

Утверждены  
приказом Минспорта России  
от 21 декабря 2018 г. № 1068  
(с изменениями, внесенными приказом  
Минспорта России от 28.05.19. № 417)

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящие правила вида спорта «художественная гимнастика» (далее – Правила) разработаны на основе Правил вида спорта «художественная гимнастика» утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики (далее FIG). Действие Правил распространяется на все официальные спортивные соревнования, проводимые на территории Российской Федерации. Целью настоящих Правил является обеспечение проведения соревнований с соблюдением требований Технического регламента FIG.

### **Нормы, применяемые к индивидуальным и групповым упражнениям**

#### **1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА**

##### **1.1 ДИСЦИПЛИНЫ СОРЕВНОВАНИЙ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

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

Скакалка

Обруч

Мяч

Булавы

Лента

Многоборье – командные соревнования

Многоборье

Групповое упражнение – многоборье

Групповое упражнение – один предмет

Групповое упражнение – два предмета

#### **Соревнования имеют следующий характер:**

##### Индивидуальные упражнения:

➤ е соревнования с командным рейтингом

➤ Многоборья – 4 Предмета

➤ отдельных видах – 4 Предмета

##### Групповые упражнения:

Квалификационные  
Соревнования I  
Соревнования  
Соревнования II  
Финалы в  
Соревнования III

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

Программа предметов на текущий год определяет предметы, требуемые для каждого упражнения (см. Приложение №2).

## 1.2 ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**1.2.1** Программа для индивидуальных упражнений среди женщин (соответствует возрастной группе сениорки, предусмотренной правилами международной федерации) и юниорок, как правило, состоит из 4 упражнений (Приложении № 1, «Программа предметов для Сениорок и Юниорок»)

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

Соревнования среди спортсменок 11-12 лет (девочки) проводятся по четырем упражнениям: без предмета и три предмета на выбор (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). 1 спортивный разряд подтверждается на официальных соревнованиях муниципального образования.

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

## 1.3 ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**1.3.1** Основная (Многоборье) программа для групповых упражнений Сениорок (см. Приложение № 2, программу предметов для групповых упражнений Сениорок) состоит из 2 упражнений:

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

**1.3.2** Программа для групповых упражнений юниорок обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов (см. в Приложении № программу по предметам для групп юниорок).

В групповых упражнениях среди спортсменок группы, имеющие первый спортивный разряд и ниже, выполняют два упражнения: без предмета и с одним одинаковым предметом на выбор (с 5 скакалками, с 5 обручами, с 5 мячами, с 5 парами булав, с 5 лентами).

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

## 1.4. ХРОНОМЕТРАЖ

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

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

## 1.5. МУЗЫКА

**1.5.1** Звуковой сигнал может быть подан до начала музыки.

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

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

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

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

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

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

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

**1.5.7** Гимнастке/группе разрешается повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны организатора соревнований,

подтвержденной Главной судейской коллегией (например: отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры)

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

**1.5.7.2** Протесты после окончания упражнения не принимаются.

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

На каждом CD должна быть записана следующая информация:

- фамилия гимнастки;
- субъект РФ (который представляет гимнастка);
- символ предмета;
- фамилия автора(ов) и название музыкального произведения(ий);
- продолжительность музыки.

## **2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ**

### **2.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД для обслуживания официальных спортивных соревнований**

**2.1.1** Главная Судейская Коллегия (Главный судья, Заместители Главного Судьи, Главный секретарь, Заместитель Главного Секретаря).

**2.1.2** Состав судейских бригад для индивидуальных и групповых упражнений: Каждое Жюри для всероссийских соревнований (далее ВС) в Индивидуальных и в Групповых упражнениях состоит из 2 групп Судей: Трудность (**бригада D**) и Исполнение (**бригада E**).

Судьи в трудности (D) и исполнении (E) отбираются путем жеребьевки и назначаются Всероссийской коллегией судей в соответствии с действующим Положением и Правилами судейства и КТСС.

3 Судьи Эксперта (Оценка исполнения, трудности и артистизма композиции) для судейства официальных ВС располагаются отдельно друг от друга и, независимо друг от друга оценивают композицию и применяют сбавки.

### 2.1.2.1 Состав судейских бригад

**Бригада Судей, оценивающих трудность (D) для индивидуальных и групповых упражнений** состоит из 4 судей и делится на 2 подгруппы:

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

**Бригада Судей, оценивающих исполнение (E) для индивидуальных и групповых упражнений** состоит из 6 судей и делится на 2 подгруппы:

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

Возможны модификации Судейских бригад на международных, национальных и иных соревнованиях, то есть 4 Судьи для судейства Трудности (D) и 4 Судьи – Исполнения (E).

### 2.1.2.2 Функции Бригады D

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

- для **Индивидуальных упражнений** – оценивается количество и техническая ценность Трудности тела (BD), количество и ценность Комбинаций танцевальных шагов (S);
- для **Групповых упражнений** – оценивается количество и техническая ценность Трудности тела (BD), количество и ценность Трудностей Обменов (ED) и Комбинаций танцевальных шагов (S).

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

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

- для **индивидуальных упражнений** – оценивается количество и техническая ценность Динамических элементов с вращением (R) и количество и техническая ценность Трудности предмета (AD);
- для **групповых упражнений** – оценивается количество и техническая ценность Динамических элементов с вращением (R) и количество и техническая ценность Сотрудничеств (C).

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

В каждой подгруппе судей краткие дискуссии при необходимости допускаются. В случае разногласий между судьями окончательное решение принимается Главной Судейской Коллегией.

**с) Окончательная оценка D** получается путем сложения двух частичных оценок D.

**d) Судья D1 в Бригаде судей D является Судьей-координатором.** Он применяет сбавки за покидание пределов площадки, нарушение временного лимита и другие сбавки, в соответствии с Таблицей 1 для Судьи-координатора. Главная Судейская Коллегия должна утвердить сбавки, примененные Судьей-координатором.

**Функции Бригады D** после соревнований (в индивидуальных и групповых упражнениях):

- при необходимости предоставить запись упражнения символами в Главную Судейскую Коллегию по предметам по окончании соревнований;
- по просьбе Главной Судейской Коллегии предоставить полный список с указанием неясностей и оспариваемых моментов, с номером, именем гимнастки, предметом и ее принадлежности.

#### **2.1.2.3 Функции Бригады E (для индивидуальных и групповых упражнений):**

Бригада E должна внимательно следить за упражнениями, оценивать ошибки и точно применять соответствующие сбавки.

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

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

Судьи-хронометристы и Судьи на линии отбираются путем жеребьевки из судей соответствующей квалификационной категории. Их функционирование должно быть записано в судейскую книжку:

#### **Судьи-хронометристы (1 или 2)**

- контролируют продолжительность упражнения (п/п 1.2.2 и 1.3.3);
- подают Судье-координатору (D1) подписанные протоколы о нарушениях и сбавках;
- фиксируют размер нарушения по хронометражу (в большую и меньшую стороны), при отсутствии компьютерного тайминга.

#### **Судьи на линии (2)**

- фиксируют пересечение линии площадки одной или двумя ногами, любой частью тела или предметом (пункты 3 и 4 Правил);
- поднимают флаг при пересечении линии площадки телом или предметом;
- поднимают флаг, если индивидуальная гимнастка или гимнастка группы закатывает упражнение за пределами площадки или выходит за пределы площадки во время упражнения;
- подают Судье-координатору (D1) правильные подписанные протоколы о нарушениях и сбавках.

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

#### **Функции секретарей**

Секретари обычно назначаются Оргкомитетом и обязаны владеть компьютером и знать Правила судейства. Они подчиняются Главной Судейской Коллегии и отвечают за правильность внесения всех данных в компьютер, порядок выхода команд и гимнасток.

## **2.2 ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК**

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

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

Требования к трудности для Юниорок (Индивидуальные и Групповые упражнения) указаны в **Приложении №4**.

## 2.3 ПРОТЕСТЫ

Протесты принимаются на оценки по трудности при условии, что устный протест был подан немедленно после показа оценки и не позже окончания выполнения упражнения следующей гимнастки или группы. Для последней гимнастки этот лимит времени составляет 1 минуту после показа оценки на табло. Судья отвечающая за протесты, имеющая право получать устные протесты, должен записать время получения протеста и это считается началом процедуры рассмотрения протеста. Только аккредитованный тренер, находящийся в соревновательной зоне или в непосредственной близости от нее, 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 должны быть подтверждены письменно как можно быстрее, но не позже 4 минут после устного протеста. Протест, не подтвержденный в письменной форме в течение 4 минут, не рассматривается.

Каждый протест рассматривается Главной Судейской Коллегией и окончательное решение (без обжалования) должно быть принято не позже:

- 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.

Процедура рассмотрения протестов будет описана в правилах судейства всех дисциплин.

Сразу после окончания соревнований общий анализ по видеозаписи должен быть проведен соответствующим техническим комитетом. В случае ошибок к виновным судьям будут применены санкции.

## 2.4 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Порядок проведения ВС и межрегиональных соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Положение). Положение разрабатывается общероссийской спортивной федерацией в соответствии с приказом Минспорта России от 01.07.2013 № 504 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и, всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающие особенности отдельных видов спорта».

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 художественно гимнастике на календарный год положение должно содержать:

- цели и задачи;
- характер соревнований;
- место и сроки проведения;
- состав участников;
- статус соревнований;
- указание на характер соревнований:
- личные, когда результаты зачисляются каждой участнице отдельно;
- командные, когда результаты отдельных участниц засчитываются только команде;
- лично-командные, когда результаты засчитываются отдельно участницам команды и команде;
- соревнования в групповых упражнениях, когда результаты всего ансамбля, выполняющего два вида многоборья или одно упражнение с одним предметом (у юниорок), засчитываются команде;
- соревнования в отдельных видах многоборья (финалы).
- условия подведения итогов;
- порядок допуска спортсменок;
- организационные вопросы.

#### 2.4.1 ДОПУСК СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Возрастные группы спортсменов для участия в спортивных соревнованиях в индивидуальных упражнениях, групповых упражнениях и командных соревнованиях (женский пол)

| Возрастная группа         | Примечание                                                                          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Женщины (15 лет и старше) | Наименование возрастной группы в протоколах международных соревнований – «сениорки» |
| Девушки (17-25 лет)       | В возрастной группе соревнования проводятся только среди студентов                  |
| Юниорки (13-15 лет)       |                                                                                     |
| Девочки (11-12 лет)       |                                                                                     |
| Девочки (10 лет)          |                                                                                     |
| Девочки (9 лет)           |                                                                                     |
| Девочки (8 лет)           |                                                                                     |
| Девочки (7 лет)           |                                                                                     |
| Девочки (6-7 лет)         |                                                                                     |
| Девочки (6 лет)           |                                                                                     |

Для участия в спортивных соревнованиях (кроме возрастных групп девочки (6 лет), 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 до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия в спортивных соревнованиях в возрастной группе девочки (6 лет) спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

Возрастная группа, указанная выше, для участия спортсменов в спортивном соревновании устанавливается Положением.

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 (15 лет и старше), девушки (17-25 лет)     | МС, КМС, первый спортивный разряд*                                                                 | МС                                     |
| Юниорки (13-15 лет)                                | КМС, первый спортивный разряд                                                                      | КМС                                    |
| Юниорки (13-15 лет), девочки (11-12 лет)           | Первый спортивный разряд, второй спортивный разряд                                                 | Первого спортивного разряда            |
| Девочки (11-12 лет), девочки (10 лет)              | Второй спортивный разряд, третий спортивный разряд                                                 | Второго спортивного разряда            |
| Девочки (10 лет), девочки (9 лет)                  | Третий спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд                                       | Третьего спортивного разряда           |
| Девочки (10 лет), девочки (9 лет), девочки (8 лет) | Первый юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд                             | Первого юношеского спортивного разряда |
| Девочки (9 лет)                                    | Второй юношеский                                                                                   | Второго юношеского                     |

|                                                           |                                                                                                                |                                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                           | спортивный разряд,<br>третий юношеский<br>спортивный разряд                                                    | спортивного разряда                        |
| Девочки (8 лет),<br>девочки (7 лет),<br>девочки (6-7 лет) | Второй юношеский<br>спортивный разряд,<br>третий юношеский<br>спортивный разряд,<br>без спортивного<br>разряда | Второго юношеского<br>спортивного разряда  |
| Девочки (6 лет)                                           | Третий юношеский<br>спортивный разряд,<br>без спортивного<br>разряда                                           | Третьего юношеского<br>спортивного разряда |

\*Первый спортивный разряд для допуска к квалификационной программе действует по 30 сентября 2020 года.

**2.4.2** Образец именной заявки является приложением к настоящему разделу.

### 2.4.3 Именная заявка.

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

В спортивных соревнованиях «Юные гимнастки» и «Надежды России» допускаются по 10 спортсменок спортивных сборных команд, выступающих за общества и ведомства, которые являются членами ВФХГ, при предоставлении договора (или соглашения) между спортивным обществом и спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку спортсменок.

В именную заявку включаются и запасные гимнастки и гимнастки члены спортивной сборной команды России, имеющие право на параллельный зачет. Изменения в составе команды (перезаявки) могут производиться не позднее чем за 30 мин до начала выступления заменяемой участницы. Гимнастка, прервавшая выступление по болезни, может выступать в соревнованиях вновь с разрешения заместителя главного судьи по медицинской части и главного судьи соревнований (без права выступления в предыдущих видах программы).

### 2.5. ИНСТРУКТАЖ И СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ

- Перед каждым официальным ВС Главная судейская коллегия (далее – ГСК) должна провести совещание, чтобы проинформировать участвующих судей об организации судейства;
- Перед проведением иных соревнований, такое же совещание должен провести Оргкомитет;
- Все судьи обязаны присутствовать на совещаниях на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

### 2.6. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

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.

### **2.6.1. Функциональные обязанности ГСК:**

#### **Главный судья.**

Главный судья возглавляет судейскую коллегию, руководит соревнованиями, отвечает за подготовку и проведение соревнований (спортивная часть) в соответствии с Правилами и Положением.

#### **Главный судья обязан:**

- проверить подготовку мест, оборудования и спортивного инвентаря;
- провести инструктаж судей перед началом соревнований;
- провести жеребьевку порядка выступления команд, участников и работы судей;
- руководить судейской коллегией соревнований и контролировать их проведение;
- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения;
- по окончании соревнований сдать отчет в организацию, проводящую соревнования, провести совещание судейской коллегии, оценить работу спортивных судей и занести полученную оценку или запись об участии в семинаре в книжку спортивного судьи каждого судьи;
- Главный судья определяет порядок работы обслуживающего персонала, а также дает разрешение фотографам и репортерам проводить работу в местах проведения соревнований.
- Главный судья имеет право:
  - разрешить участнице возобновить попытку, если выполнению упражнения помешали технические причины, не зависящие от участницы;
  - принимать участие в совещании судей, принимающих окончательную оценку при наличии недопустимых расхождений;
  - в исключительных случаях, при явной ошибке судейской бригады, отстранить судей, совершивших ошибку, рассмотреть этот вопрос на совещании судей и передать его на обсуждение в соответствующую коллегию судей;
  - 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;
  - в отдельных случаях в соревнованиях младших разрядов допустить судейство упражнений несколькими участницами одновременно, при этом каждую участницу должны судить не менее двух судей в каждой бригаде (Д, Е);
  - перемещать судей в ходе соревнований;
  - отстранять от соревнований участников, возраст и подготовленность которых не отвечает требованиям Правил и Положению о данных соревнованиях;

- отстранять от соревнований участниц, представителей, тренеров или судей, совершивших недопустимые проступки.
- Главный судья соревнований, уполномоченный общероссийской спортивной федерацией (ВФХГ) документы, предусмотренные подпунктами «а», «б», «в» пункта 33 Положения ЕВСК, заверяет печатью и подписью.

### **Заместители главного судьи.**

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

### **Заместитель главного судьи по медицинской части обязан:**

- проверить наличие медицинской заявки и правильность ее заполнения;
- участвовать в оформлении заключения о возможности продолжения соревнований участницами в случае заболевания или травмы вместе с врачом соревнований;
- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;
- содействовать оказанию медицинской помощи при повреждениях и заболеваниях;
- по окончании соревнований представить в организацию, проводившую соревнования, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований вместе с врачом соревнований.

### **Заместитель главного судьи (технический директор) обязан:**

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

### **Заместитель главного судьи по оценке исполнения композиции (эксперт) обязан:**

- оценивать техническое исполнение композиции каждой участницы;
- выставять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль за бригадой судей, оценивающих исполнение композиции;
- решать вопросы, возникающие во время соревнований в судейских бригадах;
- решать конфликтные вопросы путем анализа видеозаписи соревнования вместе с главным судьей.

### **Заместитель главного судьи по оценке трудности композиции (эксперт) обязан:**

- оценивать техническое исполнение композиции каждой участницы;
- выставять оценку, от которой будет проводиться анализ судейства;

- вести контроль за бригадой судей, оценивающих исполнение композиции;
- решать вопросы, возникающие во время соревнований в судейских бригадах;
- решать конфликтные вопросы путем анализа видеозаписи соревнования вместе с главным судьей.

**Заместитель главного судьи по артистизму композиции (эксперт) обязан:**

- оценивать артистическую ценность композиции каждой участницы;
- выставлять оценку, от которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль за бригадой судей, оценивающих артистическую ценность композиции;
- решать вопросы, возникающие во время соревнований в судейских бригадах;
- решать конфликтные вопросы путем анализа видеозаписи соревнования вместе с главным судьей.

**Заместитель главного судьи по анализу судейства обязан:**

- вести анализ судейской работы;
- ежедневно доводить до сведения судей результаты их работы;
- в конце соревнований сообщать результаты оценки судейства каждого судьи, формировать протокол оценки судейства.

**Главный секретарь обязан:**

- организовать всю работу секретариата;
- проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом;
- 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 судей и участников;
- в конце соревнований подготовить полный отчет соревнований;
- раздать результаты соревнований всем представителям.

**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;
- 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).

#### **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.

#### **Судья-секундометрист обязан:**

- следить за продолжительностью упражнения. Первый гонг дается за 1 мин 25 сек и второй гонг дается за 1 мин 30 сек.;
- за превышение времени судья-секундометрист снимает сбавку согласно Правилам и передает эту сбавку судье-ассистенту.

#### **Судьи на линии:**

- при судействе упражнений для определения сбавки при выходе участницы и предмета за пределы площадки;
- в состав судей включается три судьи на линии;
- сигнализируют поднятием флага (красного цвета) о выходе участницы или предмета за пределы площадки;
- передают сбавки судье-ассистенту, сбавки снимаются согласно Правилам.

#### **Судья при участниках:**

- выстраивает участниц перед их выходом к месту соревнований;
- руководит передвижением команд, участниц в зале соревнований;
- следит за порядком и дисциплиной, выстраивает участниц - победительниц и призеров соревнований для награждения;
- обеспечивает порядок во время разминки.

#### **Судья-информатор:**

- объявляет порядок проведения соревнований, состав участниц;
- сообщает результаты предыдущих состязаний, выдержки из правил соревнований и Положения;
- объявляет оценки участниц за выполнение упражнений;
- информирует участниц и зрителей о ходе соревнований;
- представляет ГСК и судейские бригады;
- руководит открытием и закрытием соревнований;
- участвует в церемонии награждения.

#### **Технический секретарь (4 человека):**

- выполняет работу по указанию главного секретаря;



- раскладывает всю документацию на судейские столы;
- собирает оценки судей и передает их судье-ассистенту;
- готовит наградную атрибутику к церемонии награждения.

#### **Судья по музыке:**

- обеспечивает музыкальное сопровождение выступлений спортсменок в строгом соответствии со стартовым протоколом выхода участниц.

#### **Судья-оператор:**

- осуществляет видеозапись всех соревнований согласно графику выхода участниц,
- после окончания соревнований предоставляет видеозапись всем представителям и организациям;
- при подаче протеста на оценку судейской бригады воспроизводит повтор видеозаписи для рассмотрения протеста составом ГСК.

#### **Судья на табло:**

- осуществляет всю техническую информацию по передаче оценок участниц или команд на большое электронное табло.

#### **Судья-ассистент:**

- ведет судейскую работу по корректировке работы судей в поле;
- с помощью измерительного стола измеряет предметы;
- делает на предметах отметки согласно требованиям к предметам.

#### **Судья в поле:**

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

Количество судей в бригадах назначается главным судьей согласно регламенту соревнований.

Датой начала работы судейской коллегии соревнований является официальный день приезда спортивных делегаций, что устанавливается Положением.

## **2.7. ПОРЯДОК ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНД И УЧАСТНИЦ.**

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

Жеребьевка может проводиться непосредственно перед началом соревнований, в день приезда после прохождения комиссии по допуску. Жеребьевка проводится при непосредственном участии представителя команды.

При проведении командных соревнований, кроме выявления победителей в командном зачете, определяется 24 лучших спортсменок для участия в многоборье (финал).

В случае равенства баллов в индивидуальной программе на любом месте победитель определяется по таким критериям:

- 1) По лучшей сумме оценок E в 4 предметах;
- 2) По наименьшей сумме сбавок ET (техническое исполнение) в 4 предметах;
- 3) По лучшей сумме оценок D в 4 предметах;

В случае равенства баллов в групповом упражнении, на любом месте в многоборье победитель определяется по таким критериям:

- 1) По лучшей оценке E (2 упражнения);
- 2) По наименьшей сумме сбавок ET (техническое исполнение) (2 упражнения);
- 3) По лучшей оценке D (2 упражнения).

При проведении командных соревнований также проводится отбор спортсменок для участия в каждом виде многоборья по 8 лучших гимнасток в индивидуальном упражнении или 8 команд в групповых упражнениях.

### 3. ПЛОЩАДКА (для индивидуальных и групповых упражнений)

#### 3.1 Рабочая зона должна соответствовать нормам FIG:

- Зал соревнований должен иметь высоту потолка минимум 10 м, рекомендуемая высота от 15 м;
- Обязательно соответствие рабочего покрытия стандартам FIG: Наличие ковра размером минимум 13 x 13 м (**внешняя сторона линии**);
- Рабочая площадка 16 x 16 – внутренняя площадь 13 x 13;
- Обязательная зона безопасности с тем же покрытием шириной 50 см по периметру всей рабочей зоны;
- Для обеспечения безопасности между рабочей зоной и зрителями должна быть дистанция не менее 4 м;

Количество настилов в зале соревнований определяет оргкомитет и главная судейская коллегия.

На основной площадке устанавливается помост для судей и ГСК:

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

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

#### 3.2 Выход за пределы установленной регламентом площадки с касанием любой части тела или ковра за пределами площадки или самопроизвольное его возвращение наказываются сбавкой.

- **Сбавка Судьи на линии:** 0.30 балла каждый раз, когда гимнастка, выступающая в Индивидуальных упражнениях или любая гимнастка, входящая в состав группы совершают ошибку, либо предмет (когда две булавы вместе одновременно касаются ковра за пределами площадки) наказываются один раз как один предмет.
- **Нет сбавки** в следующих случаях:

- выхода предмета за площадку после окончания упражнения и музыки;
- при потере предмета в последний момент на последнем движении упражнения;
- если предмет выходит за пределы площадки без касания пола;
- если предмет/гимнастка касаются линии;
- Если сломанный предмет или непригодный предмет удаляется из пределов площадки.

**3.3** Все упражнения должны выполняться в пределах обозначенной поверхности ковра. Сбавка в соответствии с п. 3.2 Правил применяется для гимнасток за окончание упражнения вне площадки.

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

### **4.1 НОРМЫ – КОНТРОЛЬ**

**4.1.1** Все предметы, используемые гимнастками предметы, должны иметь логотип производителя и отметку «FIG approved logo» в определенном для данного предмета месте (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), согласно требованиям FIG.

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

- Обруч 80-90 см (для юниоров 70-90см), вес 300 г (для юниоров 260г.);
- Мяч 18-20 см вес 400 г;
- Булавы 40-50 см вес 150 г;
- Лента длина 6 м (1 м – подшивка) для женщин; длина 5 м (1 м – подшивка) для юниорок, вес 35 г. Минимум для женщин; 30 г. Для юниоров;
- Палочка 50-60 см (длина крепления палочки не более 7 см).

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

**4.1.4** По требованию Судьи-ассистента, все предметы должны быть проверены до входа гимнастки/группы в зал соревнований либо контроль может быть произведен после окончания упражнения.

**4.1.5** За любое использование предмета, не соответствующего нормам:

- **Сбавка Судьи-Координатора: 0.50 балла**

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

**4.2.1** Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов (в соответствии с программой предметов в индивидуальных и групповых упражнениях на каждый год).

**4.2.2** Оргкомитет должен разместить комплект одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых для выполнения индивидуальных и (или) групповых упражнений) вдоль двух из четырех сторон ковра для использования любой гимнасткой (не используя линии входа и выхода на ковер). Длина запасной скакалки – минимум 2 м.

Пример:



**4.2.3** Гимнастка может использовать только тот запасной предмет, который был размещен рядом с площадкой до начала упражнения.

- **Сбавка Судьи-Координатора: 0.50 балла** за использование запасного предмета, не размещенного ранее за линией.

**4.2.4** Гимнастка может использовать максимум запасных предметов, размещенных Оргкомитетом за линией – например, 2 обруча (со сбавками). Оба обруча могут быть использованы в одном упражнении (см. рис. выше).

**4.2.5** Непригодный предмет (узел на ленте)

**4.2.5.1** Если перед тем, как начинать упражнение, гимнастка определяет, что ее предмет не пригоден для начала упражнения (например, узел на ленте), она может взять запасной предмет.

- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50 балла** за слишком длительные приготовления предметов, что задерживает соревнования.

**4.2.5.2** Если во время упражнения предмет становится непригодным, то гимнастка может взять запасной предмет.

**4.2.6** Если предмет падает и **выходит** за пределы площадки, то использование запасного предмета разрешается с соответствующими сбавками (см. п. 3.2 Правил).

**4.2.7** Если при падении предмет падает и выходит за пределы площадки и его возвращает гимнастке ее тренер или другой член делегации, то производится сбавка:

- **Сбавка Судьи-Координатора: 0.50 балла** за неразрешенный возврат предмета.

**4.2.8** Не разрешается использование запасного предмета, если предмет при падении **не выходит** за пределы площадки:

- **Сбавка Судьи-координатора: 0.50** балла за недозволенное использование запасного предмета.

### **4.3. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА**

**4.3.1** Если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка, гимнастке или группе не разрешается начинать упражнение заново.

**4.3.2** Гимнастка или группа наказываются не за сломанный или зацепившийся за потолок предмет, а только за последующие технические ошибки.

**4.3.3** В этом случае гимнастка или группа могут:

- прекратить выполнение упражнения;
- продолжить упражнение, взяв запасной предмет и выбросив неисправный предмет за пределы площадки (без сбавки).

**4.3.4 Не разрешается продолжать упражнение со сломанным предметом ни гимнастке, ни группе.**

- если гимнастка или группа прекращают выполнение упражнения, то упражнение не оценивается;
- если гимнастка или группа продолжают выполнять упражнение со сломанным предметом, то упражнение не оценивается.

**4.3.5** Если предмет ломается в конце упражнения (на последнем движении) и гимнастка или группа заканчивают свое упражнение со сломанным предметом или без предмета, то дается сбавка, как и в случае «Потеря предмета в конце упражнения» (нет контакта).

- **Сбавка Судьи Исполнения (E): 1.00** балла.

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

### **5.1 ТРЕБОВАНИЯ К КУПАЛЬНИКУ**

- Купальник должен быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди);
- Вырез на спине и груди (декольте) – не более чем до середины грудной кости и не ниже, чем до конца лопаток;
- Купальник может быть с рукавами или без (танцевальные купальники с тонкими бретельками не разрешаются);
- Вырез на ногах не должен заходить за паховую складку (максимум). Нижнее белье не должно быть видимым из-под купальника;
- Купальник должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела. Однако разрешены

декоративные аппликации или детали, если они не представляют риск для безопасности гимнасток;

- Купальники гимнасток группы должны быть из одного материала, одинаковыми по форме, дизайну и цвету. Однако, если купальники выкроены из одной и той же ткани с рисунком, то допускаются небольшие отличия.

#### 5.1.1 Разрешается надевать:

- длинные, до щиколоток, колготки на или под купальник;
- длинный (до щиколоток) цельный купальник, прилегающий к телу и ногам;
- длина и цвет (цвета) ткани колготок должны быть одинаковыми на обеих ногах (эффект «арлекина» не разрешается). Разным может быть только рисунок (покрой или орнамент);
- прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника;
- дизайн (покрой и орнамент) юбки – произвольный, но эффект балетной «пачки» не допускается;
- гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках;
- прическа, так же как и декоративная косметика, должна быть аккуратной и скромной.

#### 5.1.2 Не разрешаются любого вида ювелирные украшения и пирсинг, которые могут представлять риск для безопасности гимнасток.

#### 5.1.3 Все купальники будут проверены перед входом гимнастки в зал соревнований. Если спортивная форма индивидуальной гимнастки или гимнастки группы не соответствует требованиям, то будет применена сбавка Судьи-координатора:

- **Сбавка Судьи-Координатора 0,30 один раз** (для индивидуальных гимнасток и для группы) за несоответствие купальника нормам.

