

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



ПРАВИЛА 2017 – 2020



по художественной гимнастике

Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ
Официальным является текст на английском языке

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Соревнования и программа	3
2. Судейские Бригады	5
3. Площадка (для Индивидуальных и Групповых упражнений)	8
4. Предметы (Индивидуальные и Групповые упражнения)	8
5. Одежда гимнасток (Индивидуальные и Групповые упражнения)	10
6. Дисциплина	11
7. Сбавки, применяемые Судьей-координатором в Индивидуальных и Групповых упражнениях	12

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ТРУДНОСТЬ (D)

1. Обзор Трудности	13
2. Трудность тела (BD)	13
3. Фундаментальные и нефундаментальные технические группы предметов	15
4. Комбинации танцевальных шагов (S)	23
5. Динамические элементы с вращением (R)	24
6. Трудность предмета (AD)	27
7. Оценка Трудности (D)	30
8. Прыжки	31
9. Равновесия	37
10. Вращения	45

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ИСПОЛНЕНИЕ (E)

1. Оценивание Бригадой Судей в Исполнении	51
2. Оценка Исполнения (E)	51
3. Бригада Судей (E)	51
4. Артистические компоненты	51
5. Артистические ошибки	54
6. Технические ошибки	56

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Количество гимнасток	59
2. Выход на площадку	59

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ТРУДНОСТЬ (D)

1. Обзор Трудности	59
2. Трудность без обмена и с обменом: BD и ED	60
3. Фундаментальные и нефундаментальные технические группы предметов	62
4. Комбинации танцевальных шагов (S)	63
5. Динамические элементы с вращением (R)	64
6. Сотрудничество (C)	65
7. Оценка Трудности (D)	67

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ИСПОЛНЕНИЕ (E)

1. Оценивание Исполнения (E)	68
2. Оценка Исполнения (E) – 10.00 баллов	68
3. Оценки Бригады (E)	64
4. Артистический компонент	69
5. Технический компонент	71
6. Технические ошибки	73

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Программа по Предметам (Сениорки и Юниорки)	77
2. Техническая программа для Индивидуальных упражнений юниорок	79
3. Техническая программа для Групп юниорок	80

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормы, применяемые к индивидуальным и групповым упражнениям

1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА

1.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В программе художественной гимнастики два вида соревнований: Индивидуальные Соревнования и Соревнования в Групповых Упражнениях.

Индивидуальные Соревнования

- | | |
|---|------------------|
| ➤ Квалификационные соревнования с командным рейтингом | Соревнования I |
| ➤ Соревнования Многоборья – 4 Предмета | Соревнования II |
| ➤ Финалы в отдельных видах – 4 Предмета | Соревнования III |

Соревнования в Групповых упражнениях

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

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

Для уточнения деталей, касающихся официальных соревнований ФИЖ, обращайтесь к Техническому Регламенту (Раздел 1 и Раздел 3).

1.2. ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1.2.1. Программа для индивидуальных упражнений Сениорок и Юниорок, как правило, состоит из 4 упражнений (см. в Приложении Программу предметов ФИЖ для Сениорок и Юниорок) –

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

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. Программу предметов ФИЖ 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 ФИЖ для групповых упражнений юниорок обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов (см. в Приложении Программу ФИЖ по предметам для групп юниорок).

1.3.3. Продолжительность 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-Координатора:** 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду.
- **Сбавка Судьи-Координатора:** 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 через он-лайн систему ФИЖ. 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 страны-организатора соревнований, подтвержденной Верховным жюри (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 соотв. с Рабочим Планом и Директивами официальных соревнований или чемпионатов ФИЖ. 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,
- страна (3 заглавные буквы, используемые ФИЖ для обозначения страны, которую представляет гимнастка),
- символ предмета,
- фамилия автора(ов) и название музыкального произведения(ий),
- продолжительность музыки.

2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ

2.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – официальные Чемпионаты и другие соревнования

2.1.1. Верховное жюри

(см. Технический Регламент, Раздел 1 и Раздел 3)

2.1.2. Состав судейских бригад для индивидуальных и групповых упражнений:

Каждое Жюри для соревнований ФИЖ – Чемпионатов мира, Олимпийских игр (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 Техническим Комитетом ФИЖ в соответствии с действующим Техническим Регламентом и Правилами судейства.

