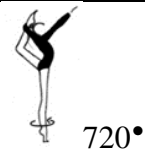
6. Ценность соединений:

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

Пример:

DB 1	Соединение	DB 2	Соединение	DB 3
				
0.50	0.10	0.50	0.20	0.40
Ценность Комбинированной Трудности = 1.70				

Пример:

DB 1	Соединение	DB 2	Соединение	DB 3
				
0.50	0.10	0.40	0.20	0.50
Ценность Комбинированной Трудности = 1.70				

Пример:

В Комбинированной Трудности присутствует Трудность ценностью 0.10

DB 1	Соединение	DB 2	Соединение	DB 3
				
0.50	0.10	0.50	0.0	0.10 Изолированная Трудность
Ценность Комбинированной Трудности = 1.10				

Пример:

В Комбинированной Трудности присутствует Трудность ценностью 0.10

DB 1	Соединение	DB 2
		
0.10	0.0	0.30
Изолированная Трудность		Изолированная Трудность
Обе Трудности засчитываются как Изолированные		

Пример:

В Комбинированной Трудности присутствует Трудность ценностью 0.20

DB 1	Соединение	DB 2	Соединение	DB 3
				
0.50	0.10	0.50	0.10	0.20
Ценность Комбинированной Трудности = 1.40				

7. Если требования к соединению или к одной из **DB** не соблюдены, эти **DB** будут оценены как изолированные **DB** и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них.

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

9. **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).

10. Любой Прыжок, выполняемый с отталкиванием двумя ногами или приземлением на обе ноги, засчитывается в Комбинированных Трудностях тела.

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

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

- без смены опорной ноги, без опоры на пятку, плие или дополнительного шага между Трудностями;
- с **ДВ** и с соединением на релеве;
- **ДВ** с Турляном, а также **ДВ** U2, U2 180° и более, U3, U3 180°, КР, GZ могут выполняться как на релеве, так и на полной стопе, с возможной опорой на пятку во время соединения Трудностей.

13. 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).

14. Равновесие с Турляном может использоваться как часть Комбинированной Трудности.

15. Равновесия №19 – 26, выполняемые на других частях тела, могут входить в Комбинированные Трудности.

Пример:

ДВ 1	Соединение	ДВ 2
		
0.20	0.10	0.20
Ценность Комбинированной Трудности = 0.50		

16. Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, выполненные в сочетании с Турляном, с переводом рабочей ноги или с отворотом туловища (U2, U2 180° и более, U3, U3 180°, КР, GZ), могут входить в Комбинированные Трудности.

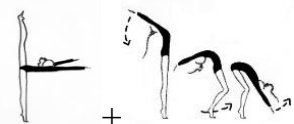
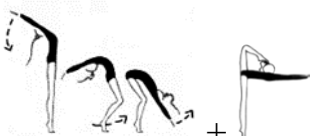
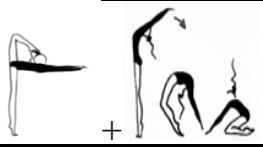
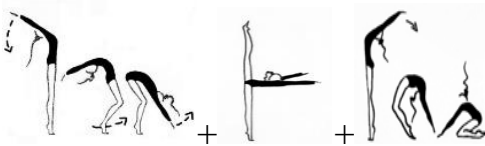
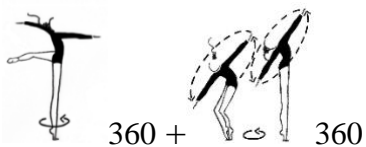
Пример:

DB 1	Соединение	DB 2	Соединение	DB 3
				
0.50	0.10	0.50	0.20	0.40
Ценность Комбинированной Трудности = 1.70				

17. 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.

Примеры:

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

18. 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.

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.

Примеры:

DB 1	Соединение	DB 2
		
0.50	0.10	0.50
Ценность Комбинированной Трудности = 1.10		

DB 1	Соединение	DB 2
		
0.40	0.10	0.50
Ценность Комбинированной Трудности = 1.00		

19. 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 двумя или более **DB** на релеве.

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

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями;
- с двумя или более **DB** на релеве;
- без опоры на пятку или плие во время соединения Трудностей;
- **Равновесия** с Турляном, а также **DB** U2, U2 180° и более, U3, U3 180°, КР, GZ, GA могут выполняться как на релеве, так и на полной стопе, с возможной опорой на пятку во время соединения Трудностей.