#### 5.1.4 Не соответствующая официальным нормам эмблема/реклама или их отсутствие:

- **Сбавка Судьи-Координатора 0.30 балла**

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

- **Сбавка Судьи-Координатора 0.30 балла**, если это правило не выполняется.

## 6. ДИСЦИПЛИНА

### 6.1. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

#### 6.1.1 Индивидуальные гимнастки и гимнастки группы должны являться на место соревнований только после их вызова или через микрофон, или Судьей-Координатором.

- **Сбавка Судьи-Координатора** за слишком ранний (до вызова) или поздний (медленный, в течение 30 сек после вызова) выход гимнастки или группы: 0.50 балла.

**6.1.2** Разминки в зале соревнований запрещены.

- **Сбавка Судьи-Координатора** за разминку гимнасток в зале соревнований: 0.50 балла.

**6.1.3** За несоответствие выбранного предмета стартовому порядку – упражнение будет оценено в конце потока, а гимнастка будет оштрафована:

- **Сбавка Судьи-Координатора:** 0.50 балла.

**6.1.4** Не допускаются переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками группы -

- **Сбавка Судьи-Координатора:** 0.50 балла.

**6.1.5** Индивидуальные гимнастки и группы должны выходить на соревновательную площадку бодро в ритме марша, без музыкального сопровождения, и занимать стартовую позицию без задержки.

- **Сбавка Судьи-Координатора:** 0.50 балла.

**6.2. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ**

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

- **Сбавка Судьи-Координатора:** 0.50 балла.

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

Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки

Таблица 1

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



## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТРУДНОСТЬ (D)

### 1. ОБЗОР ТРУДНОСТИ

**1.1** Гимнастка должна выполнять только элементы, которые она может выполнить безопасно и с высокой степенью эстетической и технической квалификации.

**1.2** Элемент, не признаваемый бригадой **D**, не имеет ценности.

**1.3** Очень плохо исполненные элементы не будут признаны бригадой **D** и получат сбавку от бригады **E**.

**1.4** Существует **четыре компонента трудности**: Трудность тела (**BD**), Комбинации танцевальных шагов (**S**), Динамические элементы с вращением (**R**) и Трудность предмета (**AD**).

**1.5** Порядок исполнения Трудности – свободный; но Трудности должны быть организованы и выполнены логично, плавно переходящие в промежуточные движения и элементы, и создающие композицию с идеей, что есть больше, чем серии Трудностей.

**1.6** Судьи в Трудности идентифицируют и регистрируют Трудности в порядке их исполнения:

- Судьи D1, D2 оценивают количество и ценность BD, количество и ценность S и записывают их с помощью символов
- Судьи D3, D4 оценивают количество и значение R и AD и записывают их с помощью символов.

### 1.7 Требования к Трудности:

Таблица №2

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

|  |       |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|
|  | мин.1 |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|

## 2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (BD)

### 2.1 Определение

2.1.1 Элементы **BD** содержатся в Таблицах Трудностей Правил судейства ( $\wedge$ , T,  $\phi$ ).

- В случае текстуальных расхождений между описанием Трудности и рисунком в Таблице Трудности тела преимущество имеет текст.
- После проведения очередного Чемпионата мира в эти таблицы могут добавляться новые утвержденные Трудности тела.

2.1.2 Группы Трудностей тела:

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

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

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

2.1.5 Возможно выполнение серии прыжков или поворотов.

#### **Серии:**

- идентичное повторение 2 и более прыжков или поворотов;
- Каждый прыжок или поворот в серии засчитывается как 1 Трудность прыжка или поворотов;
- Каждый прыжок или поворот в серии оценивается отдельно.

2.1.6 Новые Трудности тела:

- Тренеры приглашаются к представлению новых Трудностей, которые ранее не выполнялись или не фигурировали в Таблицах Трудностей тела.
- Эти элементы должны быть представлены в Технический Комитет FIG по почте, электронной почте или письмом в течение года.
- Новые элементы **BD** следует подавать не позднее, чем за 2 месяца до начала официальных соревнований ФИЖ.
- Запрос на рассмотрение такого элемента следует сопровождать описанием на Английском и Французском языках, рисунком и загружаемым видео на любом электронном носителе.
- Новые трудности тела **BD** следует исполнить во время тренировок на подиуме до начала соревнований – Технический Комитет должен иметь возможность предварительно определить их ценность.

- Для того, чтобы новый элемент **BD** был включен в Правила судейства как новая Трудность тела, его нужно выполнить *в первый раз без ошибки* на официальном ВС;
- Письменное решение о принятии элемента поступит в скором времени в соответствующую Федерацию, судьям на судейских совещаниях (инструктажах) или на судейское совещание перед соответствующими соревнованиями.

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

### **2.2.1** В соответствии с техническими требованиями Таблицы Трудностей

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

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

### **2.2.3** Без одной и более из следующих серьезных технических ошибок:

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

**Таблица №3.**

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

**2.2.4** Повтор одной и той же формы не засчитывается, за исключением серий, предусмотренных пунктом **2.1.5** Правил.

**Таблица №4**

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

### **2.3. Ценность BD**

**2.3.1** Определяется представленной формой тела:

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

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

См. Технические Директивы: Приложение №1

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

### 3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ

#### 3.1. Определение

3.1.1 Каждый предмет ( $\cup, \bigcirc, \bullet, \parallel, \emptyset$ ) имеет 4 Фундаментальные технические группы. Каждая группа описана в соответствующей ячейке в Таблице 3.3.

3.1.2 Каждый предмет ( $\cup, \bigcirc, \bullet, \parallel, \emptyset$ ) имеет Нефундаментальные технические группы. Каждая группа описана в соответствующей ячейке в Таблице 3.3 и 3.4.

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

#### 3.2. Требования

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

Таблица №5

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

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

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

Таблица №6

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            |  |  |
| Все элементы засчитываются |  |  |
|                            |  |  |
| Все элементы засчитываются |  |  |

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

#### 3.3.1 Скакалка

Таблица №7

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>Отпускание и ловля одного конца скакалки с вращением или без него (пример: “Эшаппе”)</li> <li>Вращение свободного конца скакалки, скакалка удерживается за один конец (спираль)</li> </ul> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Таблица №8

| Разъяснения:                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Примечание: скакалка может быть сложена в 2, 3 или 4 раза 1 – 2 руками, но базовая техника – это когда несложенная скакалка удерживается двумя руками за концы во время прыжка или подпрыгивания. Прыжки должны выполняться во всех направлениях – вперед, назад, с поворотами и т.п. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Такие элементы, как обматывание, отскок и движения мельницы, а также движения со сложенной или завязанной скакалкой, которые нетипичны для данного предмета, не должны превалировать в композиции.                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Примечание:                                                                                                                                                                                        | <p>минимум 2 большие части тела (напр. голова + тело, руки + тело, тело + ноги) должны пройти через скакалку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или наоборот</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Примечание: эшаппе – движение с 2 действиями                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>отпустить один конец скакалки</li> <li>поймать рукой или другой частью тела один конец скакалки после полуоборота скакалки</li> <li>Трудность тела засчитывается, если во время нее отпущена или поймана скакалка (но не оба этих действия)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Примечание Спираль имеет разные варианты                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>отпускание наподобие “Эшаппе” с 2 или более последующими спиральными вращениями одного конца скакалки, а затем ловля рукой или другой частью тела одного конца</li> <li>открытая и прямая скакалка удерживается за один конец, от предыдущего движения (движения открытой скакалкой, ловли, от ковра и т.п.) переходит в 2 или более спиральных вращения одного конца, а затем следует ловля рукой или другой частью тела</li> <li>трудность тела засчитывается, если во время нее отпущена или поймана скакалка, или происходят 2 и более спиральных вращения</li> </ul> |
| Примечание: Закручивание –                                                                                                                                                                         | Во время Трудности возможно выполнение закручивание или  закручивание – эти действия рассматриваются как разные элементы работы предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |





## 3.3.2 Обруч



Таблица №9

| Фундаментальная<br>техническая группа предмета                                                                                                                                                                                                                    | Нефундаментальная<br>техническая группа предмета                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Проход полностью или частью<br>тела через обруч                                                                                                                                 |  Вращение (мин.1) вокруг оси на полу                                                                                                                                           |
|  Перекат обруча мин. через 2<br>большие части тела                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  <ul style="list-style-type: none"><li>Вращение (мин.1) обруча<br/>вокруг кисти</li><li>Свободное вращение обруча<br/>(мин.1) вокруг части тела</li></ul>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  Вращения обруча вокруг его<br>оси: <ul style="list-style-type: none"><li>Одно свободное вращение<br/>между пальцами</li><li>Одно свободное вращение на<br/>части тела</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Разъяснения:                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Технические движения обруча (с броском и без него) должны выполняться в<br/>разных плоскостях, направлениях и вокруг разных осей</i>                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Примечания:                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Мин.2 большие части тела (напр. голова<br/>+ туловище, руки + туловище, туловище<br/>+ ноги) должны пройти через обруч</li><li>Проход может быть всем телом<br/>туда-обратно, или только туда, или<br/>наоборот</li></ul> |

## 3.3.3 Мяч



Таблица № 10

| Фундаментальная<br>техническая группа предмета                                                                                                                                                                                      | Нефундаментальная<br>техническая группа предмета                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>✓</div> <div>Отбивы:<ul style="list-style-type: none"><li>• Серии (мин.3) небольших отбива (ниже уровня колена)</li><li>• Один высокий отбив (на уровне колена или выше)</li><li>• Видимый отбив от части тела</li></ul></div> | <div>∞</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Движение с выкрутом мяча</li><li>• Вращение кисти (кистей) вокруг мяча</li><li>• Серия (мин.3) сопровождаемых маленьких перекатов</li><li>• Свободное вращение (вращения) мяча на части тела</li></ul></div> |
| <div>∞</div> <div>Перекат мяча min. 2 больших сегмента тела</div>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <div>8</div> <div>Восьмерки мячом с круговыми движениями рук</div>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <div>↓</div> <div>Ловля мяча одной рукой</div>                                                                                                                                                                                      | <div>∞</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Перекат мяча на полу</li><li>• Перекат тела по мячу на полу</li></ul></div>                                                                                                                                  |
| Разъяснения                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Удержание мяча двумя руками нетипично для этого предмета и не должно превалировать в композиции.                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Выполнение всех технических групп с удержанием мяча рукой корректно только с пальцами, сомкнутыми естественным образом, когда мяч не касается предплечья. Захваченный в охапку мяч будет считаться статикой.                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Примечание: ✓                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Действия отбива или ловля после отбива должны выполняться во время <b>ВД</b></li></ul>                                                                                                                                         |
| Примечание: ↓                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Должна быть выполнена после среднего или высокого броска (не после малого броска или отталкивания).</li></ul>                                                                                                                  |
| Примечание: ∞                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Перекаты могут быть маленькими, средними, большими</li></ul>                                                                                                                                                                   |

## 3.3.4 Булавы



Таблица № 11

| Фундаментальная<br>техническая группа предмета                                                                                | Нефундаментальная<br>техническая группа предмета                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мельницы: не менее 4 небольших кругов булавами с задержкой по времени, с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз | Серии (мин.3) малых кругов одной булавой                                                                                                                                      |
| Ассиметричные движения 2 булав                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Свободное вращение 1 или 2 булав (булавы соединены или не соединены между собой) на части тела или вокруг части тела, или</li> </ul> |
| Малые броски 2 булав в вместе одновременно (булавы не                                                                         |                                                                                                                                                                               |

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

## 3.3.5 Лента



Таблица №12

| Фундаментальная техническая группа предмета                                                                                                                                  | Нефундаментальная техническая группа предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Проход через рисунок или над рисунком ленты                                              |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращательное движение палочки ленты вокруг кисти</li> <li>• Закручивание (раскручивание)</li> <li>• Движения ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка ленты удерживается различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время движений тела или Трудностей тела с вращением (не во время «Турляна»)</li> <li>• Средний круг лентой</li> </ul> |
|  Спирали (4-5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  Змейки (4-5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу    | <del>ооо</del> перекат палочки ленты по части тела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  “Эшаппе”: вращение палочки                                                               |  “Бумеранг”: бросок ленты по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

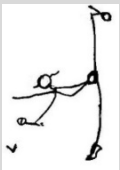
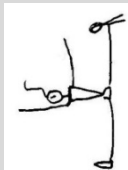
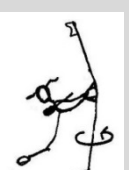
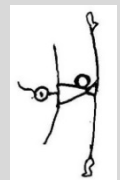
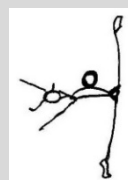
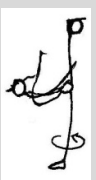
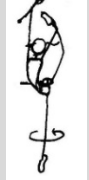
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| во время полета, малая или средняя высота                                                                                                                                      | воздуху или на полу, с удержанием конца ленты и ловля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Разъяснения</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Все элементы, нетипичные по технике для ленты (закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отталкивания, складывания ленты) не должны преобладать в композиции.</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Примечание:<br>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок палочки по воздуху/полу, конец ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела, возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для Бумеранга по воздуху), ловля</li> <li>• <i>BD</i> засчитывается, если во время <i>BD</i> выполнены или бросок, или ловля (оба эти действия не требуются)</li> </ul> |

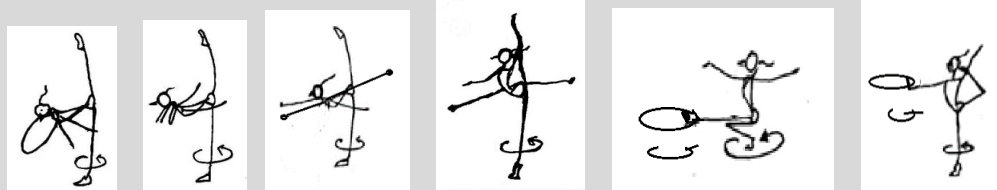
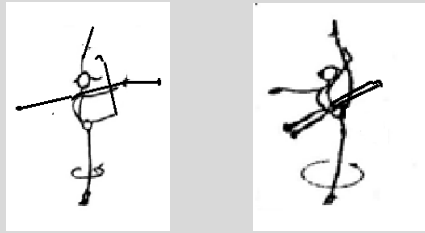
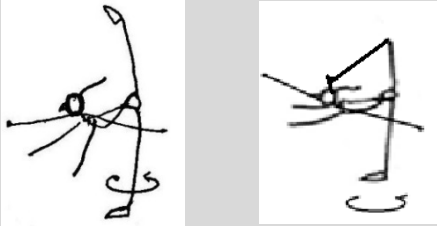
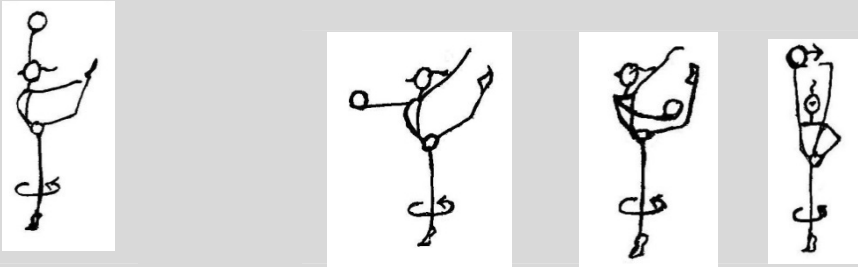
### 3.4. Сводная таблица Нефундаментальных технических групп, действительных для всех предметов

Таблица № 13

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | Работа с предметом (предмет в движении): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большие круги предметом</li> <li>• Движения «Восьмерки» (не для мяча)</li> <li>• Отбивы (не для мяча) предмета от различных частей тела или от пола</li> <li>• “Отталкивание” предмета различными частями тела</li> <li>• Скольжение предмета по любой части тела</li> <li>• Передача предмета вокруг любой части тела или под ногами (ногой)</li> <li>• Проход над предметом целиком или частью тела без передачи предмета из одной руки или части тела в другую руку или часть тела</li> </ul> |
| <b>Разъяснение:</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Примечание: <br>“Отталкивание” предмета различными частями тела | Действие или отталкивания или ловли ( <u>не</u> оба выпуск + ловля) должны быть выполнены во время Трудности тела, для того чтобы <b>BD</b> была засчитана.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Таблица № 14

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

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

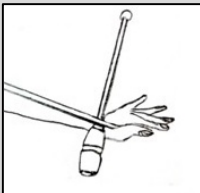
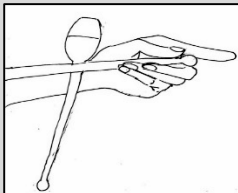
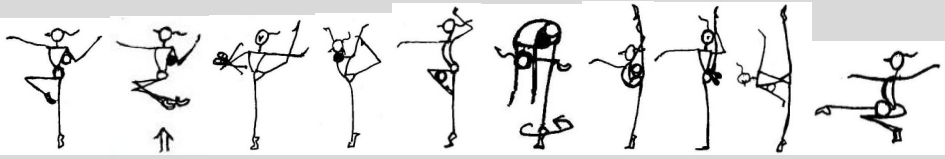
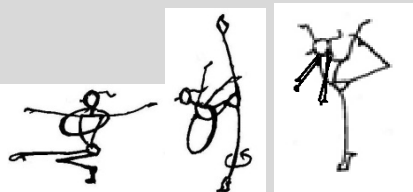
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            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

Таблица №15

|                    |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| →                  | Маленькие броски / ловля (для булав с вращением на 360 <sup>0</sup> или без него). Маленький бросок двух булав, соединенных вместе (с вращением на 360 <sup>0</sup> или без него)      |
| <b>Разъяснения</b> |                                                                                                                                                                                        |
| Примечание:<br>→   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Малый бросок должен быть близко к телу</li> <li>• Бросок <u>или</u> ловля должны быть выполнены во время исполнения Трудности тела</li> </ul> |

**Таблица № 16**

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

**Таблица №17**

|                                                                                   |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ловля предмета (для 2 булав  ) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

### 3.5. Статичность предмета

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

**3.5.2** Статичным является предмет, удерживаемый / зажатым долгое время:

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

## 4. Комбинации танцевальных шагов (S)

### 4.1. Требования к выполнению S:

**4.1.1** С минимум 1 Фундаментальным техническим элементом предмета.

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

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

**4.1.4** С не менее 2 вариантами движений:

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

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



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

#### 4.3 Невозможно выполнение следующих элементов:

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

Таблица №18

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

#### 4.4. Комбинации танцевальных шагов не засчитываются при следующих условиях:

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

- Более 1 AD.

4.5. **Ценность: 0.30** за каждую S.

## 5. Динамические элементы с вращением (R)

### 5.1 Требования

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

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

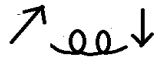
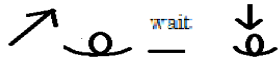
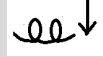
**Таблица № 19**

| Символ   | Базовая ценность | Движения                        | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>R</b> | <b>0.20</b>      | Бросок предмета                 | Высокий или средний бросок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          |                  | Минимум 2 базовых вращения тела | <p>2 <b>базовых</b> полных вращения тела, выполненных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360<sup>0</sup> каждый раз</li> <li>• без остановки</li> <li>• вокруг любой оси</li> <li>• с переходом или без перехода на пол</li> <li>• с или без смены оси вращения тела</li> </ul> <p>Первое базовое вращение может выполняться во время броска или во время полета предмета</p> |
|          |                  | Ловля предмета                  | Ловля непосредственно в конце базового вращения или в соответствии с критериями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

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

Таблица №20

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

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

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

## 5.2 Сводная Таблица дополнительных критериев для R

Таблица №21

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

Таблица №22

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

Таблица №23

| Символы | Специфические критерии броска + 0.10 каждый раз                                                    | Символы | Специфические критерии ловли + 0.10 каждый раз                                                                   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | Проход через предмет во время броска (U, O)                                                        |         | Проход через предмет во время ловли (U, O)                                                                       |
|         | Бросок после отбива от пола / бросок после переката на полу                                        |         | Непосредственный повторный бросок /отбив без любых остановок, от разных частей тела или от пола – все предметы   |
|         |                                                                                                    |         | Ловля скакалки обеими руками за оба конца без помощи другой части тела                                           |
|         | Бросок открытой натянутой U (удерживание за один конец или середину)                               |         | Ловля открытой и натянутой скакалки, удерживаемой за один конец, с продолжающимся движением скакалки после ловли |
|         | Бросок, с вращением вокруг своей оси (O) или с вращением в горизонтальной плоскости (булава(ы) II) |         | Непосредственная ловля с перекатом предмета по телу                                                              |
|         | Бросок 2 несоединенных булав (II): одновременно, ассиметрично, каскадом (двойным или тройным)*     |         | Ловля мяча (●) одной рукой                                                                                       |
|         | Бросок в наклонной плоскости O                                                                     |         | Непосредственная ловля O во вращении                                                                             |
|         |                                                                                                    |         | Смешанная ловля U, II (см. ≠)                                                                                    |

### Булавы (↗)

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

**\*Примечание: непосредственный обратный бросок /отбив без остановки (✓)**

– все предметы:

- Повторный бросок / отбив – это главная составляющая **R** (часть начального броска для **R**); в этом случае необходимо поймать повторный бросок / отбив, чтобы **R** было засчитано.
- Критерии, выполненные во время повторного броска / отбива, засчитываются.
- Критерии для ловли предмета после повторного броска / отбива не оцениваются как часть **R**, так как в большинстве случаев высота обратного броска / отбива не равна высоте начального броска.

**Таблица № 24**

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

### 5.3. Выбор движений тела в R.

#### 5.3.1 Могут использоваться Трудности Тела:

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

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

### 5.4. Преакробатические элементы

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

- Кувырки вперед-назад без фиксированной позиции и без полета (**неправильная техника: сбавка Судьи Исполнения**)
- Перекаты/перевороты вперед-назад, колеса без остановки в позиции и без полета (**неправильная техника: сбавка Судьи Исполнения**)

- «Рыбка»: переворот на полу на одном плече с проходом выпрямленного тела через вертикаль.



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

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

**5.4.2** Перевороты и колеса засчитываются как разные преакробатические элементы:

- вперед, назад, в сторону;
- на предплечья, на грудь или на спину;
- со сменой ног или без смены ног;
- исходное положение и положение при приземлении: на полу или стоя.

**5.4.3** Следующие элементы разрешены, но не считаются преакробатическими:

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

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

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

## **6. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (AD)**

### **6.1 Определение:**

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

состоящая из минимум 1 Базы + минимум 2 критерия, либо 2 Баз + минимум 1 критерий.

### 6.1.1 Может выполняться:

- Изолировано;
- во время **BD** – база делает **BD** действительной;
- во время **S** – максимум 1 **AD** (без преакробатического(их) элемента(ов) или Циркуля(ей)).

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

## 6.2 Требования

### 6.2.1 В каждом индивидуальном упражнении должна быть минимум 1 **AD**.

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

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

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

## 6.3 Ценность:

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

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

Таблица № 25

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

## 6.4 Критерии:

Таблица № 26

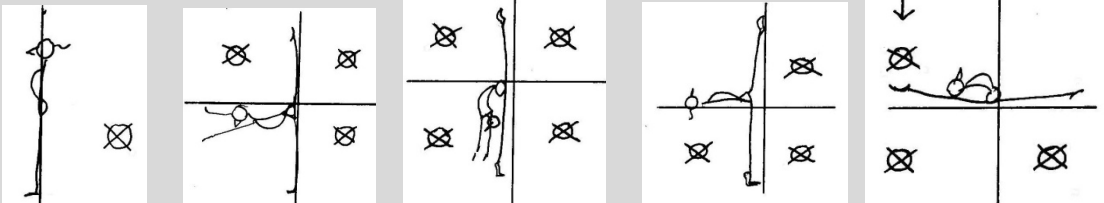
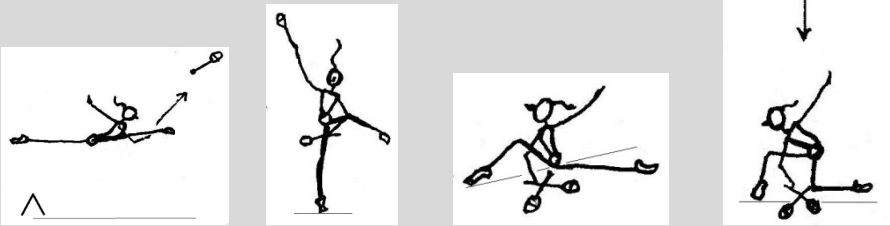
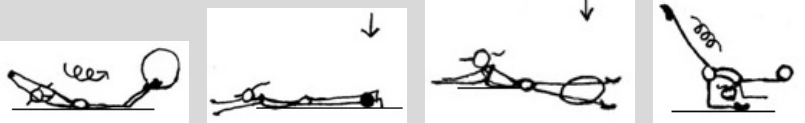
| Символ | Критерий                                                                                                                                                   |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|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

## 6.4.1 Объяснения и примеры

Таблица № 27

| Символ | Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><i>Без помощи рук- Предмет должен получить самостоятельное техническое движение, которое можно ему придать с помощью:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Движения (импульс) другой части тела</li> <li>• Начального движения рукой (руками), но после этого предмет должен совершить полностью самостоятельное движение без помощи рук.</li> </ul> |



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><i>Вне зрительного контроля: Примеры</i></p> <div data-bbox="323 309 1433 510">  </div> <p style="text-align: right;"><i>прыжок</i></p>                                                                                                                                                                            |
|    | <p><i>Бросок, ловля и работа предметом в сложном взаимодействии между телом и предметом, выполняемая под ногами. Примеры:</i></p> <div data-bbox="411 645 1305 869">  </div> <p><i>Пример: вращение мяча на кончике пальца под ногой, либо мельницы булавами при вращательном движении телом под ногой и т.п.</i></p> |
|  | <p><i>Бросок, ловля, большой перекат предмета по телу в сложном взаимодействии тело-предмет с риском потери предмета в положении на полу (также действительно с опорой на колено). Примеры:</i></p> <div data-bbox="316 1176 1125 1299">  </div>                                                                    |

## 6.5 Новые оригинальные элементы предметов: ♂

- Тренеры приглашаются к представлению новых Трудностей, которые ранее не выполнялись и не представлены в Таблицах Трудностей. Оригинальные элементы имеют наибольшую ценность среди элементов **AD - 0.40**.
- Все оригинальные элементы предметов следует подавать во Всероссийскую федерацию художественной гимнастики (далее ВФХГ).
- Запрос на рассмотрение такого оригинального элемента в ВФХГ должна подавать Региональная Федерация. Запрос сопровождается описанием элемента, рисунком, а также видео отдельного элемента или всего упражнения с соревнований (на любом электронном носителе).
- Утвержденная оригинальность в данном предмете данной гимнастки будет действовать в течение всего Олимпийского цикла. Другие гимнастки могут выполнять этот же элемент без надбавки за оригинальность.
- Для оригинальных элементов предмета при сотрудничестве в групповом упражнении: если элемент выполнен с небольшой пометкой в исполнении, то ценность сотрудничества действительна, но бонус за оригинальность не засчитывается.

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

### 7.1 Подгруппа 1 (D1 и D2)

Таблица № 28

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

### 7.2 Подгруппа 2 (D3 и D4)

Таблица № 29

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

## 8. ПРЫЖКИ

### 8.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

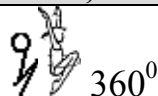
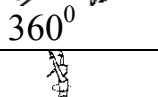
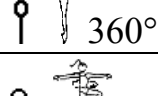
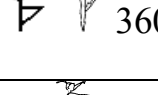
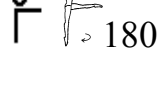
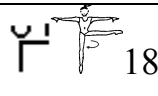
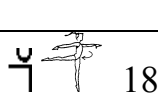
**8.1.9** Вращение всего тела **во время полета** оценивается после того, как опорная нога/ноги оторвется от пола, до касания пола ногой / ногами.

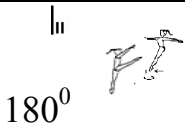
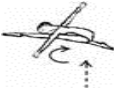
**8.1.10** Прыжки, скомбинированные с более чем 1 главным действием (например, прыжок подбивной в кольцо), с отталкиванием 1 или 2 ногами, должны выполняться так, чтобы создавать в полете цельный и четко видимый

образ определенной фиксированной формы, а не 2 разных образа и формы. Форма засчитывается без значительного движения «Качели».