Рефери судьи для официальных Чемпионатов ФИЖ: Исполнение (технические ошибки): 2 судей располагаются отдельно друг от друга и независимо друг от друга оценивают технические ошибки и применяют сбавки.

2.1.2.1. Состав судейских бригад

Бригада Судей, оценивающих трудность (D) для Индивидуальных и Групповых упражнений – 4 судей делятся 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 – 6 судей делятся 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 локальных соревнованиях (4 Судьи 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** – оценивает количество и техническую ценность Трудности тела (**BD**), количество и ценность Комбинаций танцевальных шагов (**S**) и количество специфических Фундаментальных технических элементов предмета
- **для Групповых упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Трудности тела (**BD**), количество и ценность Трудностей Обменов (**ED**) и Комбинаций танцевальных шагов (**S**)

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

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

- **для Индивидуальных упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением (**R**) и Трудность предмета (**AD**)
- **для Групповых упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением (**R**) и количество и техническую ценность Сотрудничеств (**C**)

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

В каждой подгруппе судей краткие дискуссии при необходимости допускаются. В случае разногласий между судьями требуется решающее вмешательство Технического Делегата / Супервайзера.

- c) **Окончательная оценка D** получается путем сложения двух частичных оценок D. Максимальная оценка за Трудность – 10 баллов.
- 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 для Судьи-координатора. Верховное Жюри должно утвердить сбавки, примененные Судьей-координатором.

Функции Бригады D после соревнований (в Индивидуальных и Групповых упражнениях) :

- при необходимости предоставить запись упражнения символами в Верховное Жюри по предметам по окончании соревнований
- по просьбе Президента Верховного Жюри предоставить полный список неясностей и оспариваемых моментов, с номером, именем гимнастки, предметом и ее Федерацией

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 требуется решающее вмешательство Технического Делегата / Супервайзера.
- 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)
- c) **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 Бреве, их функционирование должно быть записано в судейскую книжку:

Судьи-хронометристы (1 или 2)

- контролируют продолжительность упражнения (см.1.2, 1.3)
- 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 (см. 3 – 4)
- поднимают флаг при пересечении линии площадки телом или предметом
- поднимают флаг, если Индивидуальная гимнастка или гимнастка Группы закачивает 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 Президенту Верховного Жюри и отвечают за правильность внесения всех данных в компьютер, порядок выхода команд и гимнасток, за красный / зеленый свет, правильное отображение окончательных оценок на табло.

- 2.1.4. Подробнее о Жюри, их структуре и функциях – см. Технический Регламент, Р. 1, пр. 7, а также Правила для судей.

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 = 20.00 баллов максимум

Путем сложения: **Оценка D 10.00** баллов максимум + **Оценка E 10.00** баллов максимум

Подсчет окончательной оценки для Юниорок (Индивидуальные и Групповые упражнения) – см. Приложение.

2.3 ПРОТЕСТЫ (См. Технический регламент, Раздел 1)

2.4. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ

2.4.1. Каждой судейской бригаде помогает Судья-координатор (см. п. 2.1.2.2.).

2.4.2. Турнир, в котором более 50% судей представляют страну-организатора, не засчитывается для оценки работы судей.

2.4.3. Состав Бригады судей – 4 судьи **Трудности D** + минимум 4 судьи **Исполнения E**

2.5. ИНСТРУКТАЖ И СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ

- Перед каждым официальным Чемпионатом ФИЖ Технический Комитет должен провести совещание, чтобы проинформировать участвующих судей об организации судейства.
- Перед всеми другими Чемпионатами или турнирами 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.

Для всех других уточнений, касающихся Судей и судейства соревнований см. Технический Регламент, Раздел 1, пр. 7, Раздел 3 Общих Правил для судей и Специфические Правила для судей.

3. ПЛОЩАДКА (для Индивидуальных и Групповых упражнений)

3.1. Обязательно наличие ковра размером 13 X 13 м (**внешняя сторона линии**). Обязательно соответствие рабочего покрытия стандартам ФИЖ (см. Технический Регламент, Раздел 1)

3.2. Выход за пределы установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета, одной или обеих стоп, какой-либо части тела; выход предмета за площадку и самопроизвольное его возвращение наказываются сбавкой.