21. Комбинированные Трудности тела – Вращение с Вращением должны выполняться:

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями;
- с двумя или более **DB** на релеве;

- без опоры на пятку или плие во время соединения Трудностей.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

Трудности Вращения №26 «Penche» и №27 «Sakura», которые выполняются на полной стопе, также 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:

DB 1	Соединение	DB 2
 360°		
0.40	0.10	0.40
Ценность Комбинированной Трудности = 0.90		

DB 1	Соединение	DB 2
		
0.40	0.10	0.20
Ценность Комбинированной Трудности = 0.70		

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

Пример:

DB 1	Соединение	DB 2	Соединение	DB 3
				
0.30	0.10	0.40	0.20	0.40
Ценность Комбинированной Трудности = 1.40				

25. Вращения, выполняемые на других частях тела (№ 28–33), засчитываются в Комбинированных Трудностях.

Пример:

DB 1	Соединение	DB 2
		
0.40	0.10	0.20
Ценность Комбинированной Трудности = 0.70		

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

Примеры:

DB 1	Соединение	DB 2
 360		 GZ 360°
0.40	0.10	0.70
Ценность Комбинированной Трудности = 1.20		


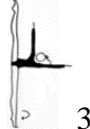

DB 1	Соединение	DB 2
		 TR
0.50	0.10	0.70
Ценность Комбинированной Трудности = 1.30		

Вращения. Общие положения

- Повороты одной и той же формы, выполненные по ходу, в направлении опорной ноги *En dedans* и противоположном направлении *En dehors*, считаются **разными Трудностями**.

- Трудности тела, размещенные в одной ячейке в Таблице Трудностей, но выполняемые с разными деталями техники, считаются **разными Трудностями**, их можно выполнять в одном упражнении: Трудности Вращений №9 (RF), №18 (KB, GA, KR из положения стоя), №19 (KB, KR из положения сидя), №23.

Пример:

DB 1	Соединение	DB 2	Соединение	DB 3
 360°		 360°		 360°
0.50	0.10	0.70	0.20	0.70
Ценность Комбинированной Трудности = 2.20				

Волны:

- Минимум **4 Волны**, из них минимум 2 Полные Волны или их модификации.

- Частичные волны.

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.

Преакробатические элементы:

Допускается выполнение любых преакробатических элементов, подчеркивающих стиль и характер музыки и композиции (см. Пункт 4.3.2. Преакробатические элементы, Правила по художественной гимнастике 2022-2024 FIG). 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.

Оценивание Трудности тела (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 0.30 за каждую недостающую структурную группу тела
Волны (Полные Волны тела и их модификации, Частичные Волны) Из них – 2 Полные Волны тела (W)	Минимум 4 Волны, из них обязательно 2 Полные Волны тела (W)	Сбавка 0.30 за каждую недостающую Волну

4. АРТИСТИЗМ

Все нормы Артистизма для индивидуальных упражнений с предметами действительны для упражнения без предмета. Все нормы соответствуют Правилам по художественной гимнастике 2022-2024 FIG.

Комбинация Танцевальных шагов в упражнении без предмета

В Пунктах 4.3.2 и 4.3.3.2 допускается:

4.3.2. В Комбинации Танцевальных шагов в течение требуемых минимум 8 секунд допускается:

- выполнение максимум одного преакробатического элемента (изолированно или в слитном сочетании с элементом DB).

4.3.3.2. Комбинации Танцевальных шагов должны включать в себя разнообразные движения, специально используемые для хореографических целей и создания характера и эффекта. **DB**, которые имеют в своей основе традиционный танец и любую ценность (0.10 и выше), могут быть включены в Комбинацию Танцевальных шагов.

- 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.

Оценивание Артистизма (А)

Итоговая оценка А: сумма сбавок в Артистизме вычитается из 10.00 баллов. Все сбавки, применяемые судьями по Артистизму, представленные в Правилах по художественной гимнастике 2022-2024 FIG.

5. ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы Исполнения для индивидуальных упражнений с предметами действительны для упражнения без предмета.

Оценивание Исполнения (Е)

Итоговая оценка Е: сумма сбавок по Исполнению вычитается из 10.00 баллов. Все сбавки, применяемые судьями по Исполнению, представленные в Правилах по художественной гимнастике 2022-2024 FIG.

**ПРИМЕЧАНИЕ: ОТНОСИТСЯ ТОЛЬКО К УПРАЖНЕНИЮ БЕЗ
ПРЕДМЕТА
ОДЕЖДА ГИМНАСТОК**

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 или
- Прилегающую к бедрам юбочку, которая может быть ниже области таза, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника (*допускается только для упражнения без предмета*);
- Стиль юбки (длина, покрой или декорирование) – произвольный, но эффект балетной “пачки” не допускается (*стиль юбочки должен быть сделан таким образом, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела*);
- Гимнастки могут выполнить упражнение босиком или в гимнастических тапочках.