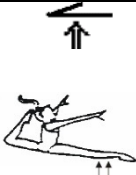
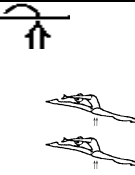
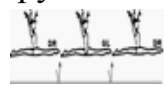
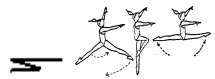
## 8.2. Таблица Трудности прыжков (^)

Таблица № 30

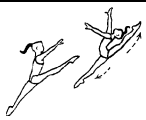
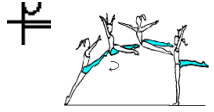
| Типы прыжков                                                  | Ценность                                                                                 |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--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

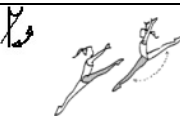
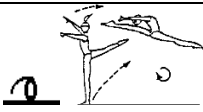
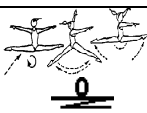
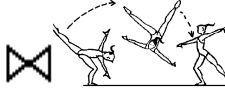
|                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 9.Кабриоль вперед                                                                                                                                                                      |    |    |                                                                                       |  |  |  |
| 10. Кабриоль в сторону                                                                                                                                                                 |    |                                                                                     |                                                                                       |  |  |  |
| 11. Кабриоль назад или с поворотом (180° или более)                                                                                                                                    |    |    |                                                                                       |  |  |  |
| 12.Прыжок прогнувшись или с поворотом (180° или более)                                                                                                                                 |    |    |                                                                                       |  |  |  |
| 13. Ножницы со сменой ног вперед горизонтально; также выше горизонтали, толчковая нога высоко вверх, вся стопа выше головы, или ножницы со сменой ног горизонтально назад или в кольцо |    |    |                                                                                       |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                        |   |   |                                                                                       |  |  |  |
| 14. Прыжок «щука»                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |  |  |  |  |
| 15. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом (180° или более) или с поворотом и наклоном туловища                                                                             |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| вперед                                                                                                                               |                                                                                   | 180 <sup>0</sup>                                                                                   | 180 <sup>0</sup>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |      |
| 16. Казак, нога высоко вперед, вся стопа выше головы, или с поворотом (180 <sup>0</sup> или более)                                   |                                                                                   | 4                 | <br>180 <sup>0</sup>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |      |
| 17. Казак, нога высоко в сторону, вся стопа выше головы, или с помощью (Жукова) и / или с поворотом (180 <sup>0</sup> или более)     |                                                                                   | 4'                | <br>180 <sup>0</sup><br><br>180 <sup>0</sup> Zk |                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |      |
| 18. Кольцо одной ногой, отталкивание 1 или 2 ногами, или с поворотом (180 <sup>0</sup> или более)                                    |  | 180 <sup>0</sup>  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |      |
| 19. Кольцо двумя ногами                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |      |
| 20. Прыжок в шпагат, или в кольцо, или с наклоном туловища назад, или с отталкиванием и приземлением на одну и ту же ногу (Зарипова) |                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                                                  | <br>(Zr)<br> |  |      |
| Типы прыжков                                                                                                                         | 0,10                                                                              | 0,20                                                                                               | 0,30                                                                                                                                                                                                                  | 0,40                                                                                                                                                                                   | 0,50                                                                                  | 0,60 |

|                                                                                    |  |  |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21. Прыжок в шпагат, отталкивание двумя ногами, или в кольцо, или с прогибом назад |  |  |    |          |                                                                                                                                                 |                                                                                             |
| 22. 2 и более последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги            |  |  |                                                                                       |                                                                                             | <br>2 —<br>Одна Трудность<br><br>3 —<br>(0.70)Одна Трудность |                                                                                             |
| 23. Прыжок в шпагат с поворотом                                                    |  |  |                                                                                       | 180°<br> | 180°                                                                                                                                            | 180°<br> |
| 24. Прыжок в шпагат со сменой ног (смена выпрямленной ногой)                       |  |  |                                                                                       |          |                                                                                                                                                 |          |
| 25. Прыжок в шпагат со сменой ног, смена, сгибая ногу                              |  |  |  |        |                                                                                                                                               |                                                                                             |
| 26. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной ногой                              |  |  |  |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |
| 27. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание двумя ногами                             |  |  |  |        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |
| 28. Прыжок в боковой шпагат со сменой ног                                          |  |  |                                                                                       |        |                                                                                                                                               |                                                                                             |



|                                                                                                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                      |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| (смена согнутой ногой или смена выпрямленной ногой)                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                      |             |
| 29.Прыжок подбивной, отталкивание 1 – 2 ногами, в кольцо или с поворотом, или с наклоном туловища назад |  | <br>180°<br> | <br>180°<br> | <br>180° |                                                                                      |             |
| <b>Типы прыжков</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> |
| 30. Прыжок подбивной со сменой ног (смена согнутой ногой)                                               |                                                                                   |                                                                                               |                                                                                                 |          |                                                                                      |             |
| 31.Фуэте (приземление на толчковую ногу), или в кольцо одной или двумя ногами                           |                                                                                   |                                                                                               | <br>         |                                                                                             |                                                                                      |             |
| 32. Фуэте - прыжок в шпагат, в кольцо или с наклоном туловища назад                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                |         |  |             |
| 33. Фуэте – подбивной прыжок, или в кольцо, или с наклоном туловища назад                               |                                                                                   |                                                                                             |                                                                                               |        |                                                                                      |             |
| 34. «Револьтад» – проход выпрямленной ноги над другой ногой                                             |                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                      |             |

|                                                                                                                                                                                                              |   |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 35. Entrelace<br>перекидной прыжок                                                                                                                                                                           | — |  |                                                                                     |  |   |                                                                                     |                                                                                     |
| 36. Entrelace<br>перекидной прыжок в<br>шпагат                                                                                                                                                               | — |  |                                                                                     |                                                                                     |   |  |  |
| 37. Прыжок подбивной с<br>поворотом («Жете ан<br>турнан»)                                                                                                                                                    |   |  |  |  |   |                                                                                     |                                                                                     |
| 38. Прыжок в шпагат с<br>поворотом («Жете ан<br>турнан»)                                                                                                                                                     |   |  |                                                                                     |  |   |  |                                                                                     |
| 39. Прыжок в шпагат с<br>поворотом со сменой<br>ног («Жете ан турнан»)                                                                                                                                       |   |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |  |                                                                                     |
| 40. Баттерфляй<br>(свободная нога проходит<br>положение, близкое к<br>горизонтальному,<br>толчковая нога проходит<br>через горизонталь. Во<br>время полета тело близко<br>к горизонтали или<br>немного ниже) |   |  |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                     |

## 9. РАВНОВЕСИЯ

### 9.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

#### 9.1.1 Существует 3 типа Трудностей равновесия:

- А. Равновесия на ноге: релеве или на полной стопе;
- В. Равновесия на других частях тела;
- С. Динамические равновесия.

#### 9.1.2 Основные характеристики:

##### А. Равновесия на стопе:

- а. Исполняются на полупальцах (релеве) или на полной стопе;
  - б. Имеют определенную и четко фиксируемую форму с положением «остановка».
- форма фиксируется минимум 1 сек.;
  - минимум 1 Технический элемент предмета выполняется в соответствии с определением в Таблицах 3.3 и 3.4.;
  - если форма хорошо узнаваема и элемент предмета выполнен правильно, но положение остановки недостаточно хорошо зафиксировано, то равновесие засчитывается со сбавкой в техническом исполнении.

##### В. Равновесия на других частях тела

- а) Исполняются на разных частях тела;
- б) Имеют определенную и четко фиксируемую форму с положением «остановка».

##### С. Динамические равновесия

- а) Исполняются мягкими плавными движениями от одной формы к другой;
- б) Имеют определенную форму. Все соответствующие части тела находятся в правильном положении в один и тот же момент времени.

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

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

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

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

- 9.1.7** Во всех Трудностях равновесия с наклоном туловища назад голова должна находиться близко к части ноги (требуется касание).
- 9.1.8** В упражнении возможно выполнение **одной** Трудности с турляном на релеве или на полной стопе на  $180^0$  и более. Ценность: 0,10 за полную стопу и 0,20 за релеве + ценность Трудности.
- 9.1.9** Турлян должен выполняться только после того, как начальное положение Трудности будет зафиксировано, **и с максимум  $\frac{1}{4}$  оборота при каждом импульсе**. Вращение, которое возникает от одного общего импульса, приводит к аннулированию ценности Трудности (турлян не считается вращением тела). Во время выполнения Трудностей с турляном тело не должно «колебаться» (т.е. без движения тела и плеч вверх-вниз). Такая неправильная техника исполнения приводит к аннулированию ценности турляна + сбавка за Исполнение.
- 9.1.10** Выполнение турляна на колене, на руках и в положении «казак» запрещено.
- 9.1.11** Повторы равновесий одной и той же формы с турляном или без него не засчитываются.
- 9.1.12** Равновесие фуэте – это одна Трудность равновесия, состоящая минимум из 3 одинаковых или разных форм, выполняемых на релеве с опорой на пятку между формами, с по+++++ мощностью рук или без помощи рук, минимум с 1 поворотом на  $90^0$  или  $180^0$ . Каждая форма равновесия должна быть продемонстрирована с четким акцентом (четкой позицией). Один Фундаментальный или Нефундаментальный технический элемент предмета требуется исполнить в любой фазе во время выполнения этой Трудности.
- 9.1.13** Возможно повторение одной и той же формы в рамках одного равновесия фуэте, но нельзя выполнять какие-либо из этих форм изолировано или в другом равновесии фуэте.
- 9.1.14** Равновесия могут выполняться на полной стопе или на релеве. Для полной стопы: ценность снижается на  $-0.10$ , а к символу прибавляется стрелка ( $\downarrow$ ).

Примеры: на релеве  $\overline{T}^x$   = 0.30

на полной стопе  $\downarrow \overline{T}^x$   = 0.20

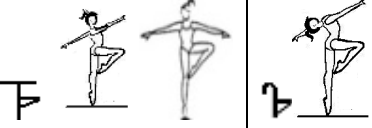
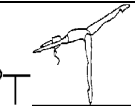
- 9.1.15** Динамические равновесия (за исключением Равновесия «Фуэте») могут исполняться либо на релеве либо на полной стопе без изменения ценности или символа.

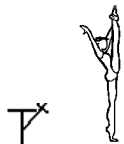
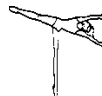
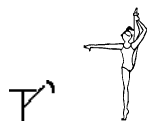
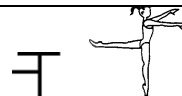
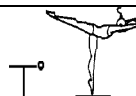
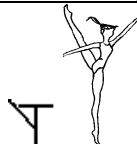
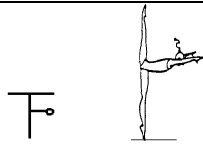
**9.1.16** Равновесия с изменением уровня гимнастики (опорная нога постепенно сгибается и / или выпрямляется).

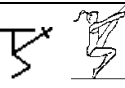
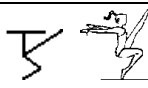
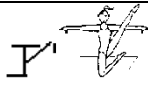
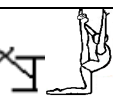
- необходимо зафиксировать вертикальное положение тела и горизонтальное положение свободной ноги.
- переход от одной формы (опорная нога выпрямлена) к другой форме (опорная нога согнута), или наоборот, должен быть видимо постепенным, и гимнастка должна сохранять позицию релее от начала до конца.

## 9.2. Таблица Трудностей равновесия (Т)

Таблица № 31

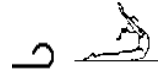
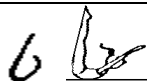
| Типы равновесий                                                                                                   | Равновесия на стопе                                                               |                                                                                      |                                                                                       | Ценность                                                                              |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                                                                                                   | 0,10                                                                              | 0,20                                                                                 | 0,30                                                                                  | 0,40                                                                                  | 0,50 |
| 1. Свободная нога назад ниже горизонтали, наклон туловища назад                                                   |  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |      |
| 2. Пассе вперед или в сторону (горизонтальная позиция) или с наклоном верхней части спины и плеч назад            |  |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |      |
| 3. Вперед: свободная нога горизонтально (выпрямленная или согнутая) или тело назад в горизонтальном положении     |                                                                                   |   |    |                                                                                       |      |
|                                                                                                                   |                                                                                   |  |                                                                                       |                                                                                       |      |
| 4. С изменением уровня гимнастки, опорная нога постепенно сгибается и / или возвращается в выпрямленное положение |                                                                                   |                                                                                      |  |  |      |
|                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                      |  |  |      |

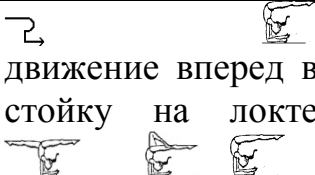
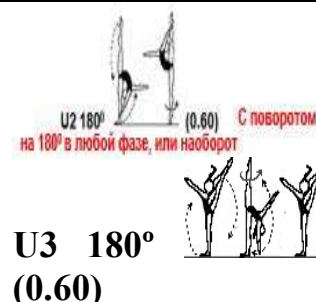
|                                                                                                                                                     | 0.10                                                                                 | 0.20                                                                                  | 0.30                                                                                  | 0.40                                                                                  | 0.50                                                                                                                                                                        | 0.60                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище назад в горизонтальное положение или ниже                                                    |                                                                                      |                                                                                       |    |    |                                                                                          |   |
| 6. В сторону: свободная нога горизонтально или туловище в сторону в горизонтальном положении                                                        |                                                                                      |    |    |                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
| 7. Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище в сторону в горизонтальное положение                                                         |                                                                                      |                                                                                       |   |   |                                                                                         |                                                                                     |
| 8. Арабеск: свободная нога горизонтально или туловище вперед, либо назад в горизонтальном положении или ниже, шпагат с помощью руки либо без помощи |  |  |  |  |   |                                                                                    |

|                                                                                              |                                                                                        |                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. Кольцо с помощью руки или без помощи, либо шпагат с туловищем в горизонтальном положении  |                                                                                        |                                                                                          | ६  | ७  | ८  |
| 10. Аттитюд или кольцо назад                                                                 |                                                                                        |        |                                                                                       | ९  |                                                                                       |
| 11. Казак – свободная нога горизонтально: все направления                                    | १०    |                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 12. Казак – свободная нога вперед или в сторону (стопа выше головы) с помощью или без помощи | ११    | १२     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>Равновесия на других частях тела</b>                                                      |                                                                                        |                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 13. Свободную ногу вперед, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи                  | १३  | १४   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 14. Свободную ногу в сторону, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи               | १५  | १६   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 15. Свободную ногу назад в шпагат, стопа                                                     | १७  | १८  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |



|                                            |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| выше головы, с помощью руки или без помощи |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                     | 0.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.20                                                                                 | 0.30                                                                                                                   | 0.40 | 0.50                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16. Кольцо с помощью руки или без помощи                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |
| 17. Равновесие в опоре на живот                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |
| 18. Равновесие с опорой на грудь; с помощью руки или без помощи (Кабаева)                                                                           | Kb                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |
| <b>Динамические равновесия</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |
| 19. Переход из положения в опоре на животе к опоре на груди                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |
| 20. Динамические равновесия с полной волной телом во всех направлениях в положении стоя (вперед, в сторону, назад) или с переходом к полу / от пола | <br><br><br> |  |                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |
| 21. Фуэте – нога горизонтально мин. на 2 формах.                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |  нога горизонтально мин.2 формы + |      |  нога выше горизонтали мин.2 формы + мин.1 |

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |  |                |                                                                                      |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Фуэте - нога выше горизонтали мин. на 2 формах                                                                                                                                                                |                                                                                   |  | мин. 1 поворот |                                                                                      | поворот                                                                             |
| 22. Динамические равновесия с опорой на локти с движениями ногами или без них (трудности считаются одинаковыми)                                                                                               |  |  |                |                                                                                      |                                                                                     |
| 23. Динамические равновесия с 2 или 3 формами; а также с поворотом (Утяшева)                                                                                                                                  |                                                                                   |  |                |   |  |
| 24. Динамическое равновесие: передний шпагат с помощью, переход свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью руки (Гизикова) или передний шпагат с помощью, полуповорот тела в задний шпагат с |                                                                                   |  |                |  |                                                                                     |

|                               |             |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|-------------|--|--|--|--|--|
| <b>помощью<br/>(Капанова)</b> | <b>руки</b> |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|-------------|--|--|--|--|--|

## 10. ВРАЩЕНИЯ

### 10.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

#### 10.1.1 Есть 2 типа вращений:

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

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

- Минимальное базовое вращение на  $360^0$  с фиксированной и хорошо определяемой формы (за исключением Трудности вращения № 6,9,17 база  $180^0$ )
- Иметь фиксированную и хорошо определенную форму во время всего вращения до его завершения.

**Примечание:** *хорошо определенная форма означает, что правильная форма, принятая гимнасткой, удерживается фиксированной во время всего минимального базового вращения;*

*незначительные отклонения в форме – это ошибка в Исполнении. Если форма не распознается или не удерживается, то Трудность не засчитывается.*

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

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

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

**Пример:**

**Таблица № 32**

|                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  360 <sup>0</sup> |  360 <sup>0</sup>             |  360 <sup>0</sup> |
| Засчитывается                                                                                        | Засчитывается                                                                                                    | Засчитывается                                                                                          |
|  360 <sup>0</sup> |  <b>менее 360<sup>0</sup></b> |  360 <sup>0</sup> |
| Засчитывается                                                                                        | Не засчитывается                                                                                                 | Засчитывается                                                                                          |

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

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

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

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

#### **10.1.9 Поворот с изменением формы**

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

#### **10.1.10 Фуэте**

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

#### **10.1.11 Циркуль**

- Считается как 1 Трудность;
- 2 или более одинаковые формы, соединенные с опорой на пятку или без нее (0.10 балла за каждый дополнительный поворот сверх базы в  $360^0$ );
- Во время каждых двух Циркулей требуется исполнить другой Фундаментальный технический элемент или Нефундаментальный элемент предмета.

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

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

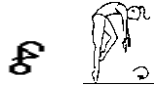
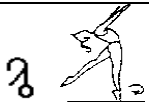
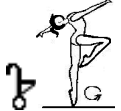
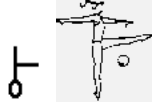
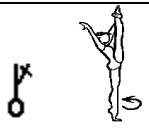
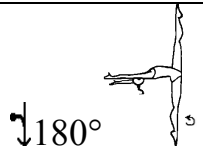
## 10.2 Критерии увеличения ценности вращения

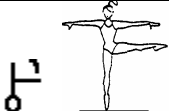
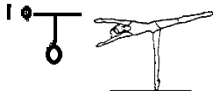
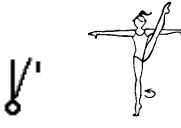
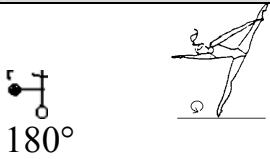
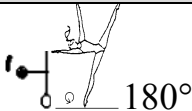
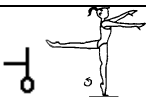
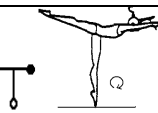
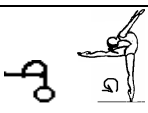
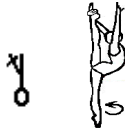
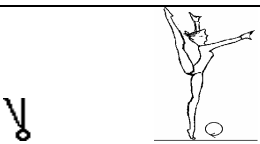
**10.2.1 Для дополнительных вращений в поворотах с базовой ценностью 0.10 или на полной стопе или другой части тела:** + 0.10 за каждый дополнительный оборот свыше базовых  $360^0$ .

**10.2.2 Для дополнительных вращений на релеве:** + 0.20 за каждый дополнительный оборот свыше базовых  $360^0$  (база  $180^0$  для # 6, 9, 17).

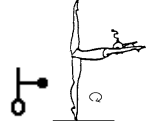
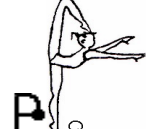
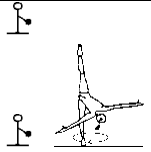
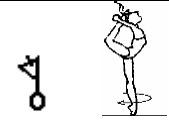
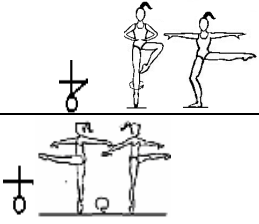
## 10.3 Таблица Трудности вращений (♫)

Таблица № 33

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

|                                                                                                        |      |                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| туловище в горизонтальном положении                                                                    |      |                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |
| 7.В сторону: свободная нога или туловище в горизонтальном положении                                    |      |  |    |                                                                                       |                                                                                     |
| 8. Боковой шпагат с помощью или без помощи                                                             |      |                                                                                    |    |    |                                                                                     |
| Типы вращений                                                                                          | 0.10 | 0.20                                                                               | 0.30                                                                                  | 0.40                                                                                  | 0.50                                                                                |
| 9. Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении                        |      |                                                                                    |    |                                                                                       |  |
| 10.Арабеск: свободная нога в горизонтальном положении или туловище горизонтально, или с наклоном назад |      |  |   |   |                                                                                     |
| 11.Шпагат с помощью или без помощи                                                                     |      |                                                                                    |  |  |                                                                                     |



|                                                                                                                              |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. Шпагат с помощью или без помощи, туловище горизонтально, кольцо                                                          |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                     |  |  |  |
| 13. Penche – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, или в кольцо, поворот на полной стопе      |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                     |  |  |                                                                                     |
| 14. Аттитюд или кольцо с помощью руки или с наклоном туловища назад                                                          |                                                                                    |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |
| 15. Фуэте: пасе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; также горизонтальное положение вперед, назад, «Аттитюд» |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

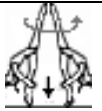
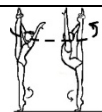
0.10

0.20

0.30

0.40

0.50

|                                                                                                                                    |                                                                                    |  |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16. Казак                                                                                                                          |   |  |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                    |
| 17. Передний шпагат;<br>наклон туловища<br>назад<br>ниже горизонтали из<br>положения стоя или<br>с пола                            |                                                                                    |  |                                                                                      |                                                                                                   | <br>↓ ↓ Kb 180° |
|                                                                                                                                    |                                                                                    |  |                                                                                      |                                                                                                   | <br>↑ ↓ Kb 180° |
| 18. Передний<br>шпагат с помощью,<br>свободная нога<br>переводится назад<br>в положение<br>шпагата с<br>помощью руки<br>(Гизикова) |                                                                                    |  |                                                                                      | <b>Gz</b>  или |                                                                                                    |
| 19. «Циркуль» -<br>наклон туловища<br>вперед / в сторону; а<br>также назад                                                         |  |  |  |                                                                                                   |                                                                                                    |

**Вращения на других частях тела**

|                                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                    |                                                                                                      |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p><b>20. Поворот на животе, ноги почти в кольцо или в шпагат, без опоры на руку (Канаева) или на спину (Раленкова)</b></p> | <p><b>Rl</b></p>  |   | <p><b>Kn</b></p>  |  |  |
| <p><b>21. Поворот в шпагат с помощью руки, без прерываний, наклон вперед или назад</b></p>                                  |                   |  |                                                                                                      |  |  |

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

### 1. Оценивание Бригадой Судей в Исполнении

**1.1** Судейство  
Бригадой в Исполнении требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.

**1.2** Гимнастки  
должны включать в свои упражнения только те элементы, которые они могут исполнить абсолютно безопасно и с высокой степенью артистического и технического мастерства. Все отклонения от подобных ожиданий ведут к сбавкам Бригады Судей Е.

**1.3** Бригада Е не  
имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи Е должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.

**1.4** Судьи Бригад  
Е и D должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от исполнения данного элемента и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте судьи также должны знать, что возможно и чего вполне разумно ожидать, и что представляет собой исключение либо что-то особенное.

**1.5** Все  
отклонения от корректного исполнения считаются Артистическими и Техническими ошибками и должны быть соответственно оценены судьями. Размер сбавки за небольшие, средние и серьезные ошибки обусловлен степенью отклонения от корректного исполнения. Нижеследующие сбавки будут применены за Артистические и Технические отклонения от ожидаемого совершенства. Эти сбавки должны быть применены вне зависимости от Трудности элемента или упражнения.

- Малая ошибка  
0,10: небольшое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения
- Средняя  
ошибка 0,20 – 0,30: любое заметное и значимое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения

- Большая ошибка 0,50 и более: серьезное и значительное отклонение от артистически и технически совершенного исполнения

## 2. Оценка Е: 10.00 баллов

Оценка Е включает сбавки за:

- Артистические ошибки
- Технические ошибки

## 3. Бригада Судей Е

6 судей Е делятся на 2 подгруппы:

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

## 4 АРТИСТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ЕДИНСТВО КОМПОЗИЦИИ

### 4.1.1 Основная идея: характер

- Композиция должна быть построена так, чтобы создать цельный художественный образ и выразить основную идею от начала до конца посредством движений тела и предмета.
- Характер музыки должен быть подобран в соответствии с возрастом, зрелостью, техническим уровнем гимнастки и нормами этики.
- Композиция не должна быть серией Трудностей тела или элементов предметом без связи с характером музыки.
- Стиль движений выражает характер музыки и основную идею:
  - Стиль и тип движений должны отражать характер или идею композиции (приведены лишь некоторые из примеров):
    - Движения рук
    - Стилизованные соединяющие шаги
    - Волны телом
    - Связующие элементы предметом, подчеркивающие ритм и характер

**характер движений должен быть выражен:**

- Во время исполнения Комбинаций Танцевальных шагов: шаги должны иметь стиль, специфичный в соответствии с музыкой, а не просто быть ходьбой, подскоками, бегом в такт музыке.
  - Во время связующих элементов между или во время Трудностей (приведены лишь некоторые из примеров):
  - Подготовительные движения к Трудностям Тела или броскам
  - Во время Трудностей Тела

- Переходы между Трудностями Тела
  - Во время броска/во время ловли
  - Во время элементов вращения
  - Смена уровней
  - Стилль элементов предметом
- е) Изменение характера музыки должны быть отражены в изменениях характера движений; эти изменения должны гармонично сочетаться.
- ф) Части композиции или вся композиция, которая является серией движений или соединительных элементов без какого-либо характера, наказывается сбавкой, так как в ней отсутствует единство.

Таблица № 34

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

#### 4.1.2 Соединения

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

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

## 4.2 МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ

### 4.2.1 Ритм

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

#### Примеры:

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

Таблица № 35

| Разъяснение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Цели музыки и движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Создание <b>разнообразия движений</b> во избежание монотонности и повторений</li> <li>❖ Использование музыки разными способами, даже если темп и ритм остаются теми же самыми</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Тренеры и судьи должны изучать и понимать основы музыкальной структуры и ритмических рисунков для того, чтобы уметь создавать и оценивать движения в музыке.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Ниже приведены важнейшие понятия, необходимые для связи движений с музыкой/ритмическими структурами и позиционирования отдельных движений, особых акцентов или ритмических фигур для создания особых артистических эффектов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальная фраза: часть мелодии, последовательность нот, образующая узнаваемое сочетание</li> <li>• Мелодия: ритмически организованная последовательность отдельных нот, соотносящихся между собой так, что создается особая фраза или идея</li> <li>• Основной ритм</li> <li>• Метрономная скорость</li> </ul> |
| <p>Возможные примеры разных музыкальных приемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Синкопа: временное смещение регулярных ритмических акцентов в музыке,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

*образуемое преимущественно ударением на слабую долю (намеренный перенос удара на использование слабой доли). К примеру, гимнастка входит в равновесие на слабой доле и использует сильную долю, оставаясь в этом положении без использования тела для постановки акцента, таким образом, создавая намеренный эффект.*

- *Контратемпо*
- *Триола*

#### 4.2.2 Динамические изменения

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

**Таблица № 36**

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

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

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

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

#### 4.4 **РАЗНООБРАЗИЕ**



- а. Разнообразие направлений и траекторий** (вперед, назад, по дуге и т.д.) создает разные элементы и позволяет полностью использовать всю поверхность ковра.
- б. Разнообразие уровней и модальностей** перемещений (гимнастка в полете, стоя, на полу; бегущая, прыгающая, шагающая и т.п.).

**Элементов предметов:**

- **Требование: Технические элементы предметов должны выполняться с разной техникой:**
  - В разных плоскостях;
  - В разных направлениях;
  - Разными частями тела.