- **Сбавка Судьи-Координатора:** 0.30 балла каждый раз для гимнастки в Индивидуальном упражнении или гимнастки Группы за ошибку или за предмет каждый раз.
- **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

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

4. ПРЕДМЕТЫ (Индивидуальные и Групповые упражнения)

4.1. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ

4.1.1. Все предметы, используемые Индивидуальными гимнастками или гимнастками Группы, должны иметь логотип производителя и отметку "FIG approved logo" в определенном для данного предмета месте (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

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

- 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 Высшего Жюри, 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 Индивидуальным гимнасткам или Группе в соревнованиях) 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. Если перед тем, как начинать упражнение, гимнастка решает, 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.
- 4.2.6. Разрешается использование запасного предмета, если при падении предмет **выходит** за пределы площадки или становится непригодным (большой узел):
- **Сбавка Судьи Исполнения (Е): 0.70 балла** за потерю предмета с выходом его за пределы площадки, независимо от расстояния между гимнасткой и запасным предметом / или за непригодный предмет
 - **Сбавка Судьи-Координатора: 0.30 балла** за выход предмета за пределы площадки
- 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 Исполнения (Е): 0.70** балла за потерю предмета.
- **Сбавка Судьи-Координатора: 0.50** балла за использование запасного предмета.

4.3. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА

4.3.1. Если во время упражнения предмет ломается или цепляется 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 (Е): 0.70** 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;
 - рисунок (покрой и орнамент) юбки – произвольный, но она должна всегда прилегать к бедрам (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. е 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, или когда загорается зеленый сигнал.
- **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, музыкантами или судьями.

- Сбавка Судьи-Координатора: 0.50 балла.

7. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-КООРДИНАТОРОМ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки

1	Каждая лишняя или недостающая секунда в музыке	0.05
2	Музыкальное вступление без движения более 4 сек	0.30
3	Музыка не соответствует правилам	0.50
4	Более 2 Индивидуальных упражнений / более 1 Группового упражнения с музыкой и словами	1.00
5	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
6	За любое использование предмета, не соответствующего нормам (Индивидуальное и Групповое упражнения)	0.50
7	За каждый лишний, сверх разрешенного количества, запасной предмет	0.50
8	За задержку в подготовке упражнения, которая задерживает соревнования	0.50
9	За неразрешенный возврат предмета	0.50
10	Использование запасного предмета, если упавший предмет остается на площадке	0.50
11	Не соответствующая регламенту спортивная форма гимнастки/гимнасток Группы (один раз для Группы)	0.30
12	Не соответствующая официальным нормам эмблема и реклама	0.30
13	Не соответствующий регламенту бинт (бандаж) или другой перевязочный материал	0.30
14	Слишком ранний или поздний выход гимнастки/гимнасток на площадку	0.50
15	Разминка гимнастки/гимнасток в зале соревнований	0.50
16	Переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы	0.50
17	Выход Группы на ковер не соответствует правилам	0.50
18	Переговоры тренера с гимнасткой/гимнастками, музыкантом, судьями во время выполнения упражнения	0.50
19	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку	0.50
20	За уход гимнастки из состава команды (Группы)	0.30
21	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, количество Фундаментальных групп предмета и записывают их с помощью символов
 - Судьи D3, D4 оценивают количество и значение R и AD и записывают их с помощью символов.
- 1.7. Оценка в Трудности может быть не более 10.00.

1.8. Требования к Трудности:

Компоненты трудности, связанные с техническими элементами предметов	Трудность тела	Комбинация танцевальных шагов	Динамические элементы с вращением	Трудность предмета
Символ	BD Минимум. 3; максимум 9	S Минимум 1	R Минимум 1	AD Минимум 1
Группы Трудности тела	Прыжки – мин.1 Равновесия – мин.1 Вращения – мин.1			

2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (BD)

2.1 Определение

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

- 2.1.3 Невозможно выполнение более 9 ВД ценностью выше 0,10. Могут быть засчитаны максимум 9 ВД наивысшей ценности.
- 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.
- 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 ФИЖ по почте, электронной почте или письмом в течение года.
 - Новые элементы **ВД** следует подавать не позднее, чем за 2 месяца до начала официальных соревнований ФИЖ.
 - Запрос на рассмотрение такого элемента следует сопровождать описанием на двух языках (фр., англ.), рисунком, DVD или электронной ссылкой.
 - Новые трудности тела **ВД** следует исполнить во время тренировок на подиуме до начала соревнований – Технический Комитет должен иметь возможность предварительно определить их ценность.
 - Для того, чтобы новый элемент **ВД** был включен в Правила судейства как новая Трудность тела, его нужно выполнить *в первый раз без ошибки* на официальном соревновании ФИЖ:
 - Чемпионаты мира
 - Олимпийские игры
 - Юношеские Олимпийские игры
 - 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 ВД 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 **ВД**, 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 каждых 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.
 - серьезная техническая ошибка предмета (0.3 и более).

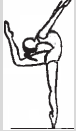


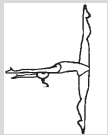
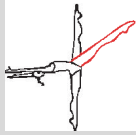

Разъяснения	
BD в связи с броском или перекатом предмета на полу:	Если предмет бросается или перекачивается по полу в начале, во время или к концу трудности
BD в связи с ловлей предмета:	Если предмет ловится в начале, во время или к концу трудности
Примечание по сериям прыжков:	Возможно выполнение броска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

2.2.4. Повтор одной и той же формы не засчитывается, за исключением серий (2.1.5)

Разъяснения	
Одни и те же формы	Элементы считаются <u>одинаковыми</u> , если они содержатся в одной ячейке Таблицы Трудностей Правил судейства
Разные формы	Элементы считаются <u>разными</u> , если они содержатся в двух разных ячейках Таблицы Трудностей, включая элементы той же семьи, но в своей ячейке
Примечание	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

2.3. Ценность BD

2.3.1. Определяется формой тела, представленной вне зависимости от “задуманной” формы

Разъяснения/примеры		
Задумано:	Выполнено	Засчитано
		
Задумано	Выполнено	Засчитано
		

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 (U , O , ● , II , ⊗) имеет 4 Фундаментальные технические группы. Каждая группа описана в соответствующей ячейке в Таблице 3.3.

3.1.2. Каждый предмет (U , O , ● , II , ⊗) имеет Нефундаментальные технические группы. Каждая группа описана в соответствующей ячейке в Таблице 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. Минимум один элемент каждой Фундаментальной технической группы предметов в каждом упражнении.
- 3.2.2. Технические элементы предмета не ограничиваются, но они не могут выполняться одинаково во время Трудностей Тела **VD** (за исключением серий прыжков и поворотов).






Разъяснения	
<i>Выполнение разных элементов предметов:</i>	<i>В разных плоскостях</i>
	<i>В разных направлениях</i>
	<i>На разных уровнях</i>
	<i>С разной амплитудой</i>
	<i>Разными частями тела</i>
<i>Примечание: идентичные элементы предметов, выполненные в двух разных Трудностях тела, не считаются разными элементами предметов.</i>	

- 3.2.3. Идентичные элементы предметов во время выполнения **VD** не будут засчитаны (см. 2.2.1.), за исключением в серии: разрешается повторять идентичную работу предметом во время серии прыжков / поворотов.




3.3 Сводная Таблица Фундаментальных и Нефундаментальных технических групп для всех предметов

3.3.1 Скакалка



Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
 <p>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</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Вращение (мин.1), скакалка сложена вдвое (в одной руке или в двух руках) • Вращение (мин.3), скакалка сложена втрое/вчетверо. • Свободное вращение (мин.1) вокруг части тела • Вращение (мин.1) открытой, натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец • Мельница (открытой натянутой скакалкой, удерживаемой за середину, также сложенной вдвое или более См. булавы 3.3.4.
 <p>Проход через скакалку во время мелких прыжков/подскоков</p> <ul style="list-style-type: none"> • Серия (мин.3): скакалка вращается вперед, назад, в сторону. • С двойным вращением скакалки или в сложенную скакалку (мин.1 подскок) 	
 <p>Ловля скакалки каждой рукой за разные концы</p>	
 <ul style="list-style-type: none"> • Отпускание и ловля одного конца скакалки с вращением или без него (пример: “Эшаппе”) • Вращение свободного конца скакалки (спираль) 	