**Сбавка: 0.20** за отсутствие разнообразия.

**Примеры:**

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

Таблица № 37

| 5. Артистические ошибки                                                                                                                                   | 0.10                                                                                                                                    | 0.20 | 0.30                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.40 | 0.50                                                                                                                                                                                                                                    | 0.60 | 0.70                                                                           | 0.80 | 0.90 | 1.00 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| <p><b>ГЛАВНАЯ ИДЕЯ:</b><br/> <b>ХАРАКТЕР</b><br/> <i>Определённый характер движений тела и предмета должен руководить всеми элементами композиции</i></p> | <p>Определённый характер или идея присутствуют между или во время большинства связующих элементов / движений и в Танцевальных шагах</p> |      | <p>Определённый характер или стиль не полностью раскрыты в Танцевальных шагах; они по большей части являются ходьбой, пробежкой или подскоками под акценты, но не соотносятся со спецификой музыкального стиля.</p> <p>Определённый характер присутствует между или во время</p> |      | <p>Отсутствует определённый характер движений между Трудностями, которые представлены лишь как серии без стиля движений и связи с музыкой.</p> <p>Определённый характер присутствует только во время комбинаций Танцевальных шагов.</p> |      | <p>Танцевальные шаги и связующие движения не имеют определённого характера</p> |      |      |      |

|                                                                                                           |                                                                                                                                      |  |                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           |                                                                                                                                      |  | некоторых<br>связующих<br>элементов и<br>движений.                                                                            |  |  |  |  |  |  |                                                                                                          |
| <b>СОЕДИНЕНИЯ</b><br><i>Логические и<br/>плавные переходы<br/>от одного<br/>движения к<br/>другому</i>    | Изолирован<br>ное<br>прерывание<br>логической<br>связи между<br>движениями<br>, <b>сбавка</b><br><b>каждый раз</b><br><b>до 1.00</b> |  |                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  | Все<br>упражнение<br>представляет<br>собой<br><b>бессвязное</b><br><b>соединение</b><br><b>элементов</b> |
|                                                                                                           |                                                                                                                                      |  | Отсутствие<br>контакта с<br>предметом в<br>начале и<br>конце (ошибка<br>композиции)<br>Неоправданна<br>я стартовая<br>позиция |  |  |  |  |  |  |                                                                                                          |
| <b>РИТМ</b><br><i>Гармония между<br/>движениями и<br/>музыкальными<br/>акцентами,<br/>фразами, темпом</i> | Изолирован<br>ное<br>прерывание,<br><b>сбавка</b><br><b>каждый раз</b><br><b>до 1.00</b>                                             |  |                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  | Все<br>упражнение<br>не связано с<br><b>ритмом</b><br>(музыкальн<br>ый фон)                              |

[illegible]

|                                 |  |                                                                                                           |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Направления и траектория</b> |  | Недостаточное разнообразие в использовании направлений и траекторий                                       |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                                 |  | Движения выполняются на одном месте ковра в течение долгого времени                                       |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                                 |  | Не используется вся поверхность ковра                                                                     |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Уровни и перемещения</b>     |  | Недостаточное разнообразие в использовании уровней и модальностей перемещения                             |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Элементы предметов</b>       |  | Отсутствие разнообразия в использовании плоскостей, направлений, технических приемов элементов предметами | За каждый отсутствующий Фундаментальный элемент предметом |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица № 38

## 6. Технические ошибки и сбавки за каждый элемент

| Сбавка                                                                            | Малые 0.10                                                                                                                                                  | Средние 0.30                                                                      | Большие 0.50 и более                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Движения тела</b>                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                               |
| <b>Общие положения</b>                                                            | Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в формах прыжков, равновесий и вращений                                                                     |                                                                                   |                                                                                                               |
|                                                                                   | Перемещения без броска корректировка положения тела                                                                                                         |                                                                                   |                                                                                                               |
| <b>Базовая техника</b>                                                            | Неправильное положение части тела во время движения (сбавка каждый раз), включая неправильное положение стоп и/или коленей, согнутые локти, поднятые плечи. | Ассиметричное положение плеч и/или туловища во время выполнения Трудности тела    |                                                                                                               |
|                                                                                   | Потеря равновесия: дополнительное движение без перемещения                                                                                                  | Потеря равновесия: дополнительное движение с перемещением                         | Потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки или на предмет<br>Полная потеря равновесия с падением: <b>0.70</b> |
| <b>Прыжки</b><br><br>(также см. Приложение – таблицы с углами между частями тела) | Тяжелое приземление                                                                                                                                         | Неправильное приземление: чёткий прогиб спины во время последней фазы приземления |                                                                                                               |
|                                                                                   | Неправильная форма с небольшим отклонением                                                                                                                  | Неправильная форма со средним отклонением                                         | Неправильная форма с большим отклонением                                                                      |
|                                                                                   | Форма с небольшим движением «Качели»                                                                                                                        | Форма со средним движением «Качели»                                               | Форма с большим движением «Качели»                                                                            |

|                                                                                            |                                                                         |                                                                                        |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Равновесия</b><br>(также см.<br>Приложение –<br>таблицы с углами<br>между частями тела) | Неправильная форма с<br>небольшим<br>отклонением                        | Неправильная<br>форма со средним<br>отклонением                                        | Неправильная форма с<br>большим отклонением |
|                                                                                            |                                                                         | Форма не<br>удерживается в<br>течение минимум<br>1 сек.                                |                                             |
| <b>Вращения</b><br>(также см.<br>Приложение –<br>таблицы с углами<br>между частями тела)   | Неправильная форма с<br>небольшим<br>отклонением                        | Неправильная<br>форма со средним<br>отклонением                                        | Неправильная форма с<br>большим отклонением |
|                                                                                            |                                                                         | Форма не<br>зафиксирована и<br>не удерживается<br>во время базового<br>вращения        |                                             |
|                                                                                            | Опора на пятку во<br>время части вращения,<br>выполняемого на<br>релеве | Ось тела не в<br>вертикальном<br>положении и в<br>конце сделан 1 ша<br>г               |                                             |
|                                                                                            | Подпрыгивание(я) без<br>перемещения                                     | Подпрыгивание(я)<br>с перемещением                                                     |                                             |
| <b>Преакробатически<br/>е элементы</b>                                                     | Тяжелое приземление                                                     | Запрещенная<br>техника<br>преакробатически<br>х /не<br>преакробатически<br>х элементов |                                             |
|                                                                                            |                                                                         | Ходьба в стойке<br>на руках                                                            |                                             |

| Сбавки                                                                                                                                                                                  | Малые 0.10                                                                                      | Средние 0.30                                          | Большие 0.50 или более                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                                                                                                                                                 |                                                                                                 |                                                       |                                                                                                        |
| <b>Потеря предмета</b><br>(за потерю 2 булав последовательно: судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете количества шагов необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю булаву) |                                                                                                 |                                                       | Потеря и возврат предмета без перемещения                                                              |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                       | Потеря и возврат предмета после 1–2 шагов – <b>0.70</b>                                                |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                       | Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00</b>                                           |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                       | Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00</b>                             |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                       | Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00</b> |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                       | Потеря предмета (нет контакта) в концеупражнения: <b>1.00</b>                                          |
| <b>Техника</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                 | Неточная траектория и ловля в полёте с <b>1 шагом</b> | Неточная траектория и ловля в полёте с <b>2 или более шагами/шаг</b> и “Шассе” в <b>R</b>              |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                       | Непригодный предмет - <b>0.70</b>                                                                      |
|                                                                                                                                                                                         | Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключение для мяча: ловля без зрительного контроля) | Неправильная ловля с произвольным контактом с телом   |                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 | <b>Статика предмета **</b>                            |                                                                                                        |



| Скакалка        |                                                                                                                                                |                                                        |                                                                                         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Базовая техника | 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                                               |
| Обруч           |                                                                                                                                                |                                                        |                                                                                         |
| Базовая техника | 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                                                                                                           |                                                        |                                                                                         |
|                 |                                                                                                                                                | Проход через обруч: стопы зацепились за обруч          |                                                                                         |

| Мяч             |                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|
| Базовая техника | Неправильная работа с предметом: мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами ( <b>каждый раз</b> )                                                            |  |                                                                                |
|                 | Непроизвольно неполный перекат по телу                                                                                                                                             |  |                                                                                |
|                 | Неправильный перекат с подпрыгиванием                                                                                                                                              |  |                                                                                |
|                 | Ловля с непроизвольной помощью второй руки (за исключением ловли без зрительного контроля)                                                                                         |  |                                                                                |
| Булавы          |                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                |
| Базовая техника | Неправильная работа с предметом: (неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельниц и т.п. ( <b>каждый раз</b> ))                                              |  |                                                                                |
|                 | Нарушение синхронности вращения 2 булав в полете во время броска и ловли                                                                                                           |  |                                                                                |
|                 | Недостаточная чистота в плоскостях работы во время ассиметричных движений                                                                                                          |  |                                                                                |
| Лента           |                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                |
| Базовая техника | Нарушение рисунка ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п.) ( <b>каждый раз</b> )                                                     |  |                                                                                |
|                 | Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильный переход от рисунка к рисунку, щелканье лентой ( <b>каждый раз</b> ) |  | Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении |

|  |                                                                                           |                                                                                             |                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|  |                                                                                           | Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения                                      | Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения |
|  | Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков и эшапе и т.п. (до 1 метра) | Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков, эшапе и т.п. (более 1 метра) |                                                     |

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

## ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК

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

### 2. ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ

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

## ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ТРУДНОСТЬ (D)

### 1. ТРУДНОСТЬ – ОБЗОР

- 1.1** Гимнастки должны выполнять только те элементы, которые могут быть исполнены безопасно, с высоким уровнем техники, эстетики и артистизма.
- 1.2** Существуют **5 компонентов трудности**: Трудность тела (**BD**), Трудность обмена (**ED**), Комбинации танцевальных шагов (**S**), Динамические элементы с вращением (**R**) и Сотрудничества (**C**).
- 1.3** Специфичные компоненты Трудности для группового упражнения:
- **Обмены (ED)**: Трудности с обменом предметами между гимнастками;
  - **Сотрудничества (C)**: между гимнастками и предметами.
- 1.4** Порядок выполнения Трудностей – свободный, однако, Трудности должны быть организованы и выполнены логично, плавно переходящие в промежуточные

движения и элементы, и создающие композицию с идеей, а не просто набор Трудностей.

**1.5** Судьи в Трудности D идентифицируют Трудности и записывают их в порядке их выполнения.

- Судьи **D1, D2**: оценивают количество и ценность **BD**, количество и ценность **ED**, количество и ценность **S**, и записывают их с помощью символов;
- Судьи **D3, D4**: оценивают количество и ценность **R**, количество и ценность **C**, и записывают их с помощью символов.

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

**1.7** Требования к Трудности:

**Таблица № 39**

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

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

### **2.1 Определение BD**

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

**2.1.2** Группы Трудностей тела:

- Прыжки  $\wedge$ ;
- Равновесия  $T$ ;
- Вращения  $\phi$ .

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

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

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

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

**Таблица № 40**

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



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

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

Таблица № 41

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

**2.1.8** Серии: идентичные повторы 2 или более Прыжков, или Поворотов:

- каждый Прыжок или Поворот в серии засчитывается как 1 Трудность Прыжка или Поворота;
- каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно;
- если один или более Прыжков в серии выполнены с меньшей ценностью, то ценность выполненных форм Прыжков будет засчитана даже с идентичной работой предмета.

**См. Индивидуальные упражнения – стр. 33, п.3.2.2 и стр. 70, п.10.1.4**

**2.1.9** Новые Трудности тела – см. **Правило 2.1.6** (индивидуальные упражнения)

**2.1.10** Требования к BD – см. **Правило индивидуальных упражнений 2.2.**

**2.1.11** Оценка BD – см. **Правило индивидуальных упражнений 2.3.**

## **2.2 Определение ED**

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

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

Таблица № 42

**Разъяснения**

*Обмены могут выполняться:*

- *одновременно или в очень быстрой последовательности*
- *гимнасткой на месте или в движении*
- *5 гимнастками одновременно или в подгруппах*
- *между 1 или 2 типами предметов*
- *на одинаковых, **разных** или смешанных уровнях **траектории** бросков*

**Примечание по ленте:** при обмене лентами обычно гимнастки должны ловить конец палочки. Но допускается умышленная ловля за ткань ленты приблизительно в 50 см от крепления, при условии, что такая ловля оправдана следующим движением или финальной позицией.

**Примечание по булавам:** **ED** будет действительна с броском как 1 булав, так и 2 булавы.

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

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

**2.2.4** Трудность тела ценностью 0,10 может быть выполнена во время броска или ловле в **ED** (как критерий ценности **ED**), но она не будет засчитана как **BD**. **BD** ценностью более 0.10, выполненная во время **ED**, не будет оценена как **BD** и не считается критерием **ED**.

**2.2.5 Требования**

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

- a. Потеря предмета, включая 1 или 2 булавы;
- b. Потеря равновесия с опорой на одну руку или предмет, либо падение гимнастки;
- c. Столкновения гимнасток или предметов.



## 2.2.6 Ценность

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

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

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

Таблица № 43

| <b>Примеры/разъяснения</b>                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Критерий: 0.10 за каждый бросок и /или ловлю</b><br><i>Примечание: критерий, выполненный непосредственно перед броском и / или непосредственно после ловли не засчитывается в ценность обмена</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                     | Расстояние 6 м между каждой и всеми гимнастками выполняющими обмен во время броска и/или ловли (когда это является частью хореографического замысла) засчитывается 1 раз на каждую <b>ED</b> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                   | Бросок или ловля на полу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастка должна уже быть на полу и не передвигаться в положение «на пол» во время броска и / или ловли (когда это является частью хореографии)</li> <li>• гимнастка должна поменять положение на полу, чтобы критерий был засчитан как при броске, так и при ловле</li> <li>• когда <b>ED</b> сделана на полу и за ней сразу же начинается еще одна <b>ED</b>, гимнастки должны сменить положение на полу, чтобы получить критерий на полу для броска</li> </ul> |
|                                                                                                                   | Один элемент вращения во время броска и / или полета предмета, и / или во время ловли в обмене (все вращения должны быть разными)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>BD</b>                                                                                                                                                                                            | Выполнение с броском или ловлей <b>BD</b> ценностью 0.10 (для <b>BD</b> ценностью 0.10 с вращением: 0.10 + 0.10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                   | Бросок и/или ловля без зрительного контроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                   | Бросок и / или ловля без помощи рук (не засчитывается в обруче при непосредственной ловле рукой во вращение, или при смешанной ловле скакалки и булавы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                   | Бросок одновременно 2 не соединенных булавы вместе, или асимметричный бросок, или каскадный бросок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                   | Бросок и/или ловля под ногой (ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                   | Бросок обруча  в наклонной плоскости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                   | Проход через предмет во время броска и / или ловли (  ,  )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                   | Бросок после отбива от пола / бросок после переката по полу. Непосредственный повторный бросок/отбив без остановки от разных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | частей тела /от пола – все предметы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| —                                                                                 | Бросок открытой натянутой  (удерживаемой за середину или за один конец). Ловля открытой и натянутой  , удерживаемой за один конец, с продолжающимся движением  после ловли |
| л                                                                                 | Ловля скакалки обеими руками за оба конца без помощи другой части тела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ⊖                                                                                 | Бросок с вращением вокруг оси (обруч  ) или вращение в горизонтальной плоскости (булав(ы)  )                                                                                                                                                                |
|  | Ловля сразу без остановки в перекат предмета по телу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Ловля мяча (  ) одной рукой или ловля булав(ы) одной рукой, в которой уже удерживается вторая булав(а)                                                                                                                                                      |
| а                                                                                 | Непосредственная ловля  во вращение (см.  )                                                                                                                                                                                                               |
|  | Смешанная ловля  ,  ( см.  )                                                                                                                                               |

### 3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ

#### 3.1 Определение

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

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

#### 3.2. Требования

3.2.1 **Фундаментальные элементы предметов:** присутствие всех Фундаментальных технических групп предметов в групповых упражнениях не требуются. **Исключение:** минимум 1 Фундаментальная техническая группа предмета требуется для S. Необходимо разнообразие выбора Фундаментальных и Нефундаментальных групп предмета (за отсутствие разнообразия – сбавка в Артистическом компоненте).

3.2.2 Технические элементы предмета не ограничиваются, но они не могут выполняться одинаково во время исполнения **ВД**, за исключением серий Прыжков и Поворотов.

Таблица № 44

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

**3.3** Сводная таблица Фундаментальных и Нефундаментальных технических групп для всех предметов (см. индивидуальную Трудность в п. 3.3. и 3.4.).

**3.4** Статика предмета: (см. индивидуальную Трудность в п. 3.5.).

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

**4.1** См. индивидуальные упражнения, п. 4.1.1 - 4.1.5, 4.5 (в групповом упражнении использование обеих рук при работе с предметами необязательно).

Таблица № 45

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

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

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

**4.2.1** Не допускается выполнение:

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

Таблица № 46

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

**4.2.2** Комбинации танцевальных шагов не засчитываются при следующих условиях:

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

## 5. Динамические элементы с вращением

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

Таблица № 47

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

- 5.2** Базовая ценность **R** может быть повышена с помощью дополнительных критериев. Эти критерии могут выполняться во время броска предмета, вращения тела во время полета предмета, и ловле предмета.
- 5.3** Ценность **R** определяется количеством выполненных вращений и правильно исполненных критериев. Если последнее вращение выполнено после ловли, то это вращение и соответствующие ему критерии (возможно уровень или ось) не засчитываются. Прочие критерии, которые выполнены правильно при ловле, засчитываются, даже если последнее вращение не засчитано.
- 5.4** Ценность определяется наименьшим исполненным количеством вращений и количеством критериев всех 5 гимнасток.
- 5.5** См. индивидуальные упражнения (5.1 - Требования, 5.2 - Сводная Таблица дополнительных критериев для **R**, 5.3 - Выбор движений тела в **R**, 5.4 - Преакробатические элементы).
- 5.6** Тот же элемент с вращением (преакробатический элемент, Шене, Циркуль и т.п.) может быть использован 1 раз в **ED** и 1 раз в **R** или в **Сотрудничестве**. Трудность с повторением одного и того же элемента вращения (преакробатика, Шене, Циркуль и т.п.) не засчитывается (**нет сбавки**).

## 6. Сотрудничество (C)

### 6.1. Определение:

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

**Таблица № 48**

#### ***Разъяснение***

*Сотрудничество зависит от полной координации между гимнастками и выполняется:*

- С непосредственным контактом или без него*
- Всеми 5 гимнастками вместе или подгруппами*
- С разнообразным перемещением, в разных направлениях, в разных построениях*
- С вращением или без него*
- С возможной поддержкой / поднятием одной или нескольких гимнасток посредством предметов или гимнасток.*

### 6.2. Требования

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

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

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

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

### 6.3. Таблица Сотрудничеств без вращений тела

Таблица №49

| Ценность |      |      | Тип сотрудничества                                                                                                                                                                                                              |
|----------|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0.10     | 0.20 | 0.30 | Минимум 2 передачи во время Сотрудничества с мин. 2 типами передачи (см. ниже) одного или нескольких предметов:                                                                                                                 |
| СС       |      |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>бросок: малый, средний,</i></li> <li>• <i>перекаты</i></li> <li>• <i>отбивы</i></li> <li>• <i>скольжения</i></li> <li>• <i>повторные отбивы</i></li> <li>• <i>и т.д.</i></li> </ul> |
|          |      |      | Одновременный средний или высокий бросок 2 или более предметов одной и той же гимнасткой партнерше                                                                                                                              |

|  |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |   | <p>Две гимнастки могут вместе удерживать предмет, но главное действие – бросок – совершает одна гимнастка.</p> <p>Ценность данного типа броска действительна по 1 разу на каждое сотрудничество. Когда 2 гимнастки бросают 2 или более предметов одновременно или в быстрой последовательности, это считается одним Сотрудничеством.</p> <p><b>Примечание:</b> минимум 3 булавы должны быть брошены или должны быть брошены минимум 1 булава (2 булавы соединены вместе) + 1 дополнительный предмет.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  |                                                                                    | <b>Ловля 2 или более предметов одной и той же гимнасткой после одновременного среднего или высокого броска</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  |  | <p>Если ловля осуществляется одной гимнасткой в очень быстрой последовательности (1 сек.), то это  также засчитывается.</p> <p>Два предмета должны быть пойманы от двух партнерш или от одной партнерши и от себя.</p> <p>Нельзя одинаковые предметы, брошенные в , ловить в .</p> <p>Ценность этого Сотрудничества засчитывается 1 раз на каждое Сотрудничество.</p> <p><b>Примечание:</b> не засчитывается данное Сотрудничество, когда 2 или более предмета прочно соединены между собой, но засчитывается, когда 2 или более предмета прочно соединены + присутствует дополнительный предмет.</p> |

#### 6.4. Таблица Сотрудничества с динамическими элементами вращением тела

Таблица №50

| Ценность             |                         |                         |      | Типы сотрудничеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-------------------------|-------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0.20                 | 0.30                    | 0.40                    | 0.50 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| CR<br>1<br>гимн<br>. | CR2<br>2-3<br>гимн<br>. |                         |      | <p>Бросок своего предмета одной / двумя или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Динамиче<br/>ского элемента с вращением тела во время полета предмета с потерей зрительного контроля предмета</li> <li>Возможно выполнение Динамического элемента с помощью партнерш (поддержка, поднятие)</li> </ul> |
|                      | CRR<br>1<br>гимн<br>.   | CRR<br>2<br>2-3<br>гимн |      | <p>Бросок своего предмета одной / двумя или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Динамиче</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|--|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |                  | <p>ского элемента с вращением тела во время полета предмета с потерей зрительного контроля предмета</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>С<br/>проходом над, под или через 1 или несколько предметов и/или гимнасток</li> <li>Возможен<br/>проход над, под или через с помощью одной или нескольких партнерш и / или предметов одной или нескольких гимнасток: активная опора на гимнастку(ок) или на предмет либо поддержка/поднятие одной или несколькими партнершами / предметами</li> </ul> |
|  |  |  | <b>CRR<br/>R</b> | <p>Средний или высокий бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прохода через предмет партнерши во время полета (<b>предмет не удерживается ни партнершей, ни проходящей гимнасткой</b>) с Динамическим элементом с вращением тела с потерей зрительного контроля</li> </ul>                                                                                    |

### **CR, CRR, CRRR**

- В Сотрудничестве с динамическим элементом вращения тела, одна или более гимнасток, вовлеченных в главное действие вращения тела, могут бросать или ловить свои предметы в Сотрудничестве с партнершами. Сотрудничество засчитывается.
- При проходе над предметом предмет не может просто лежать на полу, а должен быть поднят не ниже уровня колена.
- Сотрудничества с вращениями могут сочетаться с Сотрудничествами с одновременным броском  $c^{\nearrow}$ , или с Сотрудничествами с одновременной ловлей  $c^{\searrow}$ . В таких случаях ценность Сотрудничества получается путем сложения ценностей 2 компонентов.
- Сотрудничества с динамическими элементами вращения не могут сочетаться с СС.

**Дополнительные критерии** для  $c^{\nearrow}$ ,  $c^{\searrow}$ , CR, CRR, CRRR:

$\neq$  без помощи рук(и): + 0.10

$\otimes$  без зрительного контроля: + 0.10

Для **CR, CRR, CRRR**: если выполняется минимум 1 гимнасткой, совершающей главное действие вращения тела с потерей зрительного контроля, то засчитывается 1 раз на каждое Сотрудничество с динамическим элементом вращения тела: на броске и / или на ловле. Ценность критерия даётся 1 раз за бросок и / или за ловлю, независимо от количества гимнасток.



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

- a. Все 5 гимнасток не участвуют в Сотрудничестве(ах);
- b. Потеря предмета, в том числе 1 или 2 булав;
- c. Потеря равновесия с опорой на руку или предмет, или падение гимнастки;
- d. Столкновение гимнасток или предметов;
- e. Неподвижность гимнастки или предмета/гимнастки без предмета каждый раз более 4 секунд;
- f. Запрещенный элемент;
- g. Преакробатические элементы с запрещённой техникой (**Пример:** кувырок с полётом);
- h. Предмет брошен партнерше после того, как она завершила вращение (во время вращения предмет должен находиться в полете).

**6.6 Запрещенные элементы Сотрудничества**

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

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

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

### 7.1 Подгруппа 1 (D1 и D2)

Таблица №51

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

### 7.2 Подгруппа 2 (D3 и D4)

Таблица №52

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

## ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

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

#### 1.1 Судейство

Бригады Исполнения требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.

1.2 Гимнастки должны включать в свои упражнения только те элементы, которые они могут исполнить абсолютно безопасно и с высокой степенью артистического и технического мастерства. Все отклонения от подобных ожиданий ведут к сбавкам Бригады Судей Е.

1.3 Бригада Е не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи Е должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.

1.4 Судьи Е и D  
должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от исполнения данного элемента и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте Судьи также должны знать, что возможно и чего вполне разумно ожидать, и что представляет собой исключение либо что-то особенное.

1.5 Все отклонения от  
корректного исполнения считаются Артистическими и Техническими ошибками и должны быть соответственно оценены Судьями. Размер сбавки за небольшие, средние и серьезные ошибки обусловлен степенью отклонения от корректного исполнения. Нижеследующие сбавки будут применены за Артистические и Технические отклонения от ожидаемого совершенства. Эти сбавки должны быть применены вне зависимости от Трудности элемента или упражнения.

- **Малая ошибка**  
0,10: (небольшое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения).
- **Средняя ошибка**  
0,20 – 0,30: (любое заметное и значимое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения).
- **Большая ошибка**  
0,50 и более: (серьезное и значительное отклонение от артистически и технически совершенного исполнения).

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

**Оценка Е включает сбавки:**

- за Артистические ошибки;
- за Технические ошибки.

## **3. Оценки Бригады Е**

6 Судей Е делятся на 2 подгруппы:

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

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

## **4. Артистический компонент**

### **4.1 Контакт с предметом и гимнасткой**

**4.1.1** В начале и во время упражнения одна или несколько гимнасток не могут оставаться без предмета более 4 секунд.

**4.1.2** Если предметы и гимнастки не начали движения одновременно, то разные движения должны быстро, в течение максимум 4 секунд, следовать одно за другим во избежание статичности гимнасток / предметов.

- 4.1.3** Во время выполнения Сотрудничеств одна или более гимнасток могут держать 2 и более предметов, в то время как их партнерши остаются без предметов (но не более 4 секунд).
- 4.1.4** В конце упражнения каждая гимнастка может держать или находиться в контакте с одним или несколькими предметами. В этом случае одна или несколько гимнасток могут оказаться без предметов в финальном положении.
- 4.1.5** Можно начать или окончить упражнение с поднятием (поддержкой) одной или нескольких гимнасток с опорой на предметы и / или гимнасток. После исходного положения гимнастки должны выйти из положения поднятия (поддержки) не позднее 4 секунд после начала музыки.
- 4.2 Единство композиции – музыка и движение:** все нормы, приведенные в индивидуальном упражнении п.4.1.1; п.4.1.2 - 4.2.1, и п.4.2.2, действуют также в групповом упражнении, так, чтобы композиции создавались в гармонии со структурой и главной идеей упражнения, основываясь на характер музыки, а не были бы сериями бессвязных элементов.