Разъяснения:

<p><i>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.</i></p>	
<p><i>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.</i></p>	
<p>Примечание:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • минимум 2 большие части тела (напр. голова + тело, руки + тело, тело + ноги) должны пройти через скакалку • проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или наоборот
<p>Примечание: эшаппе – движение с 2 действиями</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отпустить один конец скакалки • поймать рукой или другой частью тела один конец скакалки после полуоборота скакалки • Трудность тела засчитывается, если во время нее отпущена или поймана скакалка (но не оба этих действия)
<p>Примечание Спираль имеет разные варианты –</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • отпускание наподобие “Эшаппе” с 2 или более последующими спиральными вращениями одного конца скакалки, а затем ловля рукой или другой частью тела одного конца • 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 • Трудность тела засчитывается, если во время нее отпущена или поймана скакалка, или происходят 2 и более спиральных вращения
<p>Примечание: Закручивание –</p> 	<p><i>Во время Трудности возможно выполнение закручивание или раскручивание – эти действия рассматриваются как разные элементы работы предмета</i></p>

3.3.2 Обруч



Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
Проход полностью или частью тела через обруч	ращение (мин.1) вокруг оси на полу
Перекат обруча мин. через 2 большие части тела	
<ul style="list-style-type: none"> Вращение (мин.1) обруча вокруг кисти Свободное вращение обруча (мин.1) вокруг части тела 	Перекат обруча по полу
Вращения обруча вокруг его оси: <ul style="list-style-type: none"> Одно свободное вращение между пальцами Одно свободное вращение на части тела 	

Разъяснения:

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

Примечания :



- Мин.2 большие части тела (напр. голова + туловище, руки + туловище, туловище + ноги) должны пройти через обруч
- Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или наоборот

3.3.3 Мяч



Фундаментальная тех. группа предмета	Нефундаментальная тех. группа предмета
Отбивы: <ul style="list-style-type: none"> Серии (мин.3) небольших отбива (ниже уровня колена) Один высокий отбив (на уровне колена или выше) Видимый отбив от части тела 	<ul style="list-style-type: none"> Движение с выкрутом мяча Вращение кисти (кистей) вокруг мяча Серия (мин.3) сопровождаемых маленьких перекатов Свободное вращение (вращения) мяча на части тела
Перекат мяча мин. 2 больших сегмента тела	
Восьмерки мячом с круговыми движениями рук	<ul style="list-style-type: none"> Перекал мяча на полу Перекал тела по мячу на полу
Ловля мяча одной рукой	

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:

- Действия отбива или ловля после отбива должны выполняться во время **ВД**

Примечание:

- Должна быть выполнена после среднего или высокого броска (не после малого броска или отталкивания).

Примечание:

- Перекалы могут быть маленькими, средними, большими

3.3.4 Булавы




Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная 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"> Свободное вращение 1 или 2 булав на части тела Постукивание (мин.1) Малые круги обеими булавами, удерживаемыми одной рукой
⇔ Малые броски и ловля с вращением 2 булав одновременно или последовательно	
○ Малые круги обеими булавами, одновременно или последовательно, по одной булаве в каждой руке (мин.1)	∞ Перекаты 1 или 2 Булав по части тела или по полу
Разъяснение	
<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"> Должны выполняться с разными движениями каждой булавы по форме, или амплитуде, или по рабочим плоскостям, или направлению. Малые круги с задержкой по времени или выполненные в разных плоскостях не считаются ассиметричным движением предмета, потому что они имеют одинаковую форму и одинаковую амплитуду


3.3.5 Лента





Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
⊖ Проход через рисунок или над рисунком ленты	∞ <ul style="list-style-type: none"> Вращательное движение палочки ленты вокруг кисти Закручивание (раскручивание) Движения ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка ленты удерживается различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время движений тела или Трудностей тела с вращением (не во время «Турляна»)
∞ 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	∞ перекат палочки ленты по части тела
↗ “Эшаппе”: вращение палочки во время полета, малая или средняя высота	↗ “Бумеранг”: бросок ленты по воздуху или на полу, с удержанием конца ленты и ловля.