Таблица №53

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

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

#### 4.4 Разнообразие

##### 4.4.1 Перестроения – минимум 6 .

Таблица №54

**Разъяснение:**

*Перестроения должны быть разнообразными и создаваться следующим образом:*

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

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

Таблица №55

**Разъяснение:**

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

##### 4.4.3 Организация коллективной работы

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

(**Пример:** большая часть упражнения выполнена с Сотрудничествами с )

Таблица №56

**Разъяснение:****Способы организации коллективной работы**

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

*Примечание: возможно комбинирование разных типов коллективной работы.*

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

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

### Таблица №57

| 5. Артистические ошибки                  | 0.10 | 0.20 | 0.30                                                                                                | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 | 0.80 | 0.90 | 1.00 |
|------------------------------------------|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>КОНТАКТЫ С ПРЕДМЕТОМ / ГИМНАСТКОЙ</b> |      |      | В начале или во время упражнения, одна или несколько гимнасток остаются без предмета более 4 секунд |      |      |      |      |      |      |      |
|                                          |      |      | Никто из 5 гимнасток не находится в контакте с предметом в финальном положении.                     |      |      |      |      |      |      |      |
|                                          |      |      | В начале упражнения одна гимнастка остается в положении поддержки (поднятия)                        |      |      |      |      |      |      |      |



|                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                         |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |  | более 4 сек.                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                         |  |  |  |
| <b>ГЛАВНАЯ ИДЕЯ:</b><br><b>ХАРАКТЕР</b><br><i>Определенный характер движений тела и предмета должен руководить всеми элементами композиции</i> | Определенный характер присутствует между или во время большинства (но не всех) связующих элементах / движений и в Танцевальных шагах |  | Определённый характер или стиль не полностью раскрыты в Танцевальных шагах; они по большей части являются ходьбой, пробежкой или подскоками под акценты, но не соотносятся со спецификой музыкального стиля.<br><br>Определённый характер присутствует между или |  | Отсутствует определённый характер движений между Трудностями, которые представлены лишь как серии без стиля движений и связи с музыкой.<br><br>Определённый характер присутствует только во время комбинаций Танцевальных шагов. |  | Танцевальные шаги и связующие движения не имеют определённого характера |  |  |  |

|                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                               |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | во время<br>некоторых<br>связующих<br>элементов и<br>движений |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ГЛАВНАЯ ИДЕЯ:<br/>Соединения<br/>между<br/>перестроениями</b> |  | Переходы<br>от одного<br>перестроени<br>я к другому<br>нелогичны,<br>плохо<br>связаны.<br>Гимнастки<br>ходят или<br>бегают<br>между<br>перестроени<br>ями (по<br>крайней<br>мере,<br>половины<br>из них),<br>отсутствуют<br>логические<br>связи или<br>гармония с<br>единством<br>композиции<br>/главной |                                                               |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                               |                                                     |       |                                                    |  |                                                                  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|                                                                                               |                                                     | идеей |                                                    |  |                                                                  |  |  |  |  |  |
| <b>РИТМ</b><br>Гармония между движениями и:<br><i>музыкальными акцентами, фразами, темпом</i> | Изолированное прерывание, сбавка каждый раз до 1.00 |       |                                                    |  |                                                                  |  |  |  |  |  |
|                                                                                               |                                                     |       | Музыкальное вступление более 4 секунд без движения |  | Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения |  |  |  |  |  |
| <b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b><br><i>Энергия, мощь, скорость, интенсивность движений</i>       |                                                     |       | Движения гимнастики не соответствуют динамическим  |  |                                                                  |  |  |  |  |  |

|                                                           |  |  |                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <i>соответствуют<br/>изменениям<br/>динамики в музыке</i> |  |  | <b>изменениям</b><br>в музыке<br>или<br>движения<br>гимнастки не<br>создают<br>динамически<br>х изменений,<br>если их<br>недостаточно<br>в самой<br>музыке |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ВЫРАЗИТЕЛЬН<br/>ОСТЬ<br/>ДВИЖЕНИЙ<br/>ТЕЛА</b>         |  |  | Недостаточн<br>ое участие<br>частей тела<br>всех<br>гимнасток,<br>включая<br>выражения<br>лиц                                                              |  |  |  |  |  |  |  |

| РАЗНООБРАЗИЕ                            |  |                                                                     |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>•Перестроения</b>                    |  | Отсутствие разнообразия в амплитуде/рисунках перестроений           | Менее 6 перестроений (сбавка один раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|                                         |  | Движения выполняются в одном перестроении в течение долгого времени |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>•Обмены</b>                          |  | Отсутствие разнообразия бросков                                     |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>•Организация коллективной работы</b> |  | Один тип коллективной работы преобладает в композиции               |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>•Сотрудничество</b>                  |  | Один тип Сотрудничества преобладает в композиции                    | Запрещенные элементы с Сотруднич       |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                |  |                                                                                                             |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                                |  |                                                                                                             | еством |  |  |  |  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Направления /траектории и перемещения</i></li> </ul> |  | Недостаточное разнообразие в использовании направлений / траекторий                                         |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                |  | Не используется вся поверхность ковра                                                                       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                |  | Недостаточное разнообразие в использовании уровней и модальностей перемещения                               |        |  |  |  |  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Элементы предметом</i></li> </ul>                    |  | Отсутствие разнообразия в использовании плоскостей, направлений, технических приемов элементов с предметами |        |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица №58

| 6. Технические ошибки и сбавки                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                   |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Все перечисленные сбавки применяются каждый раз, независимо от количества гимнасток, совершивших ошибку (общие сбавки), если иного не указано жирным шрифтом (эти сбавки применяются к каждой гимнастке) |                                                                                                                                         |                                                                                   |                                          |
| Сбавки                                                                                                                                                                                                   | Малые 0.10                                                                                                                              | Средние 0.30                                                                      | Большие 0.50 и более                     |
| Движения тела                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                   |                                          |
| Общие положения                                                                                                                                                                                          | Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в формах прыжков, равновесий и вращений                                                 |                                                                                   |                                          |
|                                                                                                                                                                                                          | Перемещения без броска: корректировка положения тела                                                                                    |                                                                                   |                                          |
| Базовая техника                                                                                                                                                                                          | Неправильное положение части тела во время движения, включая неправильное положение стоп и/или коленей, согнутые локти, поднятые плечи. | Ассиметричное положение плеч и/или туловища во время выполнения<br>Трудности тела |                                          |
| Прыжки<br>(см. также приложения – таблицы с углами между частями тела)                                                                                                                                   | Тяжелое приземление                                                                                                                     | Неправильное приземление: четкий прогиб спины во время последней фазы приземления |                                          |
|                                                                                                                                                                                                          | Неправильная форма с небольшим отклонением                                                                                              | Неправильная форма со средним отклонением                                         | Неправильная форма с большим отклонением |
|                                                                                                                                                                                                          | Форма с небольшим движением «Качели»                                                                                                    | Форма со средним движением «Качели»                                               | Форма с большим движением «Качели»       |
| Равновесия<br>(см. также приложения – таблицы с углами между частями тела)                                                                                                                               | Неправильная форма с небольшим отклонением                                                                                              | Неправильная форма со средним отклонением                                         | Неправильная форма с большим отклонением |
|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         | Форма не удерживается в течение минимум 1                                         |                                          |

|                                                                                 |                                                                               |                                                                       |                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                               | сек.                                                                  |                                          |
| <b>Вращения</b><br>(см. также приложения – таблицы с углами между частями тела) | Неправильная форма с небольшим отклонением                                    | Неправильная форма со средним отклонением                             | Неправильная форма с большим отклонением |
|                                                                                 |                                                                               | Форма не зафиксирована и не удерживается во время базового вращения   |                                          |
|                                                                                 | Опора на пятку во время части вращения, выполняемого на релеве                | Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 шаг           |                                          |
|                                                                                 | Подпрыгивание(я) без перемещения                                              | Подпрыгивание(я) с перемещением                                       |                                          |
| <b>Пре-акробатические элементы</b>                                              | Тяжелое приземление                                                           | Запрещенная техника – преакробатический /не преакробатический элемент |                                          |
|                                                                                 |                                                                               | Ходьба на руках                                                       |                                          |
| <b>Синхронизация</b>                                                            | Отсутствие синхронизации между индивидуальными движениями и движениями группы |                                                                       |                                          |
| <b>Перестроения</b>                                                             | Неточность линии(й) внутри перестроения                                       |                                                                       |                                          |



| Сбавка                                                                                                                                                                                                            | 0.10                                                                                            | 0.30                                                  | 0.50 и более                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                 |                                                       |                                                                                                        |
| <b>Столкновения</b>                                                                                                                                                                                               | Столкновение гимнасток/предмета в (+ все последствия)                                           |                                                       | Потеря и возврат предмета без перемещения                                                              |
| <b>Потеря предмета</b><br><i>За потерю предмета судья дает сбавку 1 раз, независимо от количества гимнасток, основываясь на общем количестве шагов, необходимых для того, чтобы вернуть самый дальний предмет</i> |                                                                                                 |                                                       | Потеря и возврат предмета после 1 – 2 шагов <b>0.70</b>                                                |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                       | Потеря предмета после 3 и более шагов: <b>1.00</b>                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                       | Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                       | Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00</b> |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                       | Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: <b>1.00</b>                                         |
| <b>Техника</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 | Неточная траектория и ловля в полете с <b>1 шагом</b> | Неточная траектория и ловля в полете с <b>2 и более шагами/Шаги «шоссе» в R</b>                        |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |                                                       | Непригодный предмет - <b>0.70</b>                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                   | Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключение для мяча: ловля без зрительного контроля) | Неправильная ловля с произвольным касанием туловища   |                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 | Статика предмета **                                   |                                                                                                        |

|                        |                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                       |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                    | (независимо от числа гимнасток)                                                                                                       |                                                                                                                       |
|                        |                                                                                                                    | Во время выполнения Сотрудничества видимая неподвижность одного или нескольких предметов более 4 сек. (независимо от числа гимнасток) |                                                                                                                       |
| <b>Скакалка</b>        |                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                       |
| <b>Базовая техника</b> | Неправильная работа с предметом или ловля: амплитуда, форма, плоскость, либо скакалка не удерживается за оба конца |                                                                                                                                       |                                                                                                                       |
|                        |                                                                                                                    | Потеря одного конца скакалки без прерывания в упражнении <b>(для каждой гимнастки)</b>                                                | Потеря одного конца скакалки с прерыванием упражнения <b>(для каждой гимнастки)</b>                                   |
|                        |                                                                                                                    | Проход через скакалку: стопы зацепились за скакалку <b>(для каждой гимнастки)</b>                                                     |                                                                                                                       |
|                        |                                                                                                                    |                                                                                                                                       | Непроизвольное закручивание скакалки вокруг тела или его части с прерыванием упражнения <b>(для каждой гимнастки)</b> |
|                        |                                                                                                                    | Узел на скакалке без прерывания упражнения <b>(для каждой гимнастки)</b>                                                              | Узел на скакалке с прерыванием упражнения <b>(для каждой гимнастки)</b>                                               |

| Сбавка                 | 0.10                                                                                                                     | 0.30                                                                 | 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 |                                                                      |              |
|                        | Ловля после броска: контакт с предплечьем                                                                                | Ловля после броска: контакт с рукой                                  |              |
|                        | Непроизвольно неполный перекат по телу                                                                                   |                                                                      |              |
|                        | Неправильный перекат с подпрыгиванием                                                                                    |                                                                      |              |
|                        | Скольжение по руке во время вращения                                                                                     |                                                                      |              |
|                        |                                                                                                                          | Проход через обруч: стопы зацепились за обруч (для каждой гимнастки) |              |
| <b>Мяч</b>             |                                                                                                                          |                                                                      |              |
| <b>Базовая техника</b> | Неправильная работа с предметом: мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами                        |                                                                      |              |
|                        | Непроизвольно неполный перекат по телу                                                                                   |                                                                      |              |
|                        | Неправильный перекат с подпрыгиванием                                                                                    |                                                                      |              |
|                        | Ловля с непроизвольной помощью другой руки (за исключением ловли вне зрительного контроля)                               |                                                                      |              |

| <b>Булавы</b>          |                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Базовая техника</b> | Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы и т.п. <b>(сбавка каждый раз максимум до 1.00)</b> |                                                                                                 |                                                                                                              |
|                        | Нарушение синхронности вращения 2 булав в полете во время броска и ловли                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                              |
|                        | Недостаточная чистота в плоскостях работы во время ассиметричных движений                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                              |
| <b>Лента</b>           |                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                              |
| <b>Базовая техника</b> | Нарушение рисунка ленты (змейки, спирали, недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п.)                                                  |                                                                                                 |                                                                                                              |
|                        | Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильный переход от рисунка к рисунку, щелканье лентой |                                                                                                 | Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении <b>(для каждой гимнастки)</b> |
|                        |                                                                                                                                                            | Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения <b>(для каждой гимнастки)</b>            | Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения <b>(для каждой гимнастки)</b>                            |
|                        | Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков и эшапе и т.п. <b>(до 1 м.)</b>                                                              | <b>Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков, эшапе и т.п. (более 1 м.)</b> |                                                                                                              |

**\*\* Статика предмета** – см. Индивидуальные упражнения, стр.43, п. **3.5** и Групповые упражнения, стр. 101. п **3.4**.

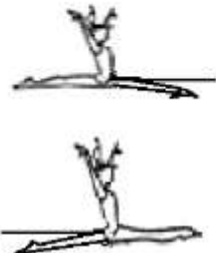
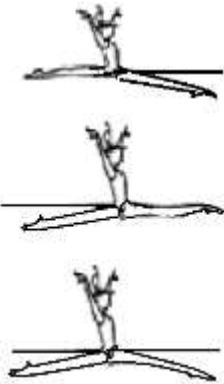
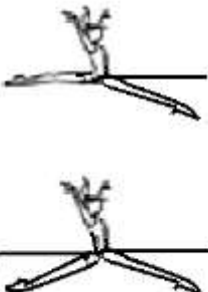
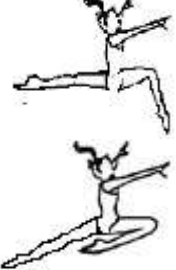
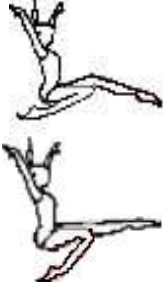
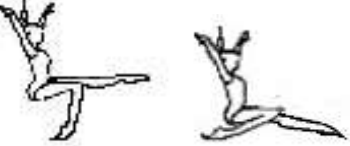
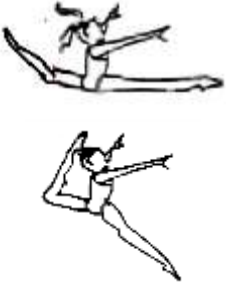
## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

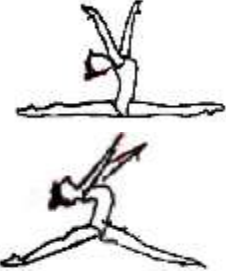
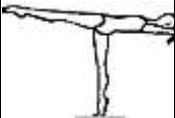
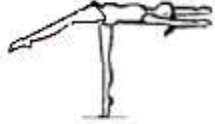
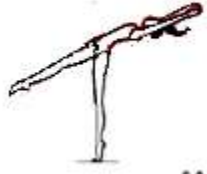
- Технические Директивы (Объяснения/Примеры)
- Программа по Предметам (Женщины (сениорки) и Юниорки)
- Техническая программа для индивидуальных упражнений юниорок
- Техническая программа для групп юниорок
- Техническая программа для индивидуальных упражнений пред-юниоров (Упражнение без предмета)
- Техническая программа групповых упражнений пред-юниоров (Упражнение без предмета)

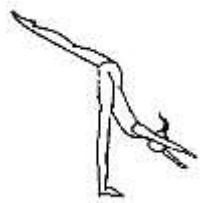
## Приложение №1

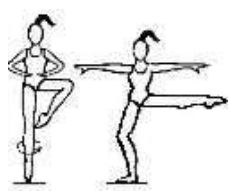
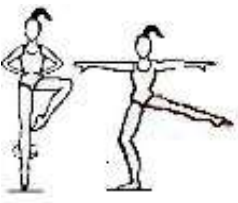
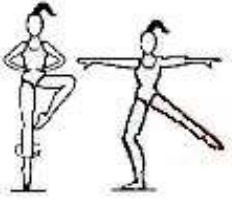
## Технические Директивы

## Таблица №1

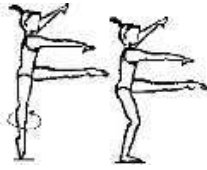
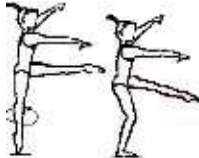
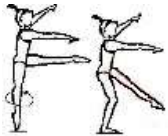
| Объяснения / Примеры                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ВД действительна                                                                                                            | ВД действительна<br>Сбавка ЕТ -0.10                                                                                                                  | ВД действительна Сбавка ЕТ -0.30                                                                                                          | ВД не действительна<br>Сбавка ЕТ -0.50                                                                                                             |
| <p>Прыжок шагом<br/>(Требуется 180°)</p>  | <p>Неправильная форма в пределах допуска (до 100°)</p> <p>или</p>  | <p>Неправильная форма в пределах допуска (до 200°)</p>  | <p>Неправильная форма за пределами допуска (200° и более)</p>  |
| <p>Подбивной прыжок</p>                  |                                                                   |                                                       |                                                               |
| <p>Казак</p>                             |                                                                   |                                                       |                                                               |
| <p>Прыжок шагом в кольцо</p>             |                                                                   |                                                       |                                                               |

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Прыжок<br/>шагом с<br/>наклоном<br/>туловища<br/>назад<br/>(требуется<br/>касание)</p>                      |    |   | <p>Действительна 0.30</p>  <p>0.00</p> |
| <p>Аттитюд</p>                                                                                                 |    |    |                                        |
| <p>Свободна<br/>я нога<br/>горизонта<br/>льно,<br/>наклон<br/>туловища<br/>назад<br/>горизонта<br/>льно</p>  |  |  |                                      |
| <p>Передний<br/>шпагат с<br/>наклоном<br/>туловища<br/>назад<br/>ниже<br/>горизонта<br/>ли</p>               |  |  |                                      |

|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ранче:<br/>туловище<br/>горизонта<br/>льно или<br/>ниже,<br/>шпагат</p>  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

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



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <p>Фуэте с ногой горизонтально</p>  The diagram shows two figures illustrating a horizontal leg Fuete. The first figure is in a starting pose with the right leg extended horizontally to the side. The second figure shows the leg after a rotation, still horizontal but in a different orientation. |  The diagram shows two figures illustrating a horizontal leg Fuete. The first figure is in a starting pose with the right leg extended horizontally to the side. The second figure shows the leg after a rotation, still horizontal but in a different orientation. |  The diagram shows two figures illustrating a horizontal leg Fuete. The first figure is in a starting pose with the right leg extended horizontally to the side. The second figure shows the leg after a rotation, still horizontal but in a different orientation. |  |

## Приложение № 2.

**ПРОГРАММА по ПРЕДМЕТАМ  
ЖЕНЩИНЫ (СЕНИОРКИ) – ПРОГРАММА МАСТЕРОВ СПОРТА**

**1. ВОЗРАСТ ГИМНАСТОК**

2017: 2001 и старше

2018: 2002 и старше

2019: 2003 и старше

2020: 2004 и старше

**2. Индивидуальные гимнастики – 4 упражнения**

Таблица №1

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

**3. Группы – 2 упражнения**

Таблица №2

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

# **ЮНИОРКИ – ПРОГРАММА КАНДИДАТОВ В МАСТЕРА СПОРТА** **ДЕВОЧКИ 11-12 ЛЕТ – ПРОГРАММА 1 СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА**

## **3. ВОЗРАСТ ГИМНАСТОК**

**2017:** 2004 – 2003 – 2002

**2018:** 2005 – 2004 – 2003

**2019:** 2006 – 2005 – 2004

**2020:** 2007 – 2006 – 2005

## **3. Индивидуальные гимнастики – 4 упражнения**

**Таблица № 3**

|                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2017-2018</b> |                                                                                     |    |    |    |    |
| <b>2019-2020</b> |   |                                                                                     |   |   |   |
| <b>2021-2022</b> |  |  |                                                                                     |  |  |
| <b>2023-2024</b> |  |  |  |                                                                                       |  |

## **3. Группы – 2 упражнения**

**Таблица №4**

|                  |                                                                                                  |                                                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2017-2018</b> | <b>5</b>      | <b>5 пар</b>  |
| <b>2019-2020</b> | <b>5</b>      | <b>5</b>      |
| <b>2021-2022</b> | <b>5</b>      | <b>5</b>      |
| <b>2023-2024</b> | <b>5 пар</b>  | <b>5</b>      |

## Приложение № 3.

## Техническая программа для индивидуальных юниорок

## 1. Требования к Трудности:

Таблица №1

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

- Технический Комитет не рекомендует юниоркам выполнять **BD** на колене.
- Все общие нормы для индивидуальных сениорок действуют также в отношении индивидуальных юниорок.
- Недоминирующая рука должна быть использована для выполнения Фундаментального или Нефундаментального Технического элемента предмета во время 2 **BD** (мяч и лента).
- Оценка D:** судьи **D** оценивают Трудности, частично определяют составляющую общей оценки и применяют возможные сбавки:

## 5.1 Сбавки Судей D (D1 и D2)

Таблица №2

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

## 5.2 Сбавки Судей D (D3 и D4)

Таблица №3

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

## Приложение № 4.

## Техническая программа для Групп юниорок

## 1. Требования по Трудности для групп юниорок:

Таблица №1

| Компоненты Трудности, связанные с техническим и элементами предметов | Трудност и без обмена: Трудност и тела                        | Трудности с обменом: Трудности обмена | Комбинац ии танцеваль ных шагов | Динамическ ие элементы с вращением | Сотруднич ество       |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| Символы                                                              | <b>BD</b><br>Минимум 3                                        | <b>ED</b><br>Минимум 3                | <b>S</b><br>Минимум. 2          | <b>R</b><br>Максимум 1             | <b>C</b><br>Минимум 4 |
|                                                                      | Максимум 7 (1 на выбор)                                       |                                       |                                 |                                    |                       |
| Трудности групп тела                                                 | Прыжки – мин. 1<br>Равновес ия – мин. 1<br>Вращени я – мин. 1 |                                       |                                 |                                    |                       |

2. Технический Комитет не рекомендует юниоркам выполнять **BD** на колене.
3. Все общие нормы для групп сениорок действуют также в отношении групп юниорок (за исключением индивидуальных юниорок #4).
4. **Оценка D:** судьи **D** оценивают Трудности, частично определяют составляющую общей оценки и применяют сбавки (если есть).

## 4.1 Сбавки Судей D (D1 и D2)

Таблица №2

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

#### 4.2 Сбавки Судей D (D3 и D4)

Таблица №3

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

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

## Приложение № 5.

**Техническая программа индивидуальных упражнений пред-юниоров**  
**Упражнение без предмета**

**1. Общая оценка упражнения без предмета складывается из:**

- Оценки Бригады судей D (D-1, D-2, D-3 и D-4), оценивающих количество и техническую ценность Трудности тела (BD), количество и ценность Комбинаций танцевальных шагов (S).
- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Исполнение (E) - представляющее собой Сумму сбавок за Артистические и Технические ошибки исполнения, которые вычитают из 10,00 баллов.

**2. Трудность тела (D).****Требования к Трудности тела:****Таблица №1**

| <b>Трудности тела</b>                                               | <b>Комбинации танцевальных шагов (S)</b> |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Минимум 7<br>Засчитываются 9 с наивысшей ценностью (см. примечания) | Минимум 2                                |

**Примечания:**

Упражнение без предмета должно содержать все 3 структурные группы Трудностей тела, присутствующих в действующих Правилах художественной гимнастики 2017-2020 гг.:

1. Трудности прыжков - минимум 2. Одна из Трудностей прыжков должна быть выполнена “недоминирующей ногой” (сбавка 0,3). Остальные на выбор.
2. Трудности равновесий - минимум 2. Одна из Трудностей Равновесий должна быть выполнена “недоминирующей ногой” (сбавка 0,3). Остальные на выбор.
3. Трудности вращений - минимум 2. Одна из Трудностей вращений должна быть выполнена “недоминирующей ногой” (сбавка 0,3). Остальные на выбор.
4. Трудности тела, имеющие в базе использование обеих ног, считаются Трудностями тела “недоминирующей” ногой.

**Например:** Трудности прыжков №22 - 0,5балла и №22 - 0,7 балла;

Трудности равновесий № 24 Gz и Kp;

Трудность поворота №18 Gz, а также Трудности пируэтов с изменением формы, в которых одна из форм выполнена “недоминирующей ногой”.



### **3. Комбинации танцевальных шагов (S).**

**См. индивидуальные упражнения п. 4.1 – 4.5.**

**3.1** В Комбинациях танцевальных шагов индивидуальных и групповых упражнений пред-юниоров допускается выполнение не более одного пре-акробатического элемента, при условии, что выполнение данного элемента выполняется:

- Незамедлительно;
- не нарушая ритма;
- не нарушая характера музыкального сопровождения;
- совпадает с музыкальными акцентами;
- пре-акробатические элементы в комбинациях танцевальных шагов не повторяются.

**3.2** В случае несоблюдения вышеперечисленных требований Комбинация танцевальных шагов не оценивается.

**3.3** Не допускается выполнение S полностью на полу.

### **4. Судьи бригады D, оценивающие Трудность упражнения должны:**

1. Идентифицировать Трудности и регистрировать в порядке их исполнения.
2. Оценить количество и техническую ценность трудности (BD), количество и ценность комбинации танцевальных шагов (S), записывать их с помощью символов.
3. Отметить 2 Трудности каждой структурной группы (прыжки, равновесия, вращения) обязательные при подсчете общей суммы D.
4. Применить сбавку за неполное использование Трудностей всех структурных групп“ (0,3 балла за каждую структурную группу).
5. Отметить 3 Трудности “недоминирующей ногой“ из разных структурных групп тела (обязательные при подсчете общей суммы D).
6. Применить сбавку за не использование Трудностей “недоминирующей ногой“ (0,3 балла за каждую).
7. В случае, если трудности тела на «недоминирующей» ноге присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих трудностей не засчитывается (сбавки нет), замена на Трудность “доминирующей ногой“ не допустима.

8. При подсчете суммы засчитываются не более 9-ти Трудностей тела с наивысшей ценностью, из них: 3 “недоминирующей ногой” и 6 “доминирующей”.

### 5.Сбавки судей D.

**Таблица №2**

| Трудность                              | Минимум/максимум                                                                  | Сбавка 0,3                |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Количество групп Трудностей тела       | Мин 7                                                                             | 0,3 за каждую недостающую |
| Количество групп Трудностей тела       | Мин 2 прыжка,<br>Мин 2 равновесия,<br>Мин 2 вращения                              | 0,3 за каждую недостающую |
| Трудности тела “недоминирующей ногой”. | Минимум 1 из каждой группы Трудности тела<br>(1 прыжок, 1 равновесие, 1 вращение) | 0,3 за каждую недостающую |
| Комбинации танцевальных шагов (S)      | Минимум 2                                                                         | 0,3 за каждую недостающую |

## Приложение № 6.

### Техническая программа групповых упражнений пред-юниоров Упражнение без предмета

#### 1.Общая оценка упражнения без предмета складывается из:

- Оценки Бригады судей, оценивающих Трудность (D).
- Окончательной оценки Бригады судей, оценивающих Исполнение (E) - представляющее собой Сумму сбавок за Артистические и Технические ошибки исполнения, которые вычитают из 10,00 баллов.

#### 2.Бригада судей, оценивающих Трудность:

- D-1 и D-2 оценивают количество и ценность (BD), количество и ценность Комбинации танцевальных шагов (S).
- D-3 и D-4 оценивают количество и техническую ценность Сотрудничеств (C).

#### 3.Трудность тела:

##### Требования к Трудности тела.

**Таблица № 1**

| Трудности тела                                                            | Комбинации танцевальных шагов (S) | Элементы сотрудничества между гимнастками (C) |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
| Минимум 7<br>Засчитываются 9 с<br>наивысшей ценностью<br>(см. примечания) | Минимум 2                         | Минимум 4                                     |

**Примечания:** Упражнение без предмета должно содержать все 3 группы Трудностей тела, присутствующих в действующих Правилах художественной гимнастики 2017-2020 гг.

1. Трудности прыжков, как минимум 2 (сбавка 0,3 за недостающий прыжок). Одна из Трудностей прыжков должна быть выполнена “недоминирующей ногой” (сбавка 0,3). Остальные на выбор.
2. Трудности равновесий, как минимум 2 (сбавка 0,3 за недостающее равновесие). Одна из Трудностей Равновесий должна быть выполнена “недоминирующей ногой” (сбавка 0,3). Остальные на выбор.
3. Трудности вращений, как минимум 2 (сбавка 0,3 за недостающее вращение). Одна из Трудностей вращений должна быть выполнена “недоминирующей ногой” (сбавка 0,3). Остальные на выбор.
4. Трудности тела, имеющие в базе использование обеих ног, считаются Трудностями тела “недоминирующей” ногой.

Например: Трудности прыжков №22 - 0,5балла и №22 - 0,7 балла;  
Трудности равновесий №24 Gz и Kp;  
Трудность поворота №18 Gz, а также Трудности пируэтов с изменением формы, в которых одна из форм выполнена “недоминирующей ногой”.

5. Все Трудности тела, предусмотренные в индивидуальной программе, являются действительными и для группового упражнения. Действительны только изолированные Трудности тела (исключение Трудности вращения “Фуэте”).
6. Одновременное выполнение 3-х и более разных BD всеми 5 гимнастками не разрешается. В этом случае трудность не будет засчитана.
7. Трудность BD самой низкой ценности, выполненная одной из гимнасток, определяет ценность BD Группы.
8. Трудность не засчитывается, если она не выполнена всеми 5 гимнастками независимо от причины – ошибки композиции или технической ошибки гимнастки/гимнасток.
9. Минимум 2 Трудности из каждой Группы тела должна присутствовать и выполняться одновременно (или в очень быстрой последовательности; не в подгруппах) всеми 5 гимнастками. Если BD не выполняется одновременно:
  - BD может быть засчитана если она выполнена в соответствии с требованиями;
  - Сбавка судей D1, D2: 0,3.

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

**См. индивидуальные упражнения п. 4.1 – 4.5**

Комбинации танцевальных шагов могут выполняться:

- Одинаковым образом или по-разному всеми 5 гимнастками;
- Одинаковым образом или по-разному подгруппами.

В Комбинациях танцевальных шагов индивидуальных и групповых упражнений допускается выполнение не более одного преакробатического элемента, при условии, что выполнение данного элемента выполняется:

- Незамедлительно;
- не нарушая ритма;
- не нарушая характера музыкального сопровождения;
- совпадает с музыкальными акцентами;
- пре-акробатические элементы в комбинациях танцевальных шагов не повторяются.

### 5. Судьи Бригады D-1 и D-2 должны:

1. Идентифицировать Трудности и записывать в порядке их исполнения.
2. Оценить количество и техническую ценность трудности (BD), количество и ценность комбинации танцевальных шагов (S), записывать их с помощью символов.
3. Отметить 2 Трудности каждой структурной группы (прыжки, равновесия, пируэты/вращения) (обязательные при подсчете общей суммы D-1 и D-2).
4. Применить сбавку за неполное использование Трудностей всех структурных групп“ (0,3 балла за каждую группу Трудностей тела).
5. Отметить 3 Трудности “недоминирующей ногой“ из разных групп Трудностей тела (обязательные при подсчете общей суммы D-1 и D-2).
6. Применить сбавку за не использование Трудностей “недоминирующей ногой“ (0,3 балла за каждую).
7. В случае, если трудности тела на «недоминирующей» ноге присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих трудностей не засчитывается (**сбавки нет**). Замена на Трудность «доминирующей ногой» не допустима.
8. При подсчете суммы засчитываются не более 9-ти Трудностей тела с наивысшей ценностью, из них: 3 “недоминирующей ногой“ и 6 “доминирующей ногой“.

### 6. Сбавки судей D-1 и D-2.

Таблица № 2

| Трудность                                 | Минимум/максимум                                                                | Сбавка 0,3                |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Количество Трудностей тела                | Мин 7                                                                           | 0,3 за каждую недостающую |
| Количество групп Трудностей тела          | Мин 2 прыжка,<br>Мин 2 равновесия,<br>Мин 2 вращения                            | 0,3 за каждую недостающую |
| Трудности тела<br>“недоминирующей ногой“. | Минимум 1 из каждой группы Трудностей тела (1 прыжок, 1 равновесие, 1 вращение) | 0,3 за каждую недостающую |
| Комбинации танцевальных шагов (S)         | Минимум 2                                                                       | 0,3 за каждую недостающую |

Судьи Бригады D-3 и D-4 должны:

- Оценить количество и ценность сотрудничеств (C), записать их с помощью символов.

## 7.Элементы Сотрудничества.

### 7.1 Критерии и ценность элементов Сотрудничества:

Таблица №3

| Ценность |     |               |                | Тип Сотрудничества                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----|---------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0,1      | 0,2 | 0,3           | 0,4            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| C        |     |               |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контакт<br/>Видимый контакт между гимнастками:<br/>Все 5 гимнасток вместе находятся в прямом контакте</li> <li>• Подгруппы (пары, 3+2, 4+1) находятся в прямом контакте, используя различные перестроения</li> <li>• Проход над, под или через 1 или несколько партнеров</li> </ul> |
|          | CR  |               |                | Проход:<br>Динамический элемент с вращением с проходом над, под или через 1 или несколько партнеров                                                                                                                                                                                                                          |
|          |     | CRR<br>макс 1 |                | Поддержка:<br>Высокая (уровень плеч) поддержка между гимнастками без вращательных движений                                                                                                                                                                                                                                   |
|          |     |               | CRRR<br>макс 1 | Поддержка:<br>Высокая (уровень плеч) поддержка между гимнастками с динамическим элементом вращения                                                                                                                                                                                                                           |

## 8.Сбавки судей D-3 и D-4.

Таблица №4

| Трудность      | Минимум    | Сбавка 0,3                               |
|----------------|------------|------------------------------------------|
| Сотрудничество | Минимум 4  | 0,3 за каждое недостающее Сотрудничество |
| CRR            | Максимум 1 | 0,3 за выполнение более 1                |
| CRRR           | Максимум 1 | 0,3 за выполнение более 1                |

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА МУЖЧИНЫ. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**1.1** Программа для индивидуальных упражнений состоит из 4 упражнений (гимнастическая палка, гимнастические кольца, скакалка, булавы).

**1.2** Соревнования № 1 - Личные финальные соревнования по гимнастическому многоборью. В соревнованиях принимают участие все гимнасты прошедшие регистрацию.

Гимнастические предметы: 4 упражнения с использованием четырех различных предметов. Распределение участников по местам определяется общей суммой баллов, набранных в результате исполнения всех четырех упражнений. Порядок использования гимнастических снарядов следующий:

- Гимнастическая палка;
- Гимнастические кольца;
- Скакалка;
- Булавы;
- Групповое упражнение.

**1.3** Соревнования № 2 - Финалы в отдельных видах программы.

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.

Продолжительность каждого упражнения от 1 минуты 15 секунд до 1 минуты 30 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)        |
| Юноши (11-12 лет)         |
| Мальчики (9-10 лет)       |
| Мальчики (7-8 лет)        |
| Мальчики (6 лет)          |

Для участия в спортивных соревнованиях (кроме возрастной группы мальчики (6 лет)) 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.

Возрастная группа, указанная выше, для участия спортсменов в спортивном соревновании устанавливается Положением.

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                                                                                                   | МС                                     |
| Юниоры (13-15 лет)                           | КМС, первый спортивный разряд                                                                         | КМС                                    |
| Юниоры (13-15 лет),<br>Юноши (11-12 лет)     | Первый спортивный разряд,<br>второй спортивный разряд                                                 | Первого спортивного разряда            |
| Мальчики (11-12 лет),<br>мальчики (9-10 лет) | Второй спортивный разряд,<br>третий спортивный разряд                                                 | Второго спортивного разряда            |
| Мальчики (9-10 лет),<br>мальчики (7-8 лет)   | Третий спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд                                          | Третьего спортивного разряда           |
| Мальчики (7-8 лет)                           | Первый юношеский спортивный разряд,<br>второй юношеский спортивный разряд                             | Первого юношеского спортивного разряда |
| Мальчики (7-8 лет),<br>мальчики (6 лет)      | Второй юношеский спортивный разряд,<br>третий юношеский спортивный разряд,<br>без спортивного разряда | Второго юношеского спортивного разряда |
| Мальчики (6 лет)                             | Третий юношеский спортивный разряд,<br>без спортивного разряда                                        | Третьего юношеского спортивного        |



|  |  |         |
|--|--|---------|
|  |  | разряда |
|--|--|---------|

## **2. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**2.1** Программа для групповых упражнений состоит из вольного упражнения без предметов с элементами акробатики. Состав команды 5 - 6 человек.

**2.2** Соревнования № 1 - Отборочные соревнования. Принимают участие все зарегистрированные команды. Упражнения произвольные.

**2.3** Соревнования № 2 - Финал. Отбираются 8 лучших команд для финальных соревнований. Гимнастический снаряд: произвольные упражнения.

- Каждая группа упражнений должна быть представлена 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 собрании наблюдателей. В случае какого-либо несчастного случая, подтверждаемого врачом, гимнаста можно заменить перед соревнованиями.

Продолжительность каждого упражнения от 2 минуты 30 секунд до 3 минут 00 секунд.

## **3. ХРОНОМЕТРАЖ**

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-координатора: 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду.

## **4. МУЗЫКА**

**3.4** Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются короткие произвольные паузы, продиктованные композицией. Завершение упражнения должно в совершенстве совпадать с завершением музыкальной композиции.

**3.5** 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).

**3.6** 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.

**3.7** 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.

**3.8** Для каждого упражнения должен использоваться отдельный CD-диск. Каждая музыка должна быть записана на высококачественный CD-диск. Перед музыкой разрешается записать звуковой сигнал.

**4.6** На каждом CD-диске должна быть записана следующая информация:

- Фамилия гимнаста;
- Субъект РФ (который представляет гимнаст);
- Символ предмета.

Сбавка судьи-координатора: 0.30 балла за музыку, не соответствующую требованиям.

## **5. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ**

**5.1 СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД** (Официальные всероссийские соревнования).

В состав судейских бригад для индивидуальных входят: главный судья, четыре судьи, два судьи на линии и два судьи-хронометриста.

В состав судейских бригад для групповых упражнений состоит из 2 групп судей: Композиционное жюри - "**Композиция (А)**" и Исполнительное жюри - "**Исполнение (В)**".

Кроме того, в состав жюри могут входить один-два заместителя судей, два судьи на линии и два судьи-хронометриста.

**"Композиция (А) "**

4 (А) судьи оценивают Композицию упражнения.

Итоговая оценка за Композицию (А) из 4 судей: средняя из 2 центральных оценок.

**"Исполнение (В) "**

4 (В) судьи оценивают Исполнение упражнения.

Итоговая оценка (В) путем вычитания 4 судей: средняя из 2 центральных оценок.

**5.2** Судья №1 бригады (А) является судьей-координатором.

**5.3** Судья–Координатор (А1) применяет сбавки, согласно таблице сбавок судьи-координатора (Приложение № 1);

**5.4** Высшее Жюри должно утвердить сбавки судьи-координатора.

**5.5** 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.

**5.6** 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 подается сигнал.

**5.7** 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.

## **6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК**

**6.1** Жюри производит оценку по 10-бальной системе (с градацией 0,05 очка). При оценке исполнения 0.05 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** Если 4 судьи и председательствующий судья не пришли к соглашению, то выводится окончательная оценка по формуле:

|                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Среднее значение 4-х судей + оценка председательствующего судьи / 2<br/>= <b>итоговая оценка</b></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Таблица №2

| РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Композиция (А)<br>Максимум 5.00 баллов - 4 судьи<br>средняя из 2 центральных оценок<br>Техническая ценность: уровень и число трудностей,<br>Трудность с элементами вольного упражнения, с акробатическими элементами,<br>Присутствие фундаментальной группы предмета разнообразие: выбор элементов, динамизм, использование пространства<br>музыка: гармония между ритмом, характером музыки и движений | Исполнение (В)<br>Максимум 5.00 баллов - 4 судьи<br>средняя из 2 центральных оценок<br>Техника владения предметом<br>Техника вольного упражнения<br>Акробатическая техника<br>Ритмическое исполнение (музыка и движение)<br>Виртуозность (Превосходное исполнение без ошибок) |
| <b>Окончательная оценка: 10.00 баллов максимум</b><br>Подсчитывается путем прибавления: <b>А</b> оценка 5.0 баллов макс. + <b>В</b> оценка 5.00 баллов макс.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 8. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Таблица №3

| РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Композиция (А)<br>Максимум 10.00 баллов - 4 судьи<br>средняя из 2 центральных оценок<br>Количество и уровень трудностей<br>Композиция вольных упражнений<br>Композиция акробатических элементов, элементов с партнерами и перестроения.<br>Разнообразие в композиции<br>техническая ценность комбинаций<br>Оригинальность | Исполнение (В)<br>Максимум 10.00 баллов - 4 судьи<br>средняя из 2 центральных оценок<br>Единая гармония музыки и движения в содержании упражнения<br>Техника исполнения вольных, акробатических элементов, перестроений, командных и партнерских взаимодействий на протяжении всего упражнения. |
| <b>Окончательная оценка: 20.00 баллов максимум</b><br>Подсчитывается путем прибавления: <b>А</b> оценка 10.00 баллов макс. + <b>В</b> оценка 10,00 баллов максимум                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 9. ПРОТЕСТЫ (См. Технический регламент, раздел 1, п. 8.4.)

## 10. ИНСТРУКТАЖ СУДЕЙ

Перед каждым официальными соревнованиями Оргкомитет должен провести судейское совещание.

## 11. ПЛОЩАДКА

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 11.1** 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-координатора:** 0.10 балла каждый раз для гимнастов в индивидуальном упражнении и для каждого допустившего ошибку гимнаста группы или каждый раз для предмета.
- 11.2** Нет сбавки в случае выхода предмета за площадку (в результате его потери на последнем движении) после окончания упражнения и музыки.
- 11.3** 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 судье-координатору/главному судье.  
Сбавка не применяется, если предмет выходит за пределы площадки, не касаясь пола.
- 11.4** Каждое упражнение должно полностью выполняться на одной и той же площадке.
- **Сбавка судьи-координатора:** 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.
- 11.5** 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 судье-координатору.
- 11.6** 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.

## 12. ПРЕДМЕТЫ

### НОРМЫ – КОНТРОЛЬ

**12.1** Характеристики всех предметов приводятся в нормах, приведенных в таблице (см. ниже).

**12.2** Все предметы должны пройти контроль до входа гимнаста/группы в зал соревнований. Другой контроль может быть произведен после окончания упражнения по требованию жюри.

**12.3** За любое использование предмета, не соответствующего нормам, сбавка судьи-координатора: 0.30 балла.

### 12.4 НОРМЫ/СТАНДАРТЫ ДЛЯ ПРЕДМЕТОВ

**Таблица №4**

| Стандарты       | Гимнастическая палка                                                                                                   | Гимнастическое кольцо                             | 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.<br>Одно кольцо                     | Без ограничений                                                                                                               | Минимум 200 г. Одна булава                                                                                                                                    |
| <b>Форма</b>    | Длина: 90-110 см.<br>Диаметр: 2,5-3,5 см.<br>Колпачок/наконечник: максимальный диаметр 4 см.<br>Длина 5 см. или меньше | Внутренний диаметр: 40-45 см. Обхват: 2,5-3,5 см. | Длина и толщина без ограничений.<br>Концы: разрешаются 2 узла.<br>Скольжение: разрешается покрыть оба конца в пределах 10 см. | Длина : 40-50 см.<br>Рукоять (верхняя часть): диаметр в пределах 4 см.<br>Шейка (обхват): 1,5-3,5 см.<br>Тело (обхват): 6 -9 см.<br>Тело (длина): 12 – 18 см. |
| <b>Цвет</b>     | Без ограничений                                                                                                        | Без ограничений                                   | Без ограничений                                                                                                               | Без ограничений                                                                                                                                               |

|                                   |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обклейка<br/>/<br/>обмотка</b> | Разрешается полностью покрывать предмет пластиковой лентой (изолентой и т.п.). Что касается скакалки – разрешается покрывать 10 см. с обоих концов. |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 12.5 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 или 3 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 судьи-координатора:** 0.30 балла за каждый дополнительный предмет. Если перед тем, как начинать упражнение, гимнаст решает, что его предмет не пригоден для начала упражнения, он может взять запасной предмет.
- **Сбавка судьи-координатора:** 0.20 балла за принятие стартовой позиции с задержкой или длительными приготовлениями предметов, что задерживает соревнования.

**12.5.1** Разрешается использование запасного предмета, если при падении предмет выходит за пределы площадки или становится непригодным (большой узел, поломка).

- **Сбавка судьи исполнения (В):** 0.50 балла за потерю предмета с выходом его за пределы площадки, независимо от расстояния между гимнастом и запасным предметом, или предмет стал непригодным.
- **Сбавка судьи-координатора:** 0.10 балла за выход предмета за пределы площадки.

**12.5.2** Судья на линии должен поднять флаг в случае выхода предмета за пределы площадки и должен записать сбавку в специальную карточку и передать карточку судье-координатору.

**12.5.3** Если при падении предмет выходит за пределы площадки и его возвращает гимнасту официальный представитель или кто-то из публики, то производится сбавка.

- **Сбавка судьи-координатора:** 0.30 балла за неразрешенный возврат предмета.

**12.5.4** Не разрешается использование запасного предмета, если предмет при падении не выходит за пределы площадки.

- **Сбавка судьи исполнения (В):** 0.30 балла за потерю предмета.
- **Сбавка судьи-координатора:** 0.30 балла за использование запасного предмета.

## **12.6 ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА**

Если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка, гимнасту не разрешается начинать упражнение заново.

**12.6.1** Гимнаст наказываются 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.

**12.6.2 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.

**12.6.3** 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 (В): 0.30 балла.**

## **13. СПОРТИВНАЯ ФОРМА ГИМНАСТОВ**

**13.1** 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.

**13.2** Форма гимнастов для групповых соревнований должна быть идентичной (материал, стиль, дизайн и цвет) у всех гимнастов группы.

**13.3** 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.

**13.4** Участники соревнований могут выступать в специальной гимнастической обуви – тапочках, носках или босиком. Цвета не регламентируются.

Сбавки судьи-координатора:



- не соответствующие регламенту спортивная форма и внешний вид для индивидуальных гимнастов и группы 0.20 балла;
- не соответствующие официальным нормам эмблема или реклама 0.20 балла.

## **14. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОВ И ТРЕНЕРОВ**

**14.1** Во время выполнения упражнения тренеры и представители на гимнастическом полу находиться не должны.

**14.2** Во время выполнения упражнения представитель или тренер не должен обращаться к гимнасту, давать совет и отстукивать ритм руками.

**14.3** Гимнаст может выходить на гимнастический ковер только после того, как его объявят.

**14.4** Гимнасты или группа гимнастов должны выходить на гимнастическую площадку спокойно.

### **• Сбавки судьи-координатора:**

- слишком ранний или поздний выход гимнаста или группы 0.20 балла;
- разминка гимнастов в зале соревнований: 0.20 балла;
- переговоры во время выполнения упражнения между гимнастами; группы: 0.20 балла.

**14.5** Общая сумма сбавок вычитается из итоговой оценки.

## **15. 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.

## **16. СУДЕЙСТВО ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОРЕВНОВАНИЯ**

**16.1 ОЦЕНКА КОМПОЗИЦИИ А (техническая ценность, разнообразие, музыка) максимум 5.00 баллов**

### **16.2 Техническая ценность композиции:**

- Уровень и число трудностей;
- Трудность с элементами вольного упражнения;
- Трудность с акробатическими элементами;
- Присутствие фундаментальной группы предмета;
- Присутствие характерного элемента вольного упражнения для каждого предмета;
- Присутствие элементов, отвечающих характерным требованиям к технике для каждого предмета;
- Распространение трудностей в упражнении;

- Логическое соединение элементов.

### 16.3 Разнообразие в:

- Выборе элементов (элементов вольного упражнения, элементов с предметом и акробатических элементов);
- Динамизм;
- Использовании пространства, различных уровней высоты, направлений, траекторий движений тела/предмета;
- Использовании всей площади площадки.

### 16.4 Музыка – движение:

- Соотношение (гармония) между музыкой и движениями – единство композиции;
- Характеристика и структура движений и музыки;
- Изменение силы движений и музыки, акцентов, темпа, ритма движений;
- Оригинальность.

### 16.5 ОЦЕНКА ЗА ИСПОЛНЕНИЕ В максимум 5.00 баллов:

- Техника владения предметом;
- Техника вольного упражнения;
- Акробатическая техника;
- Ритмическое исполнение (музыка и движение);
- Виртуозность - превосходное исполнение без ошибок.

### 16.6 ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА

Оценка за композицию максимум 5.00 баллов + оценка за исполнение максимум 5.00 баллов = общий максимум 10.00 баллов.

## 17. КОЛИЧЕСТВО И УРОВЕНЬ ТРУДНОСТЕЙ

### 17.1 Существует четыре следующих уровня трудностей: трудности А, В, С, D.

В случае отсутствия трудностей назначаются сбавки:

Таблица №5

| Трудности   | Количество      | Сбавка при отсутствии (судьи Композиции А) |
|-------------|-----------------|--------------------------------------------|
| Трудности А | Без ограничений |                                            |
| Трудности В | 3               | 0.10                                       |
| Трудности С | 1               | 0.30                                       |
| Трудности D | Без ограничений |                                            |

### 17.2 Трудности С выполненные в количестве больше необходимого, автоматически будут рассматриваться как трудности В.

## **18. ОБЩИЕ СТАНДАРТЫ СУДЕЙСТВА УРОВНЯ ТРУДНОСТЕЙ ВЛАДЕНИЯ ПРЕДМЕТОМ**

**18.1** 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.

**18.2** В случае с кольцами и булавами трудность засчитывается, если гимнаст контактирует с одним из двух предметов.

**18.3** Фундаментальный элемент упражнений с предметом в сочетании с трудностью (В) становится (В), а в сочетании с трудностью (С) становится (С).

### **18.4 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 предметом в руках;
- Одно действие с предметом во время выполнения акробатического элемента уровня трудности А. Перекат не включается в ряд действий;
- Ловля предмета, находящегося в воздухе, без элементов;
- В дополнение к вышесказанному, комбинация ценностей А.

### **18.5 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 предметом 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 одного вольного упражнения или акробатического элемента пока предмет находится в воздухе;
- В дополнение к вышесказанному, комбинация ценностей уровня В.

### **18.6 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 предметом 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 комбинации 2 вольных упражнений или акробатических элементов пока предмет находится в воздухе;
- В дополнение к вышесказанному, комбинация ценностей уровня **С**.

### 18.7 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 предметом в руках;
- Два или более действия с предметом во время выполнения акробатического элемента уровня **С**. Перекат не считается действием;
- Выполнение акробатического элемента уровня **D** пока предмет находится в воздухе;
- Выполнение комбинации трёх или более вольных упражнений или акробатических элементов пока предмет находится в воздухе;
- В дополнение к вышесказанному, комбинация ценностей уровня **D**.

## 19. 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 - 0.30 балла.

## 20. ТЕХНИКА РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ

**20.1** Предмет в выступлении всегда должен находиться в движении.

- **Сбавка в соответствии с вышесказанным - 0.10 балла.**

**20.2** 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 в соответствии с вышесказанным - 0.20 балла.**

### 20.3 Количество бросков:

- Палка - 2 или больше;
- Обручи - 2 или больше;
- Скакалка - 2 или больше;
- Булавы - 2 или больше.
- **Сбавка за отсутствие бросков:** 0.30 балла;
- **Отсутствие одного броска:** 0.20 балла.

### 20.4 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, он засчитывается как «потеря предмета».

- **Сбавка - 0.10.**

## **20.5 Зафиксированный и статичный предмет.**

Предмет не должен быть зафиксирован на полу в течение более чем 2 секунды -сбавка, за фиксацию предмета более 3 секунд - 0.10 балла.

## **20.6 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 обручей 2 или более раз;
- Скакалка - вращение скакалки 2 или более раз одной рукой или двумя, складывая скакалку вдвое, втрое вчетверо или не складывая;
- Булавы - вращение булав 2 или более раз хватом за маленькую головку или шейку;
- Вращение булав два или более раза в мельницах.

## **20.7 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.

## **20.8 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: 0.10 балла.

## **21. ПРЕДМЕТ**

### **21.1 Потеря предмета.**

Потеря предмета из-за ошибки сбавка 0.10 балла за каждую.

### **21.2 Контакт с предметом.**

**21.2.1В начале упражнения.** У гимнаста должен быть контакт с предметом до начала выполнения упражнения. Сбавка 0.20 балла.

**21.2.2В течении упражнения.** В случае если гимнаст контактирует с предметом из-за ошибки:

- Когда предмет легко касается тела сбавка 0.10 балла;
- Когда орбита предмета изменяется в следствии контакта сбавка 0.20 балла.

### **21.2.3 В конце упражнения.**

- У гимнаста должен быть контакт с предметом в конце упражнения;
- Когда у гимнаста нет контакта с предметом, однако предмет находится в пределах площадки сбавка 0.20 балла;
- Когда гимнаст завершает упражнение без предмета, который находится за пределами площадки сбавка 0.30 балла;
- Когда гимнаст выходит за пределы площадки, чтобы поднять предмет, и в таком случае упражнение заканчивается без завершения сбавка 0.50 балла.

### **21.2.4 Поломка или замена предмета.**

(см. Общие Положения настоящих правил, п. 4.3.).

## **22. РАЗНООБРАЗИЕ КОМПОЗИЦИИ**

### **22.1 Разнообразие элементов.**

Композиция всегда должна производить впечатление разнообразной, что является результатом соединения элементов работы с предметом и элементов движения тела.

**22.1.1** Небольшое отсутствие разнообразия фундаментальных элементов работы с предметом сбавка 0.20 балла.

**22.1.2** Небольшое отсутствие разнообразия фундаментальных элементов движений тела сбавка 0.20 балла.

**22.1.3** Небольшое отсутствие разнообразия комбинаций сбавка 0.20 балла.

**22.1.4** Небольшое отсутствие разнообразия акробатических элементов сбавка 0.20 балла.

**22.1.5** Отсутствие всех вышеуказанных видов разнообразия в упражнении сбавка 0.30 балла.

### **22.2 Разнообразие динамизма.**

Разнообразие динамизма означает, что он должен выражаться одновременно или быть представлен его различными разновидностями. Гимнасту необходимо показать владение техникой контролируемых движений достаточной амплитуды, виртуозного обращения с предметом, скорость и различные виды акробатических движений. Отсутствие разнообразия динамизма сбавка 0.20 балла.

### **22.3 Разнообразие в использовании пространства:**

- Использование различных направлений (вперёд, назад, в сторону и по диагонали);
- Использование различных орбит;
- Использование различных уровней пространства, (низкого, среднего и высокого положений);
- Различные виды перемещений по площадке: шаг, бег, прыжки, повороты, вращение, ритмический шаг, акробатические элементы, последовательные или непоследовательные шаги.

Отсутствие вышеуказанных видов разнообразия от (1) до (4). Сбавка 0.10 балла.

## **23. ОРИГИНАЛЬНОСТЬ**

«Оригинальная композиция» означает поиск новшеств и создание техники. Таким образом, оригинальность является важной составляющей в оценке композиции.

### **23.1 Оригинальная композиция должна обладать следующими признаками:**

- Новаторскими элементами (трудности движений тела, трудности работы с предметом, акробатические трудности или элементы их комбинаций);
- Непривычные взаимодействия гимнаста и предмета;
- Новые способы выполнения существующих элементов или комбинаций.

### **23.2 Поиск новшеств и создание выступления, отражающего индивидуальность, должен осуществляться, принимая во Примечание художественный характер и суть художественной гимнастики.**

## **24. ВИРТУОЗНОСТЬ**

Виртуозность означает, что техника работы с предметом, так же как техника движений тела должны контролироваться полностью и одновременно.

## **25. ТЕХНИКА РАБОТЫ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПРЕДМЕТАМИ**

### **25.1 Элементы.**

#### **25.1.1 Фундаментальные элементы:**

- Мельницы;
- Перекат;
- Бросок;
- Акробатические прыжки с палкой.

#### **25.1.2 Другие элементы:**

- Покачивание;
- Круги;
- Скольжение.

#### **25.1.3 Вышеуказанные элементы выполняются, принимая во Примечание следующие условия:**

- С эшаппе или без эшаппе;

- Различные направления;
- С переходом или без перехода;
- Опора на одну или обе ноги, используя одну или две руки.

## **26. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА**

**26.1.1** Во время работы с палкой гимнасту не разрешается останавливать предмет даже при изменении движения. Палка должна находиться в движении по инерции.

**26.1.2** Когда гимнаст выполняет мельницы или покачивания, предмет должен казаться продолжением руки. Работа с палкой должна сопровождаться соответствующими движениями тела.

### **26.2 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.

## **27. ТРЕБОВАНИЯ К КОМПОЗИЦИИ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

### **27.1 Мельницы.**

Мельницы должны быть выполнены более двух раз.

### **27.2 Перекаты.**

Перекаты должны выполняться более одного раза и достигать в длину по крайней мере 1 метр (по телу или по полу).

### **27.3 Броски.**

Минимальное требование - броски выполняются более двух раз.

Высота броска должна быть более 2 метров от той точки, из которой гимнаст бросает предмет.

### **27.4 Акробатические прыжки.**

Должны выполняться акробатические прыжки вперёд, назад или в сторону.

Палка должна быть подвижной во время выполнения акробатического прыжка.

### **27.5 Другие элементы:**

- Мельницы в разных направлениях в сочетании с вольными упражнениями;
- Различные виды бросков (горизонтальный, вертикальный, горизонтальные или вертикальные мельницы, броски одной или двумя кистями);
- Различные виды мельниц (маленькая, средняя, большая) с использованием запястья, предплечья или руки;
- Ритмичное вращение палки;



- Различные виды хвата палки;
- Разнообразные перекаты.

**Примечание.** Когда гимнаст подбрасывает палку, его тело должно находиться в движении. Существенный момент заключается в том, чтобы движения палки гармонично сочетались с движениями тела. Требования к композиции для гимнастов в индивидуальных упражнениях представлены в Приложении №2 и №3.

## **28. ТЕХНИКА РАБОТЫ С КОЛЬЦАМИ**

### **28.1 Элементы.**

#### **28.1.1 Фундаментальные элементы:**

- Вращение (руками и телом);
- Перекаты;
- Броски;
- Акробатические прыжки с кольцами (вперед, в сторону, назад).

#### **28.1.2 Другие элементы:**

- Покачивания;
- Круги;
- Различные движения справа налево и наоборот.

#### **28.1.3 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.

### **28.2 Работа с кольцами.**

**28.2.1** При работе с кольцами гимнасту нельзя останавливать предмет, даже если меняются поверхности обручей. Обручи должны находиться в движении по инерции.

**28.2.2** Когда гимнаст выполняет вращения или покачивания, предмет должен казаться продолжением руки. Работа с кольцами всегда должна сопровождаться соответствующими движениями тела.

### **28.3 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.

## **29. ТРЕБОВАНИЯ К КОМПОЗИЦИИ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ КОЛЬЦАМИ**

### **29.1 Вращение (рукой, телом).**

Вращение должно выполняться более двух раз.

### **29.2 Перекаты.**

Перекаты должны выполняться минимум один раз и достигать в длину минимум 1 метр (по телу или по полу).

### **29.3 Броски.**

Минимальное требование - бросок должен быть выполнен более двух раз.

### **29.4 Высота.**

Высота броска должна достигать двух метров от той точки, из которой осуществляется бросок предмета.

### **29.5 Акробатические прыжки**

Должны быть выполнены акробатические прыжки вперёд, назад, в сторону. Обручи должны быть подвижными во время выполнения акробатических прыжков.

### **29.6 Другие элементы:**

- Различные разновидности вращения;
- Различные разновидности бросков;
- Различные разновидности покачиваний и кругов;
- Различные движения справа налево и наоборот;
- Различные способы хвата;
- Различные перекаты.

**Примечание:** Когда гимнаст подбрасывает только один обруч, другой обруч должен находиться в движении. Очень существенно, чтобы движение обоих обручей гармонично сочеталось с движением тела. Требования к композиции для гимнастов в индивидуальных упражнениях представлены в Приложении № 2 и № 3.

## **30. ТЕХНИКА РАБОТЫ СО СКАКАЛКОЙ**

### **30.1 Элементы**

#### **30.1.1 Фундаментальные элементы:**

- Различные виды последовательных прыжков;
- Броски;
- Акробатические прыжки со скакалкой.

**30.1.2 Другие элементы:**

- Покачивания;
- Круги.

**30.1.3 Вышеперечисленные элементы 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.

**30.2 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).

**30.3 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.

**31. ТРЕБОВАНИЯ К КОМПОЗИЦИИ СО СКАКАЛКОЙ****31.1 Различные виды последовательных прыжков.****31.2 Необходимо включить каждый из следующих последовательных прыжков. (Исключая акробатические элементы):**

- Два или более последовательных прыжка вперёд на месте. (Например, два или более двойных или тройных прыжка вперёд);
- Два или более последовательных прыжка назад на месте. (Например, два или более двойных прыжка назад или тройных);
- Два или более последовательных прыжка с переходом. (Например, два или более последовательных прыжка с переходом).

**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.

**31.3 Броски.****31.3.1 Минимальное требование - броски должны выполняться более двух раз.**

### **31.3.2 Высота броска должна достигать 2 метра от точки броска.**

### **31.4 Акробатические прыжки.**

Должны выполняться акробатические прыжки вперёд, назад или в сторону. Во время выполнения акробатических прыжков скалка должна находиться в движении.

### **31.5 Другие элементы:**

- Различные виды серий прыжков, такие как прыжки вперёд и назад;
- Различные виды движений, выполняемых в различных направлениях (Покачивания, круги, змейки, эшаппе);
- Различные виды бросков;
- Изменение скорости;
- Различные виды работы со скакалкой (Открытая скакалка, сложенная скакалка, одной рукой, обеими руками, хватом за конец, хватом за центр).