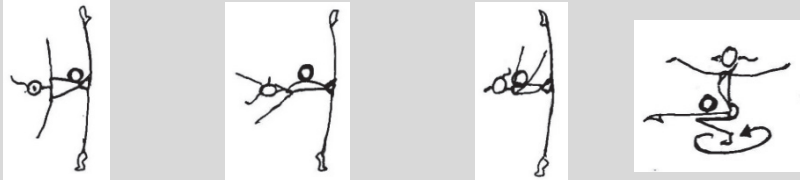

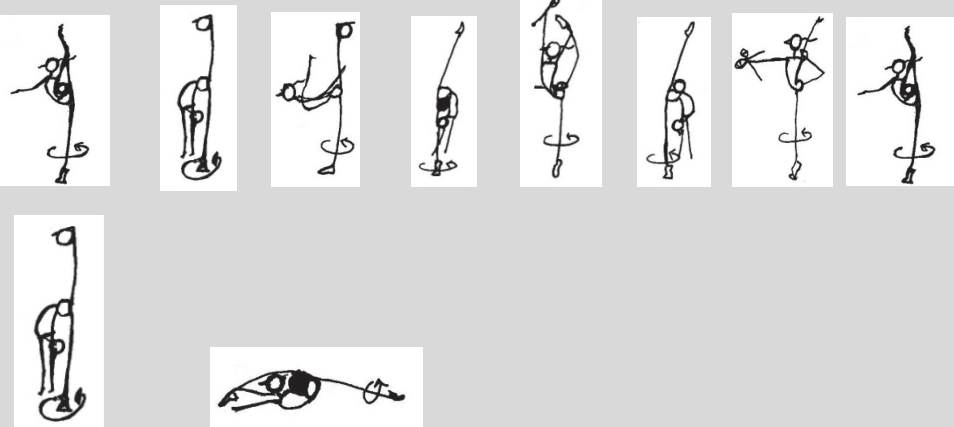
Разъяснения	
<i>Все элементы, нетипичные по технике для ленты (закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отталкивания, складывания ленты) не должны преобладать в композиции.</i>	
Примечание: 	<ul style="list-style-type: none"> Бросок палочки по воздуху/полу, конец ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела, возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для Бумеранга по воздуху), ловля BD засчитывается, если либо бросок, либо ловля (не оба) выполнены во время Трудности тела.


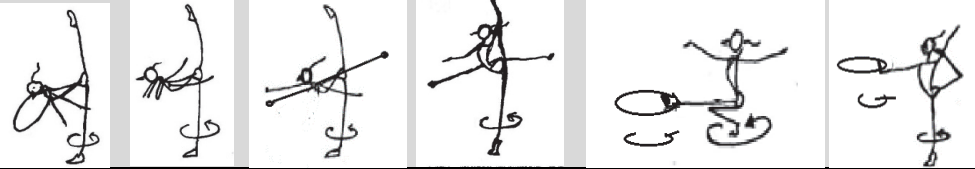


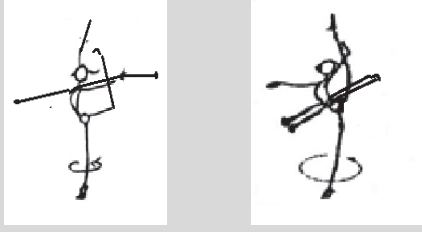
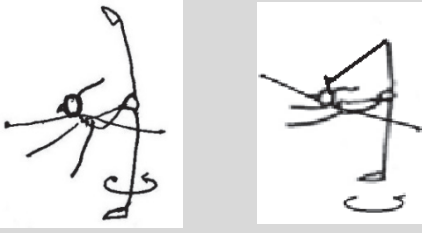