**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. Требования к композиции для гимнастов в индивидуальных упражнениях представлены в Приложении №2 и №3.

## **32. ТЕХНИКА РАБОТЫ С БУЛАВАМИ**

### **32.1 Элементы.**

#### **32.1.1 Фундаментальные элементы:**

- Мельницы;
- Перекаты;
- Броски;
- Акробатические прыжки с булавами.

#### **32.1.2 Другие элементы:**

- Покачивания;
- Круги;
- Различные движения справа налево и наоборот;
- Маленькие круги.

#### **32.1.3 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.

### **32.2 Работа с булавами.**

**32.2.1** При работе с булавами гимнасту не разрешается останавливать движение предмета даже при изменении движения. Булавы должны находиться в движении по инерции.

**32.2.2** 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.

### **32.3 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.

## **33. ТРЕБОВАНИЯ К КОМПОЗИЦИИ С БУЛАВАМИ**

### **33.1 Мельницы.**

Мельницы должны выполняться более двух раз.

### **33.2 Перекаты.**

Перекаты выполняются более одного раза и достигают в длину минимум 50 сантиметров.

### **33.3 Броски.**

Минимальное требование - броски должны выполняться более двух раз. Высота броска - высота броска должна быть более 2 м от точки броска.

### **33.4 Акробатические прыжки.**

Должны быть исполнены акробатические прыжки вперёд, назад или в сторону. Булавы должны находиться в движении во время выполнения акробатических прыжков.

### **33.5 Другие элементы:**

- Выполнение мельниц в сочетании с вольными упражнениями, в различных направлениях и с различными поверхностями булав;
- Различные виды бросков (бросок одной булавы, бросок двух булав одновременно, последовательный бросок двух булав);
- Различные виды вращений (маленькое, среднее, большое) с использованием запястья, предплечья или руки;
- Различные движения справа налево и наоборот;
- Различные способы работы с булавами;
- Различные перекаты.

**Примечание:** Когда гимнаст подбрасывает одну булаву, другая должна находиться в движении. Существенно, чтобы движение обеих булав

гармонично сочеталось с движением тела. Требования к композиции для гимнастов в индивидуальных упражнениях представлены в Приложении № 2 и № 3.

### 34. ПЕРЕЧЕНЬ СБАВОК ЗА ОШИБКИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ (КОМПОЗИЦИЯ А)

#### 34.1 Ошибки композиции в фундаментальных элементах

Таблица №6

| Сбавки                   |                       | 0.10                                                              | 0.20                                                              | 0.30 и более                                                         |
|--------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Фундаментальные элементы | Палка                 |                                                                   | Отсутствие 1-й мельницы                                           | Отсутствие 2-х мельниц (0.30)                                        |
|                          |                       |                                                                   |                                                                   | Отсутствие 1-го переката (1 м и более в длину) (0.30)                |
|                          |                       |                                                                   | Отсутствие 1-го броска                                            | Отсутствие 2-х бросков (0.30)                                        |
|                          | Обручи                |                                                                   | Отсутствие 1-го вращения                                          | Отсутствие 2-х вращений (0.30)                                       |
|                          |                       |                                                                   |                                                                   | Отсутствие 1-го переката (1 м и более в длину) (0.30)                |
|                          |                       |                                                                   | Отсутствие 1-го броска                                            | Отсутствие 2-х бросков (0.30)                                        |
|                          | Скакалка              | Отсутствие 1-го элемента различных видов последовательных прыжков | Отсутствие 2-х элементов различных видов последовательных прыжков | Отсутствие 3-х элементов различных видов последовательных прыжков    |
|                          |                       |                                                                   | Отсутствие 1-го броска                                            | Отсутствие 2-х бросков (0.30)                                        |
|                          | Булавы                |                                                                   | Отсутствие 1-й мельницы                                           | Отсутствие 2-х мельниц (0.30)                                        |
|                          |                       |                                                                   |                                                                   | Отсутствие 1-го переката (50 см и более в длину) (0.30)              |
|                          |                       |                                                                   | Отсутствие 1-го броска                                            | Отсутствие 2-х бросков (0.30)                                        |
|                          | Акробатические прыжки | Недостаточная подвижность предмета при выполнении акробатических  | Незавершенность в одном или более акробатических прыжков          | Отсутствие акробатических прыжков (вперед, назад и в сторону) (0.30) |

|  |  |         |  |  |
|--|--|---------|--|--|
|  |  | прыжков |  |  |
|--|--|---------|--|--|

## 34.2 Ошибки композиции.(А)

Таблица №7

| Сбавки                                                     | 0.10                                                                       | 0.20                                                                        | 0.30 и более                                                         |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Трудности</b>                                           | Отсутствие трудности В                                                     |                                                                             | Отсутствие трудности С (0.30)                                        |
| <b>Акробатические элементы</b>                             | Недостаточная подвижность предмета при выполнении акробатических элементов | Незавершенность в одном или более акробатических элементах                  | Отсутствие акробатических прыжков (вперед, назад и в сторону) (0.30) |
| <b>Элементы выполняемые правой/левой рукой</b>             |                                                                            | Нарушение баланса между использованием правой и левой руки                  | Отсутствие трудности использования правой или левой руки (0.30)      |
| <b>Количество бросков</b>                                  |                                                                            | Отсутствие 1-го броска                                                      | Отсутствие бросков                                                   |
| <b>Выбор элементов<br/>Разнообразие<br/>Оригинальность</b> |                                                                            | Незавершенность в одном из фундаментальных элементов                        | Отсутствие фундаментального элемента (0.30)                          |
|                                                            |                                                                            | Незавершенность в одном из фундаментальных элементов, кроме акробатического | Каждый фундаментальный элемент включен не в равной степени (0.30)    |
|                                                            |                                                                            | Недостаточность разнообразия в выборе каждого из элементов                  | Отсутствие разнообразия элементов в упражнении (0.30)                |
|                                                            | Неэстетичное движение тела или обращение с предметом                       | Отсутствие разнообразия в динамизме                                         |                                                                      |
|                                                            |                                                                            | Отсутствие оригинальности                                                   | Отсутствие оригинальности во всем упражнении (0.30)                  |
| <b>Неподвижность или фиксирование предмета</b>             | Неподвижность предмета                                                     | Продолжительная неподвижность                                               | Полная неподвижность                                                 |

|                                     |                                                                    |                                                |                                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                     | Фиксирование предмета                                              |                                                |                                                    |
| <b>Использование площадки</b>       |                                                                    | Частичное использование площадки               | Использование только одной стороны площадки (0.30) |
|                                     |                                                                    | Недостаточность разнообразия в направлениях    |                                                    |
|                                     |                                                                    | Недостаточность разнообразия в методе перехода |                                                    |
| <b>Стартовая позиция</b>            |                                                                    | Стартовая позиция без контакта с предметом     |                                                    |
| <b>Музыка</b>                       | Прерывание музыки на 3 и более секунд                              |                                                | Нет музыки (0.30)                                  |
| <b>Продолжительность упражнения</b> | Каждая секунда менее или более допустимого времени (по 0,05 балла) | Более 11 секунд вступления                     |                                                    |
| <b>Форма одежды гимнастов</b>       |                                                                    | Одеты в нестандартную форму                    |                                                    |
| <b>Предмет</b>                      |                                                                    |                                                | Использование нестандартного предмета (0.30)       |



### 34.3 Ошибки исполнения (В).

**Примечание:** Сбавки за ошибки в исполнении назначаются за каждый раз.

**Таблица №8**

| <b>Сбавки</b>                        | <b>0.10</b>                                                     | <b>0.20</b>                                                           | <b>0.30 и более</b>                                                              |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Палка</b>                         | Нехватка расстояния переката (менее 1 м)                        | Нехватка расстояния переката (менее 50 см)                            |                                                                                  |
|                                      | Низкий бросок                                                   |                                                                       |                                                                                  |
| <b>Обучи</b>                         | Нехватка расстояния переката (менее 1 м)                        | Нехватка расстояния переката (менее 50 см)                            |                                                                                  |
|                                      | Низкий бросок                                                   |                                                                       |                                                                                  |
| <b>Скакалка</b>                      | Низкий бросок                                                   |                                                                       |                                                                                  |
| <b>Булавы</b>                        | Нехватка расстояния переката (менее 50 см)                      | Нехватка расстояния переката (менее 25 см)                            |                                                                                  |
|                                      | Низкий бросок                                                   |                                                                       |                                                                                  |
| <b>Техника обращения с предметом</b> | Потеря и возвращение после 1-2-х шагов                          | Потеря и возвращение после 3-4-х шагов                                | Потеря и возвращение после 5 шагов и более (0.30)                                |
|                                      | Незначительный контакт с предметом                              | Изменение орбиты в следствии контакта                                 | Гимнаст продолжает выступление со сломанным предметом (0.30)                     |
|                                      | Сломанный предмет                                               |                                                                       |                                                                                  |
| <b>Потеря предмета</b>               | За каждую потерю предмета                                       |                                                                       |                                                                                  |
|                                      | Потеря и незамедлительное возвращение предмета без единого шага |                                                                       |                                                                                  |
| <b>В конце упражнения</b>            |                                                                 | Отсутствие контакта с предметом в финальной позиции (внутри площадки) | Гимнаст заканчивает упражнение не подняв предмет находящийся вне площадки (0.30) |
|                                      |                                                                 |                                                                       | Как предмет, так и гимнаст выходят за пределы площадки и заканчивают             |

|                                                               |  |  |                                   |
|---------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------|
|                                                               |  |  | упражнение вне<br>площадки (0.50) |
| <b>Сбавка на 0.10 за каждую секунду прерывания упражнения</b> |  |  |                                   |

**34.4** Список трудностей акробатических элементов для индивидуальных упражнений (См. список трудностей для групповых упражнений).

**34.5** Условия для определения трудностей в акробатических элементах:

- Критерий основывается на критериях определения трудностей выполняемых с предметом;
- Если гимнаст выполняет трудность когда предмет находится в броске, стоимость трудности повышается на один уровень;
- Если гимнаст выполняет трудность при предмете задействованном два раза или больше стоимость трудности повышается на один уровень.

### **35. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПРОИЗВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ). СУДЕЙСТВО ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ.**

**35.1** Оценка за композицию **А** (техническая ценность, разнообразие, музыка, оригинальность) итого 10.00 баллов:

**35.1.1 Техническая ценность композиции:**

- Уровень и количество исполненных элементов;
- Сложность исполнения вольных элементов;
- Сложность исполнения акробатических элементов;
- Расположение;
- Использование всей площади гимнастического ковра.

**35.1.2 Разнообразие:**

- Вольных элементов;
- Акробатических элементов;
- Построение;
- Динамика;
- Использование пространства.

**35.1.3 Сочетание музыки и движений:**

- Гармония с музыкой в характере каждого фрагмента движений;
- Разнообразие движений и музыки;
- Оригинальность;
- Оригинальные трудности;
- Оригинальная комбинация трудностей;
- Оригинальное построение.

**35.2** Оценка за исполнение **В** (общая гармония упражнения, мастерство) итого

10.00 баллов.

### **35.2.1 Исполнение:**

- Техника исполнения вольного упражнения;
- Техника исполнения акробатических элементов;
- Совпадение музыкального сопровождения и хореографии.

### **35.2.2 Единство в упражнении:**

- Синхронность группы;
- Равновесие, скорость, динамика;
- Построение, контроль линий, точность перестроений;
- Совпадение музыкального сопровождения и хореографией всей группы

**35.3** Итоговая сумма - 20 баллов.

### **35.4 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.

### **35.5 Гимнасты.**

**35.5.1** Каждая группа упражнений должна быть исполнена пятью или шестью гимнастами.

**35.5.2** Если в ходе исполнения упражнения какой-либо гимнаст получает травму, тренер (представитель команды) должен остановить выполнение упражнения.

**Примечание:** Требования к композиции для гимнастов в групповых упражнениях представлены в Приложении № 4.

## **36. А. КОМПОЗИЦИЯ. ТРЕБОВАНИЯ**

### **36.1 Общие положения.**

**36.1.1** Упражнение представляет собой оригинальную композицию с элементами вольных упражнений и акробатики.

**36.1.2** Физический контакт в композиции во время исполнения упражнения допускается.

**36.2** Количество и уровень трудностей.

**36.2.1** Существует 4 уровня сложности: А, В, С, D.

**36.2.2** Каждое групповое упражнение должно содержать следующие

**трудности:**

- Трудность А: без ограничений;
- Трудность В: 4;
- Трудность С: 1;
- Трудность D: без ограничений.

**36.2.3** Трудность оценивается в случае, если ее исполняют более двух гимнастов с одним и тем же снарядом (за исключением парных упражнений и построения пирамиды).

**36.2.4** Для определения трудностей используется список трудностей, определенных для произвольных упражнений.

**36.2.5** В случае отсутствия трудностей в упражнении сбавка происходит следующим образом:

- Недостаток трудностей уровня А - нет сбавки;
- Недостаток трудностей уровня В – сбавка 0.10 балла;
- Недостаток трудностей уровня С – сбавка 0.30 балла.

### **36.3 Композиция вольных упражнений.**

#### **36.3.1 Фундаментальные элементы (группы).**

Вольные упражнения должны состоять из прыжков, гибкости, равновесий и стоек на руках.

**36.3.2** 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 за каждое отсутствие фундаментальной трудности произвольных упражнений.

#### **36.4 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.

### **36.5 Композиция акробатических элементов.**

#### **36.5.1 Фундаментальные группы:**

- Акробатические элементы, упражнения с партнером, построение пирамид;
- Акробатические элементы должны использоваться в композиции 4 раза.
- **Сбавка 0.30 балла** за отсутствие или наличие лишней 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.

### **36.6 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.

### **36.7 Исходное положение.**

#### **36.7.1 Все гимнасты должны занять свои позиции до начала упражнения.**

Сбавка 0.1 балла за невыполнение данного правила.

#### **36.7.2 Занимая стартовое положение для выполнения парного упражнения или пирамиды, контакт гимнастов допустим. Стартовое положение необходимо занять за 3 секунды.**

#### **36.7.3 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.

**36.7.4** Может использоваться любая стартовая позиция.

### **36.8 Завершение упражнения.**

**36.8.1** Завершением исполнения принимается момент, когда все гимнасты полностью закончили движения, выдерживая паузу.

**36.8.2** 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.

**36.8.3** Может использоваться любая финальная позиция.

### **36.9 Разнообразие в композиции.**

**36.9.1** Разнообразие элементов - разнообразие как вольных, так и акробатических элементов, а также их комбинации.

**36.9.2** Динамизм - разнообразие скорости и интенсивности движений.

**36.9.3** Использование пространства.

### **36.10 Оригинальность.**

Оригинальность композиции характеризуется демонстрацией новых форм движения. Оригинальность упражнений играет большую роль при оценке композиции.

### **36.11 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.

### **36.12 Ошибки в 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.

## **37. В. ИСПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **37.1 Содержание упражнения.**

Система движений в композиции должна быть в единстве с музыкой и создавать впечатление целостности.

### **37.2 Вольные упражнения.**

**37.2.1** Вольные упражнения должны состоять из естественных и амплитудных движений, выполняться с интервалами, с различной скоростью.

**37.2.2** Равновесие на носках требуется.

### **37.3 Акробатические упражнения.**

**37.3.1** Достаточная высота сальто (ось должна быть выше плеч), скорость и динамизм.

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

### **37.4 Одновременность и правильное приземление.**

**37.4.1** При приземлении после выполнения акробатического элемента на двух ногах небольшие колебания допускаются. Однако оценка снижается, если при приземлении на обе ноги есть легкое движение.

- **Сбавка за каждый шаг гимнаста 0.10 балла.**

**37.4.2** При касании рукой пола, или некорректное приземление сбавка на каждого гимнаста 0.30 балла.

### **37.5 Индивидуальные или групповые ошибки**

**37.5.1** Незавершенная позиция, недостаточная гибкость, неточный переход.

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

**37.5.2** Недостаток напряжения и энергии в процессе выполнения упражнения.

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

**37.5.3** Недостаточная точность и недостаточная амплитуда при выполнении вольных элементов

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

### **37.6 Легкость в упражнениях.**

**37.6.1** Упражнения должны выполняться с легкостью с достаточной амплитудой в движениях и без напряжения на протяжении всего упражнения.



- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

### **37.7 Ошибки в индивидуальных движениях и сбой ритма.**

#### **37.7.1 Неверное движение и сбой ритма одного из гимнастов.**

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

#### **37.7.2 Неверное движение и сбой ритма нескольких гимнастов.**

- **Сбавка за невыполнение требований 0.20 балла.**

### **37.8 Касания во время выполнения упражнений (физический контакт).**

#### **37.8.1 В случае касания одним гимнастом другого гимнаста в результате ошибки в движениях или для поддержания равновесия.**

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

#### **37.8.2 В случае касания одним гимнастом другого гимнаста только в результате совершения ошибки.**

- **Сбавка за невыполнение требований 0.20 балла.**

### **37.9 Касания во время выполнения акробатических элементов (физический контакт).**

#### **37.9.1 В случае касания одним гимнастом другого гимнаста в результате ошибки в движениях или для поддержания равновесия.**

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

#### **37.9.2 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.**

### **37.10 Гибкость (2 секунды, предполагается, что гимнаст должен задержаться в статическом положении на два счета и начать движение на третий счет).**

#### **37.10.1 Гимнаст не смог задержаться в растяжке на два счета (начал движение раньше, чем на третий счет).**

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

#### **37.10.2 Полное отсутствие статичного положения в растяжке.**

- **Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.20 балла.**

#### **37.10.3 Жесткая растяжка.**

- **Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.10 балла.**

**37.11 Равновесие (2 секунды, предполагается, что гимнаст должен задержаться в статическом положении на два счета и начать движение на третий счет).**

**37.11.1** Гимнаст не смог удержать равновесие на два счета (начал движение раньше, чем на третий счет).

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

**37.11.2** Полное отсутствие статичного положения в равновесии.

- **Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.20 балла.**

**37.11.3** Нога не достигла горизонтального уровня при балансировании.

- **Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.10 балла.**

**37.11.4 Неустойчивое равновесие.**

- **Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.10 балла.**

**37.12 Стойка на руках (2 секунды, предполагается, что гимнаст должен задержаться в статическом положении на два счета и начать движение на третий счет).**

**37.12.1** Гимнаст не смог оставаться в стойке на два счета (начал движение раньше, чем на третий счет)

- **Сбавка за невыполнение требований 0.10 балла.**

**37.12.2** Полное отсутствие статичного положения в стойки.

- **Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.20 балла.**

**37.12.3** Движение в стойке.

- **Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.10 балла.**

**37.12.4** Сгибание в руке.

При согнутой руке голова опустилась ниже локтя. Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.10 балла.

**37.12.5** 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.**

**37.12.6** Падение из стойки.

- **Сбавка за невыполнение требований за каждого гимнаста 0.20 балла.**

**37.13** Получение травмы гимнаста 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.

### **37.14 Общая гармония композиции.**

**37.14.1** Выступление должно быть легким и красивым, эстетичным. Музыкальное сопровождение должно давать ощущение целостности композиции.

**37.14.2** Между характером и ритмом музыки и характером и ритмом упражнения с его движениями обязательно должна быть строгая гармония:

- Музыка не должна идти в разрез с хореографией;
- Музыка не должна мешать исполнению движений;
- Музыка должна быть эмоциональной и приятной как гимнастам, так и аудитории;
- Громкость музыки должна быть комфортной.

### **37.15 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.

## **38. С. ТРУДНОСТИ**

### **38.1 Требования к акробатическим элементам.**

**38.1.1** Трудность акробатических упражнений учитывается только в том случае, если упражнение выполняется как минимум тремя гимнастами одновременно или в определенной последовательности. Комбинированные упражнения являются исключением.

**38.1.2** Трудность упражнения не повышается, даже если обратное сальто было выполнено повторно (при повторном исполнении элементов).

**38.1.3** 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.

**38.1.4** 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.

**38.1.5** 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)

**38.2** 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.

### Трудности прыжков и поворотов

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 | 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 |   |   |                                                 |   | C |   |
| 5 | Прыжок назад с поворотом 1/1 в передний упор        |                                                  |   | C |   |                                                 |   |   | D |
| 6 | Прыжок назад с поворотом 2/3 в передний упор        |                                                  |   | C |   |                                                 |   |   | D |
| 7 | Бедуинский прыжок                                   |                                                  | B |   |   |                                                 |   | C |   |
| 8 | Бедуинский прыжок с кручением 1/1                   |                                                  | B |   |   |                                                 |   | C |   |

Таблица №10

## Трудности прыжков, выполняемых вперед

|    |                                                                     | Индивидуальные с предметом                               |   |   |   |   |                                                |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|---|---|---|------------------------------------------------|---|---|---|---|
|    |                                                                     | 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                  | A                                                        |   |   |   |   | A                                              |   |   |   |   |
| 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 вперед) |                                                          | B |   |   |   |                                                | B |   |   |   |
| 5  | Полет – кувырок вперед                                              |                                                          | B |   |   |   |                                                | B |   |   |   |
| 6  | Полет с поворотом 360° в кувырок вперед                             |                                                          | B |   |   |   |                                                |   | C |   |   |
| 7  | Маховое сальто вперед прогнувшись                                   |                                                          | B |   |   |   |                                                |   | C |   |   |
| 8  | Сальто вперед в группировке, согнувшись                             |                                                          | B |   |   |   |                                                | B |   |   |   |
| 9  | Сальто вперед прогнувшись (бланж)                                   |                                                          |   | C |   |   |                                                |   | C |   |   |
| 10 | Сальто вперед в группировке, согнувшись с поворотом 180°            |                                                          |   | C |   |   |                                                |   | C |   |   |
| 11 | Сальто вперед с поворотом 360°, 540°                                |                                                          |   |   | D |   |                                                |   |   | D |   |
| 12 | Сальто вперед с поворотом 720°                                      |                                                          |   |   |   | E |                                                |   |   |   | E |
| 13 | Сальто вперед в упор лежа                                           |                                                          |   | C |   |   |                                                |   | C |   |   |
| 14 | 1,5 сальто вперед в кувырок вперед                                  |                                                          |   | C |   |   |                                                |   |   | D |   |
| 15 | Двойное сальто вперед                                               |                                                          |   |   | D |   |                                                |   |   |   | E |
| 16 | Двойное сальто вперед с поворотом 180°                              |                                                          |   |   |   | E |                                                |   |   |   | E |
| 17 | Двойное сальто вперед с                                             |                                                          |   |   |   | E |                                                |   |   |   | E |

|    |                                           |   |   |  |  |  |   |   |  |  |  |
|----|-------------------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|--|--|--|
|    | поворотом 360 <sup>0</sup>                |   |   |  |  |  |   |   |  |  |  |
| 18 | Переворот боком с поворотом 90° (рондат)  | A |   |  |  |  | A |   |  |  |  |
| 19 | Маховое сальто с поворотом 180° (боком)   |   | B |  |  |  |   | B |  |  |  |
| 20 | Маховое сальто с поворотом 90° (арабское) |   | B |  |  |  |   | B |  |  |  |

### Трудности прыжков, выполняемых назад

Таблица №11

|    |                                                                                      | Индивидуальные с предметом                       |   |   |   |   |                                                 |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|---|
|    |                                                                                      | Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповые) |   |   |   |   | Исполнение группой в полном составе (групповое) |   |   |   |   |
|    |                                                                                      | A                                                | B | C | D | E | A                                               | B | C | D | E |
| 1  | Фляк назад                                                                           |                                                  | B |   |   |   |                                                 | B |   |   |   |
| 2  | Сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись                                  |                                                  | B |   |   |   |                                                 | B |   |   |   |
| 3  | Сальто назад в шпагат                                                                |                                                  | B |   |   |   |                                                 | B |   |   |   |
| 4  | Сальто назад прогнувшись с поворотом 180°                                            |                                                  | B |   |   |   |                                                 | B |   |   |   |
| 5  | Сальто назад прогнувшись с поворотом 360°                                            |                                                  |   |   | D |   |                                                 |   |   | D |   |
| 6  | Сальто назад прогнувшись с поворотом 540°, 720°                                      |                                                  |   |   |   | E |                                                 |   |   |   | E |
| 7  | Сальто назад прогнувшись с поворотом 900° (2,5 оборота)                              |                                                  |   |   |   | E |                                                 |   |   |   | E |
| 8  | Сальто назад с прогнувшись с поворотом 1080°                                         |                                                  |   |   |   | E |                                                 |   |   |   | E |
| 9  | Двойное сальто назад в группировке, согнувшись                                       |                                                  |   |   |   | E |                                                 |   |   |   | E |
| 10 | Двойное сальто назад прогнувшись                                                     |                                                  |   |   |   | E |                                                 |   |   |   | E |
| 11 | Двойное сальто назад с поворотом 360°                                                |                                                  |   |   |   | E |                                                 |   |   |   | E |
| 12 | Прыжок назад поворотом 180° в переворот вперед (колпинское)                          |                                                  | B |   |   |   |                                                 | B |   |   |   |
| 13 | Прыжок назад с поворотом 180° в кувырок вперед, прыжок назад 540° в кувырок (собака) |                                                  | B |   |   |   |                                                 | B |   |   |   |
| 14 | Прыжком назад поворотом 180° сальто вперед (твист)                                   |                                                  |   | C |   |   |                                                 |   | C |   |   |

|    |                                                                 |  |  |   |  |   |  |  |   |  |   |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|--|---|--|---|--|--|---|--|---|
| 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 №12

|   |                                                                                               | Индивидуальное с предметом                       |   |   |   |                                                 |   |   |   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|
|   |                                                                                               | Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповое) |   |   |   | Исполнение группой в полном составе (групповое) |   |   |   |
|   |                                                                                               | А                                                | В | С | Д | А                                               | В | С | Д |
| 1 | Переворот боком                                                                               | А                                                |   |   |   | А                                               |   |   |   |
| 1 | Переворот боком с поворотом на 90 градусов (рондат)                                           | А                                                |   |   |   | А                                               |   |   |   |
| 2 | Маховое сальто (переворот в стороны с прыжка)                                                 |                                                  | В |   |   |                                                 | В |   |   |
| 3 | Боковое сальто - сальто в сторону в группировке, согнувшись или прогнувшись (арабское сальто) |                                                  | В |   |   |                                                 |   | С |   |

### Акробатические Трудности серий сальто, выполняемые в темп

Таблица №13

|   |                                                              | Индивидуальные с предметом                       |   |   |   |   |                                                 |   |   |   |   |
|---|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|---|
|   |                                                              | Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповые) |   |   |   |   | Исполнение группой в полном составе (групповое) |   |   |   |   |
|   |                                                              | А                                                | В | С | Д | Е | А                                               | В | С | Д | Е |
| 1 | Сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись |                                                  |   | С |   |   |                                                 |   | С |   |   |
| 2 | Три и более сальто вперед, выполненное в темп                |                                                  |   | С |   |   |                                                 |   | С |   |   |
| 3 | Сальто вперед в темпе, сальто вперед в упор лежа             |                                                  |   |   | Д |   |                                                 |   |   | Д |   |
| 4 | Сальто вперед в темп, 1,5 сальто вперед в кувырок вперед     |                                                  |   |   |   | Е |                                                 |   |   |   | Е |
| 5 | Сальто назад в группировке, в темп сальто назад, сгиб-разгиб |                                                  |   |   | Д |   |                                                 |   |   | Д |   |
| 6 | Сальто назад прогнувшись, контртемп сальто вперед            |                                                  |   |   | Д |   |                                                 |   |   | Д |   |

|    |                                                                                         |  |  |   |   |   |  |  |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|---|--|--|---|---|---|
| 7  | Сальто назад прогнувшись, контртемп и сальто вперед в упор лежа                         |  |  |   | D |   |  |  |   | D |   |
| 8  | Сальто назад прогнувшись с поворотом 180° в темп сальто вперед                          |  |  |   | D |   |  |  |   | D |   |
| 9  | Сальто назад прогнувшись с поворотом 360°, контртемп сальто вперед с входом в упор лежа |  |  |   |   | E |  |  |   |   | E |
| 10 | Сальто боковое, в темп сальто боковое                                                   |  |  | C |   |   |  |  | C |   |   |
| 11 | Темповое сальто назад, в темп сальто назад прогнувшись, контртемп сальто вперед         |  |  |   | D |   |  |  |   | D |   |
| 12 | Более 3-х сальто, выполненных в темп или контртемп                                      |  |  |   | D |   |  |  |   | D |   |

### Трудности серий акробатических элементов

Таблица №14

|   |                                                                               | Индивидуальные с предметом                       |   |   |   |   |                                                 |   |   |   |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------|---|---|---|---|
|   |                                                                               | Исполнение тремя-четырьмя гимнастами (групповые) |   |   |   |   | Исполнение группой в полном составе (групповые) |   |   |   |   |
|   |                                                                               | A                                                | B | C | D | E | A                                               | B | C | D | E |
| 1 | Фляк назад – сальто назад в группировке или согнувшись                        |                                                  | B |   |   |   |                                                 | B |   |   |   |
| 2 | Фляк назад – сальто назад прогнувшись                                         |                                                  |   |   | D |   |                                                 |   |   | D |   |
| 3 | Фляк назад – сальто назад прогнувшись с поворотом 180°, 360°                  |                                                  |   | C |   |   |                                                 |   | C |   |   |
| 4 | Фляк назад – сальто назад прогнувшись с поворотом 540°                        |                                                  |   | C |   |   |                                                 |   |   | D |   |
| 5 | Фляк назад – сальто назад прогнувшись с поворотом 720°                        |                                                  |   |   |   | E |                                                 |   |   |   | E |
| 6 | Фляк назад – двойное сальто назад                                             |                                                  |   |   |   | E |                                                 |   |   |   | E |
| 7 | Темповое сальто назад, фляк назад, сальто назад прогнувшись                   |                                                  |   |   | D |   |                                                 |   |   | D |   |
| 8 | Темповое сальто назад, фляк назад, сальто назад прогнувшись с поворотом 360°  |                                                  |   |   | D |   |                                                 |   |   | D |   |
| 9 | Фляк назад, сальто назад в группировке с раскрытием, сальто назад прогнувшись |                                                  |   |   | D |   |                                                 |   |   | D |   |



|    |                                                                                                  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|
| 10 | Фляк назад, сальто назад в группировке с раскрытием, в сальто назад прогнувшись с поворотом 360° |  |  |  |  | E |  |  |  |  | E |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|

### 39. ПЕРЕЧЕНЬ ТРУДНОСТЕЙ УПРАЖНЕНИЙ С ПАРТНЕРОМ (ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ГРУППОВОМ УПРАЖНЕНИИ).

Таблица №15

| Элемент                                            |                                                               | A | B | C | D |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| <b>Прыжковые элементы</b>                          | Прыжок в шпагате                                              | A |   |   |   |
|                                                    | Сальто (вперед, назад или боковое )                           |   | B |   |   |
|                                                    | Сальто с поворотом 1/2 (180 градусов) и более                 |   |   | C |   |
|                                                    | Сальто с поворотом 3/2 (540 градусов) и более                 |   |   |   | D |
| <b>Стойка на руках упражнения с партнером</b>      | Стойка на руках в парном упражнении с участием трех гимнастов | A |   |   |   |
|                                                    | Сет стоек на руках на плечах (один цикл)                      |   | B |   |   |
|                                                    | Два и более сета (цикла) стоек на руках на плече              |   |   | C |   |
| <b>Упражнение с партнером/ построение пирамиды</b> | 2 гимнаста                                                    | A |   |   |   |
|                                                    | 3 гимнаста (один на поддержке)                                |   | B |   |   |
|                                                    | 4 гимнаста (один на поддержке)                                |   |   | C |   |

**39.1** 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 B) с помощью сальто (которое имеет трудность уровня B), то трудность этого упражнения будет повышена до уровня D.

**39.2** 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.

#### **40. ТРУДНОСТИ КОМБИНИРОВАННЫХ СЕРИЙ (ТРУДНОСТИ ПЕРЕСЕКАЮЩИХСЯ ЭЛЕМЕНТОВ).**

**40.1** Что касается трудностей упражнений, выполняемых одним или двумя гимнастами, то они соответствуют классификации трудностей упражнений, выполняемых тремя или четырьмя гимнастами.

##### **40.2 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.

**40.3** 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).

**40.4** 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.

**40.5** 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.

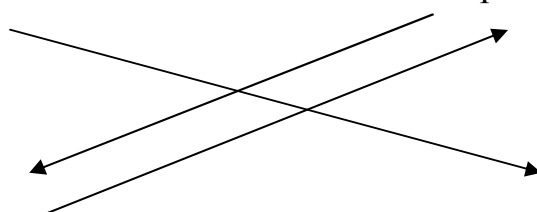
**40.6** Итоговая оценка трудностей серий упражнений определяется по комбинации трудностей более, чем двух серий, исполненных в разных направлениях.

Таблица №16

| 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:

$$B+C+D=D$$

#### 41. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ «СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ С ПАРТНЕРОМ\*

**Пример:**

- $3C < 6D$  ----- С финальная трудность определяется как C, если исполнена тремя гимнастами, как D, если исполнена всеми гимнастами группы;
- $3D = 6D$  ----- D финальная трудность определяется как D, вне зависимости от того, сколько гимнастов участвовало в выполнении серии;
- $3B < 6C$  ----- B финальная трудность определяется как B, если исполнена тремя гимнастами, как C, если исполнена всеми членами группы;
- $3B = 6C$  ----- C финальная трудность определяется как C, 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.**

**41.1** Различные акробатические элементы, выполняемые двумя или тремя группами (группами из двух или трех гимнастов).

**41.2** По общему правилу при оценке трудностей будет зачтена трудность упражнений той группы, у которой она выше.

**41.3** 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 № 17

| 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                          |

**41.4** Различные акробатические элементы были выполнены двумя группами из четырех и двух гимнастов (4 и 2).

**41.5** По общему правилу при оценке трудностей будет зачтена трудность упражнений группы из четырех гимнастов.

**41.6** 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 №18

| 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                          |

**41.7** Различные акробатические элементы были выполнены тремя группами (2\*2\*2, 3\*2\*1, 4\*1\*1).

**41.8** По общему правилу при оценке трудностей необходимо руководствоваться критериями оценки трудностей для трех и четырех гимнастов.

**41.9** В случае выполнения элементов всеми гимнастами трех групп уровень трудности может быть увеличен.

Таблица №19

| Комбинация групп | Группа 1-я | Группа 2-я | Группа 3-я | Итоговый уровень трудности |
|------------------|------------|------------|------------|----------------------------|
| 2*2*2            | 2D =<br>6D | 2D =<br>6D | 2D =<br>6D | D                          |
|                  | 2C <<br>6D | 2C <<br>6D | 2C <<br>6D | D                          |
|                  | 2B <<br>6C | 2B <<br>6C | 2B <<br>6C | C                          |
|                  | 2A <<br>6B | 2A <<br>6B | 2A <<br>6B | B                          |
| 3*2*1            | 3D =<br>6D | 2D =<br>6D | 1D =<br>6D | D                          |
|                  | 3C <<br>6D | 2C <<br>6D | 1C <<br>6D | D                          |
|                  | 3B <<br>6C | 2B <<br>6C | 1B <<br>6C | C                          |
|                  | 3A <<br>6B | 2A <<br>6B | 1A <<br>6B | B                          |
| 4*1*1            | 4D =<br>6D | 1D =<br>6D | 1D =<br>6D | D                          |
|                  | 4C <<br>6D | 1C <<br>6D | 1C <<br>6D | D                          |
|                  | 4B <<br>6C | 1B <<br>6C | 1B <<br>6C | C                          |
|                  | 4A <<br>6B | 1A <<br>6B | 1A <<br>6B | B                          |

## Приложение № 1

## Таблица сбавок судьи-координатора

Таблица №1

| Субъект РФ | Группа          |                 | Индивидуальные       |        |          |        |
|------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------|----------|--------|
| Количество | А<br>композиция | В<br>Исполнение | Гимнастическая палка | Кольцо | Скакалка | Булавы |

Оценка главного судьи:

Средняя оценка от центральных оценок:

Таблица №2

| Содержание          |                                                                                                                | Сбавки | Итого сбавка |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|
| 1                   | Продолжительность упражнения (за каждую секунду)                                                               | 0.05   |              |
| 2                   | Использование нестандартного или запасного предмета                                                            | 0.30   |              |
| 3                   | Использование нестандартного костюма (за каждого гимнаста)                                                     | 0.20   |              |
| 4                   | Выполнение упражнения без музыкального сопровождения                                                           | 0.50   |              |
| 5                   | За каждую лишнюю или недостающую секунду в музыке                                                              | 0.05   |              |
| 6                   | Сбой музыки из-за ошибки гимнаста. Сбой музыки или приостановка музыки, как только начались упражнения         | 0.20   |              |
| 7                   | Выход за границы гимнастической площадки                                                                       | 0.10   |              |
| 8                   | Падение предмета за границы гимнастической площадки                                                            | 0.10   |              |
| 9                   | Разминка в зале соревнований                                                                                   | 0.20   |              |
| 10                  | Присутствие тренера на гимнастическом ковре при выполнении упражнений                                          | 0.30   |              |
| 11                  | Выход раньше времени                                                                                           | 0.20   |              |
| 12                  | Группа гимнастов находились на месте на протяжении 10 секунд                                                   | 0.20   |              |
| 13                  | Переговоры тренера и гимнастов во время выполнения упражнений                                                  | 0.20   |              |
| 14                  | Гимнаст не завершил упражнение после потери предмета                                                           | 1.00   |              |
| 15                  | Музыка не соответствующее требованиям                                                                          | 0.30   |              |
| 16                  | Если гимнаст или каждый гимнаст группы меняет площадку или заканчивает упражнение вне пределов той же площадки | 0.50   |              |
| 17                  | Неразрешенный возврат предмета после потери (с помощью тренера или публики)                                    | 0.30   |              |
| <b>Итого Сбавка</b> |                                                                                                                |        |              |

Подпись \_\_\_\_\_  
оценка

Финальная



## Приложение № 2

## Индивидуальные упражнения. Требования к композиции (мужчины).

Таблица №1

| Аспекты композиции                                                | Палка                                                                                                                                      | Кольца                                                                                                                                                | Скакалка                                                                                                                                           | Булавы                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.<br/>Фундаментальные<br/>элементы с<br/>предметами</b>       | Мельницы – 2 раза                                                                                                                          | Вращения с помощью рук или других частей тела – 2 раза                                                                                                | Различные виды последовательных прыжков (2 и более):<br>*вращая скакалку вперед;<br>*вращая скакалку назад;<br>*прыжки с перемещением.             | Мельницы – более 2-х раз                                                                                                                             |
|                                                                   | Перекаты – 1 раз<br>(в длину минимум 1 метр)                                                                                               | Перекаты - 1 раз<br>(в длину минимум 1 метр)                                                                                                          |                                                                                                                                                    | Перекаты - более 1 раза<br>(в длину минимум 50 см.)                                                                                                  |
|                                                                   | Броски – 2 раза (каждый более 2 метров высотой от точки выброса)                                                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    | Броски - более 2-х раз<br>(высота более 2 метров)                                                                                                    |
| <b>2.<br/>Акробатические прыжки, предмет находится в движении</b> | Акробатические прыжки: вперед, назад или в сторону.<br>Предмет должен находиться в движении (не статичен) во время акробатических прыжков. |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
| <b>3.<br/>Другие нефундаментальные элементы с предметами</b>      | Вращения, различные виды мельниц – маленькие, средние или большие (используя запястья, предплечья или др. части), махи, подбрасывания,     | Покачивания, круги, различные движения в разных плоскостях и направлениях, с разных поверхностей колец, с использованием кистей рук или других частей | Различные виды серий прыжков через скакалку, различные виды движений, выполненные в разных направлениях (восьмерки, круги, змейки), различные виды | Выполнение различных мельниц (в различных направлениях и плоскостях) в сочетании с вольными упражнениями, различные виды бросков (одной, двух булав, |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | перекаты, различные виды бросков (горизонтальные, вертикальные, 1/2 руками, горизонтальные или вертикальные мельницы), различные способы хвата и манипуляции                                                          | тела, одновременно или последовательно с двумя кольцами, различные способы хвата и другие манипуляции                         | и типы бросков, разнообразие в скорости и динамизме, различные способы хвата скакалки (за один конец, открытая, закрытая, сложенная, хват за середину)                                  | одновременно и поочередно, в различных плоскостях и направлениях), различные вращения (малые, средние, большие) используя кисти рук и предплечья, разные способы хвата булавы. |
| <b>Примечания</b>                  | Во время броска гимнаст не должен оставаться неподвижным                                                                                                                                                              | Во время броска одного кольца, второе кольцо должно находиться в движении                                                     | Композиция должна содержать выполнение элементов используя разные способы хвата скакалки, обе руки должны использоваться в равной степени при выполнении элементов с хватом одной рукой | Когда гимнаст подбрасывает одну булаву, другая должна находиться в движении. Важно, чтобы движения булавы гармонично сочетались с движением тела гимнаста                      |
| <b>4. Трудности элементов тела</b> | <b>A</b> – без ограничений<br><b>B</b> – 3 раза (обязательно)<br><b>C</b> – 1 раз (обязательно)<br><b>D</b> – без ограничений                                                                                         | <b>A</b> – без ограничений<br><b>B</b> – 3 раза (обязательно)<br><b>C</b> – 1 раз (обязательно)<br><b>D</b> – без ограничений | <b>A</b> – без ограничений<br><b>B</b> – 3 раза (обязательно)<br><b>C</b> – 1 раз (обязательно)<br><b>D</b> – без ограничений                                                           | <b>A</b> – без ограничений<br><b>B</b> – 3 раза (обязательно)<br><b>C</b> – 1 раз (обязательно)<br><b>D</b> – без ограничений                                                  |
| <b>Примечание</b>                  | Отсутствие трудности <b>B</b> – сбавка 0,1; Отсутствие трудности <b>C</b> – сбавка 0,3; Трудности <b>C</b> , выполненные в количестве больше необходимого, автоматически будут рассматриваться как трудности <b>B</b> |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |



## Приложение № 3

## Индивидуальные упражнения. Требования к возрастной группе и композиции (мужчины).

Таблица №1

| Возраст            | Программа соревнований                                                 | Упражнение с предметом (максимум 10,0 баллов):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       | Сумма баллов для присвоения разрядов |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                    |                                                                        | Техническая ценность композиции – максимум 5,0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Исполнение упражнения – максимум 5,0 баллов                                                                                                                           |                                      |
| <i>с 16 лет</i>    | 4 упражнения с предметами:<br>палка,<br>Кольца,<br>скакалка,<br>булавы | 1) Фундаментальные и другие элементы с предметом;<br>2) Акробатические прыжки;<br>3) Трудности элементов тела:<br>А – без ограничений<br>В – 3 раза (обязательно)<br>С - 1 раз (обязательно)<br>D – без ограничений<br>* Отсутствие трудности В – сбавка 0,1<br>* Отсутствие трудности С – сбавка 0,3<br>Трудности С, выполненные в количестве больше необходимого, автоматически будут рассматриваться как трудности В;<br>4) Разнообразие, динамизм, использование пространства, оригинальность, единство;<br>5) Соотношение между музыкой и движением. | 1) Техника владения предметом;<br>2) Техника вольного упражнения;<br>3) Акробатическая техника;<br>4) Ритмическое исполнение (музыка и движение);<br>5) Virtuозность. | За 4 упражнения                      |
| <i>с 13-15 лет</i> | 3 упражнения с предметами на выбор: палка, кольца, скакалка, булавы    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       | За 3 упражнения                      |
| <i>с 11 лет</i>    | 3 упражнения с предметами на выбор: палка, кольца, скакалка,           | 1) Фундаментальные и другие элементы с предметом;<br>2) Акробатические прыжки;<br>3) Трудности элементов тела:<br>А – 3 раза (обязательно)<br>В – 1 раз (обязательно)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1) Техника владения предметом;<br>2) Техника вольного упражнения;<br>3) Акробатическая                                                                                | За 3 упражнения                      |

|                 |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              |                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                 | булавы                                                              | <p>С – 1 раз (<u>не обязательно</u>)<br/>D – нет</p> <p>* Отсутствие трудности А – сбавка 0,1<br/>* Отсутствие трудности В – сбавка 0,3</p> <p>Трудности С, выполненные в количестве больше необходимого, автоматически будут рассматриваться как трудности В;</p> <p>4) Разнообразие, динамизм, использование пространства, оригинальность, единство;</p> <p>5) Соотношение между музыкой и движением, гармония.</p>                                                                                                                                                           | <p>техника;</p> <p>4) Ритмическое исполнение (музыка и движение);</p> <p>5) Virtuозность.</p>                                                                                                |                 |
| <i>с 10 лет</i> | 3 упражнения с предметами на выбор: палка, кольца, скакалка, булавы | <p>1) Фундаментальные и другие элементы с предметом;</p> <p>2) Акробатические прыжки;</p> <p>3) Трудности элементов тела:<br/>А – 3 раза (обязательно)<br/>В – 1 раз (обязательно)<br/>С – нет<br/>D – нет</p> <p>* Отсутствие трудности А – сбавка 0,1<br/>* Отсутствие трудности В – сбавка 0,3</p> <p>Трудности С, выполненные в количестве больше необходимого, автоматически будут рассматриваться как трудности В;</p> <p>4) Разнообразие, динамизм, использование пространства, оригинальность, единство;</p> <p>5) Соотношение между музыкой и движением, гармония.</p> | <p>1) Техника владения предметом;</p> <p>2) Техника вольного упражнения;</p> <p>3) Акробатическая техника;</p> <p>4) Ритмическое исполнение (музыка и движение);</p> <p>5) Virtuозность.</p> | За 3 упражнения |
| <i>с 9 лет</i>  | 2 упражнения с предметом на выбор: палка, кольца,                   | <p>1) Фундаментальные и другие элементы с предметом;</p> <p>2) Акробатические прыжки;</p> <p>3) Трудности элементов тела:<br/>А – 3 раза (обязательно)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>1) Техника владения предметом;</p> <p>2) Техника вольного упражнения;</p>                                                                                                                 | За 2 упражнения |

|                |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                    |
|----------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                | скакалка,<br>булавы                     | <p>В – 1 раз (не обязательно)<br/>С – нет<br/>D – нет</p> <p>* Отсутствие трудности А – сбавка 0,1<br/>Трудности В, выполненные в количестве больше<br/>необходимого, автоматически будут рассматриваться как<br/>трудности А;</p> <p>4) Разнообразие, динамизм, использование пространства,<br/>оригинальность, единство;</p> <p>5) Соотношение между музыкой и движением, гармония.</p>                                                                                        | <p>3) Акробатическая<br/>техника;</p> <p>4) Ритмическое<br/>исполнение (музыка и<br/>движение);</p> <p>5) Виртуозность.</p>                    |                    |
| <i>с 8 лет</i> | 1 упражнение<br>с предметом на<br>выбор | <p>1) Фундаментальные и другие элементы тела;</p> <p>2) Акробатические прыжки;</p> <p>3) Трудности элементов тела:<br/>А – 3 раза (обязательно)<br/>В – нет<br/>С – нет<br/>D – нет</p> <p>* Отсутствие трудности А – сбавка 0,1<br/>Выполненные Трудности В автоматически будут<br/>рассматриваться как трудности А;</p> <p>4) Разнообразие, динамизм, использование пространства,<br/>оригинальность, единство;</p> <p>5) Соотношение между музыкой и движением, гармония.</p> | <p>1) Техника вольного<br/>упражнения;</p> <p>2) Акробатическая<br/>техника;</p> <p>3) Ритмическое<br/>исполнение (музыка и<br/>движение).</p> | За 1<br>упражнение |
| <i>с 7 лет</i> | 1 упражнение с<br>предметом на<br>выбор | <p>1) Фундаментальные и другие элементы тела;</p> <p>2) Акробатические прыжки;</p> <p>3) Трудности элементов тела:<br/>А – 2 раза (обязательно)<br/>В – нет<br/>С – нет</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>1) Техника вольного<br/>упражнения;</p> <p>2) Акробатическая<br/>техника;</p> <p>3) Ритмическое<br/>исполнение (музыка и</p>                | За 1<br>упражнение |

|         |                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                |                 |
|---------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|         |                                   | <p>D – нет</p> <p>* Отсутствие трудности А – сбавка 0,1</p> <p>4) Разнообразие, динамизм, использование пространства, оригинальность, единство;</p> <p>5) Соотношение между музыкой и движением.</p> | <p>движение).</p>                                                                                                              |                 |
| с 6 лет | 1 упражнение с предметом на выбор |                                                                                                                                                                                                      | <p>1) Техника вольного упражнения;</p> <p>2) Акробатическая техника;</p> <p>3) Ритмическое исполнение (музыка и движение).</p> | За 1 упражнение |

## Приложение № 4

## Групповые упражнения. Требования к композиции (мужчины).

Таблица №1

| Возраст           | Сумма баллов/<br>количество упражнений | Групповое упражнение без предмета:<br>максимум 20,0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>с 16 лет</i>   | 1 упражнение                           | <p><u>А: Композиция / уровень сложности (А максимум - 10,0 баллов):</u></p> <p>Композиция «вольных упражнений»:<br/>           Фундаментальные группы: разнообразные упражнения с использованием рук и ног, наклонами и вращением тела, размахиванием рук, растягиванием ног, перемещения;<br/>           Прыжки;<br/>           Элемент гибкости;<br/>           Элемент равновесия;<br/>           Стойка на руках (различные виды);<br/>           Другие элементы: шаги, бег, повороты, комбинации вольных упражнений.</p> <p>Композиция «акробатических элементов» – минимум 4 раза:<br/>           Трудности А – без ограничений;<br/>           Трудности В – 4 раза;<br/>           Трудность С – 1 раз;<br/>           Трудность D – без ограничений.</p> <p>Акробатические упражнения, упражнения с партнером, перестроения, построение пирамиды.</p> <p><u>В: Техника исполнения (В максимум - 10.0 баллов).</u></p> |
| <i>13- 15 лет</i> | 1 упражнение                           | <p><u>А: Композиция / уровень сложности (А максимум - 10,0 баллов):</u></p> <p>Композиция «вольных упражнений»:<br/>           Фундаментальные группы: разнообразные упражнения с использованием рук и ног, наклонами и вращением тела, размахиванием рук, растягиванием ног, перемещения;<br/>           Прыжки;<br/>           Элемент гибкости;<br/>           Элемент равновесия;<br/>           Стойка на руках (различные виды);<br/>           Другие элементы: шаги, бег, повороты, комбинации вольных упражнений.</p> <p>Композиция «акробатических элементов» – минимум 4 раза:<br/>           Трудности А – без ограничений;<br/>           Трудности В – 3 раза;</p>                                                                                                                                                                                                                                                |

|                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                 | <p>Трудность С – 1 раз;<br/>Трудность D – 1 раз (не обязательно).<br/>Акробатические упражнения, упражнения с партнером, построение пирамиды.<br/><u>В: Техника исполнения (В максимум - 10.0 баллов).</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>с 11 лет</i> | 1<br>упражнение | <p><u>А: Композиция / уровень сложности (А максимум - 10.0 баллов):</u><br/>Композиция «вольных упражнений»:<br/>Фундаментальные группы: разнообразные упражнения с использованием рук и ног, наклонами и вращением тела, размахиванием рук, растягиванием ног, перемещения;<br/>Прыжки;<br/>Элемент гибкости;<br/>Элемент равновесия;<br/>Другие элементы: шаги, бег, повороты, комбинации вольных упражнений.<br/>Композиция «акробатических элементов» - минимум 4 раза:<br/>Трудности А – без ограничений;<br/>Трудности В – 3 раза;<br/>Трудность С – 1 раз (не обязательно);<br/>Трудность D – нет.<br/>Акробатические упражнения, упражнения с партнером, перестроения, построение пирамиды.<br/><u>В: Техника исполнения (В максимум - 10.0 баллов).</u></p> |
| <i>с 10 лет</i> | 1<br>упражнение | <p><u>А: Композиция / уровень сложности (А максимум - 10.0 баллов):</u><br/>Композиция «вольных упражнений»:<br/>Фундаментальные группы: разнообразные упражнения с использованием рук и ног, наклонами и вращением тела, размахиванием рук, растягиванием ног, перемещения;<br/>Прыжки;<br/>Элемент гибкости;<br/>Элемент равновесия;<br/>Другие элементы: шаги, бег, повороты, комбинации вольных упражнений.<br/>Композиция «акробатических элементов» – минимум 3 раза:<br/>Трудности А – 2 раза;<br/>Трудности В – 2 раза;<br/>Трудность С – 1 раз (не обязательно);<br/>Трудность D – нет.<br/>Акробатические упражнения, упражнения с партнером, перестроения, построение пирамиды.<br/><u>В: Техника исполнения (В максимум 10.0 - баллов).</u></p>          |

|                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>с 8 лет</i> | 1<br>упражнение | <p><u>А: Композиция / уровень сложности (А максимум - 8,0 баллов):</u></p> <p>Композиция «вольных упражнений»:</p> <p>Фундаментальные группы: разнообразные упражнения с использованием рук и ног, наклонами и вращением тела, размахиванием рук, растягиванием ног, перемещения;</p> <p>Прыжки;</p> <p>Элемент гибкости;</p> <p>Элемент равновесия;</p> <p>Другие элементы: шаги, бег, повороты, комбинации вольных упражнений.</p> <p>Композиция «акробатических элементов» – минимум 3 раза:</p> <p>Трудности А – 3 раза;</p> <p>Трудности В – 1 раз (не обязательно);</p> <p>Трудность С, D – нет.</p> <p>Акробатические упражнения, упражнения с партнером, перестроения, построение пирамиды.</p> <p><u>В: Техника исполнения (В максимум - 10.0 баллов).</u></p> |
| <i>с 7 лет</i> | 1<br>упражнение |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## СОДЕРЖАНИЕ

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

|    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| 1. | оревнования и программа..... | С<br>1 |
|----|------------------------------|--------|

|    |                                                                                        |   |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| 2. | удейские Бригады .....                                                                 | С | 4  |
| 3. | лощадка (для Индивидуальных и Групповых упражнений) .....                              | П | 16 |
| 4. | редметы (Индивидуальные и Групповые упражнения) .....                                  | П | 17 |
| 5. | дежда гимнасток (Индивидуальные и Групповые упражнения) .....                          | О | 19 |
| 6. | исциплина .....                                                                        | Д | 20 |
| 7. | бавки, применяемые Судьей-координатором в Индивидуальных и Групповых упражнениях ..... | С | 22 |

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ТРУДНОСТЬ (D)

|     |                                                                       |   |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---|----|
| 1.  | бзор Трудности .....                                                  | О | 23 |
| 2.  | рудность тела (BD) .....                                              | Т | 24 |
| 3.  | ундаментальные и нефундаментальные технические группы предметов ..... | Ф | 27 |
| 4.  | омбинации танцевальных шагов (S) .....                                | К | 37 |
| 5.  | инамические элементы с вращением (R) .....                            | Д | 39 |
| 6.  | рудность предмета (AD) .....                                          | Т | 43 |
| 7.  | ценка Трудности (D) .....                                             | О | 47 |
| 8.  | рыжки .....                                                           | П | 48 |
| 9.  | авновесия .....                                                       | Р | 55 |
| 10. | ращения .....                                                         | В | 63 |

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ИСПОЛНЕНИЕ (E)

|    |                                             |   |    |
|----|---------------------------------------------|---|----|
| 1. | ценивание Бригадой Судей в Исполнении ..... | О | 71 |
| 2. | ценка Исполнения (E) .....                  | О | 71 |
| 3. | ригада Судей (E) .....                      | Б | 72 |
| 4. | ртистические компоненты .....               | А | 72 |



|    |                           |    |   |
|----|---------------------------|----|---|
| 5. | ртистические ошибки ..... | 77 | A |
| 6. | ехнические ошибки .....   | 81 | T |

### ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

|    |                           |    |   |
|----|---------------------------|----|---|
| 1. | оличество гимнасток ..... | 87 | K |
| 2. | ыход на площадку .....    | 87 | B |

### ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ТРУДНОСТЬ (D)

|    |                                                                       |     |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 1. | бзор Трудности .....                                                  | 87  | O |
| 2. | рудность без обмена и с обменом: BD и ED .....                        | 89  | T |
| 3. | ундаментальные и нефундаментальные технические группы предметов ..... | 93  | F |
| 4. | омбинации танцевальных шагов (S) .....                                | 94  | K |
| 5. | инамические элементы с вращением (R) .....                            | 95  | D |
| 6. | отрудничество (C) .....                                               | 96  | C |
| 7. | ценка Трудности (D) .....                                             | 101 | O |

### ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ИСПОЛНЕНИЕ (E)

|    |                                           |     |   |
|----|-------------------------------------------|-----|---|
| 1. | ценивание Исполнения (E) .....            | 102 | O |
| 2. | ценка Исполнения (E) – 10.00 баллов ..... | 103 | O |
| 3. | ценки Бригады (E) .....                   | 103 | O |
| 4. | ртистический компонент .....              | 103 | A |
| 5. | ртистические ошибки .....                 | 107 | A |
| 6. | ехнические ошибки .....                   | 114 | T |

### ПРИЛОЖЕНИЯ

|    |                            |     |   |
|----|----------------------------|-----|---|
| 1. | ехнические директивы ..... | 121 | T |
|----|----------------------------|-----|---|

|    |                                                                                             |     |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 2. | Программа по Предметам (Женщины (сениорки) и Юниорки) .....                                 | 124 | П |
| 3. | Техническая программа для Индивидуальных упражнений юниорок .....                           | 126 | Т |
| 4. | Техническая программа для Групп юниорок .....                                               | 128 | Т |
| 5. | Техническая программа индивидуальных упражнений пред-юниоров. Упражнение без предмета ..... | 130 | Т |
| 6. | Техническая программа групповых упражнений пред-юниоров. Упражнение без предмета .....      | 133 | Т |

### Правила «художественная гимнастика» Мужчины

|    |                                 |     |   |
|----|---------------------------------|-----|---|
| 1. | Общие положения .....           | 137 | О |
| 2. | Судейские бригады .....         | 139 | С |
| 3. | Индивидуальная программа .....  | 146 | И |
| 4. | Групповые упражнения .....      | 163 | Г |
| 5. | Приложения №1, №2, №3, №4 ..... | 182 | П |