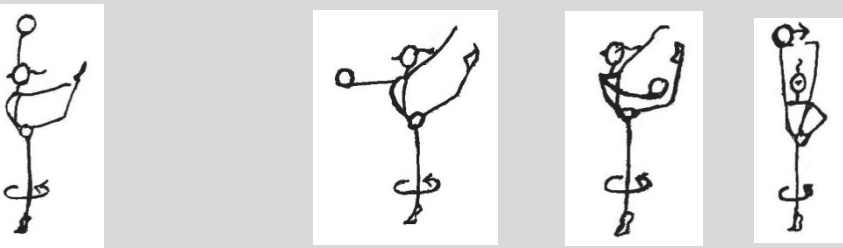





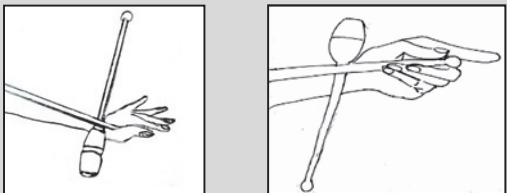
3.4. Сводная таблица Нефундаментальных технических групп, действительных для всех предметов


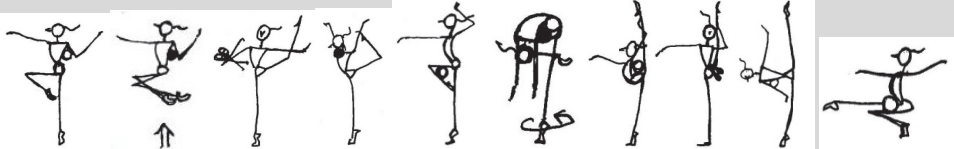
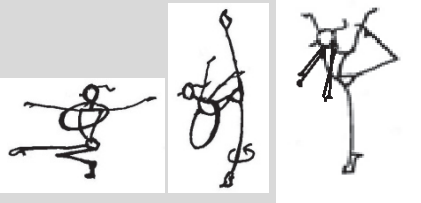
	<p>Работа с предметом (предмет в движении):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Большие круги предметом • Движения «Восьмерки» (не для мяча) • Отбивы (не для мяча) предмета от различных частей тела или от пола • «Отталкивание» предмета различными частями тела • Скольжение предмета по любой части тела • Передача предмета вокруг любой части тела или под ногами (ногой) • Проход над предметом целиком или частью тела
---	---

Разъяснение:	
<p>Примечание:</p>  <p>“Отталкивание” предмета различными частями тела</p>	<p>Действие или отталкивания или ловли (не оба выпуск + ловля) должны быть выполнены во время Трудности тела, для того чтобы BD была засчитана.</p>

	Нестабильный баланс предмета на любой части тела
---	--

Explanations	
<p>Примечание: булавы</p>	<p>Если одна из булав находится в положении нестабильного баланса, а вторая совершает техническое движение, то это считается нестабильным балансом</p>
	<p>Предмет удерживается без помощи руки / рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) На ограниченной поверхности части тела <ul style="list-style-type: none"> • Исключение: открытая ладонь считается небольшой поверхностью только во время Поворота 2) С риском потери предмета с вращением или без вращения тела
<p>1) Примеры</p>	
<p>2) Примеры</p>	
	<p>Предмет сжат при сложном взаимодействии между телом-предметом с риском потери во время вращения тела</p>
	

	<p>Предмет "повешен" (свободно в воздухе) в сложном взаимодействии тело-предмет с риском с туловищем и с риском потери во время вращения тела</p>
	
<p>Примечание:</p>	<p>Одинаковые и разные положения нестабильного баланса</p>
	<p>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 нестабильно баланса.</p>
<p>Разные</p> 	
<p>Одинаковые</p>	
	<p>Разные нестабильные 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 нестабильное положение из одной руки в другую во время вращения</p>
<p>Разные</p> 	 <p>заметная смена положения из одной руки в другую</p>
<p>Одинаковые</p> 	<p>Во время Трудности Вращения мяч удерживается спереди в левой руке, а позднее – спереди в правой руке – это считается <u>одинаковым</u> положением нестабильного баланса.</p>
	<p>Разные позиции нестабильного 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.)</p>
<p>Разные</p> 	
<p>Одинаковые</p> 	<p>Во время Трудностей Вращения, когда одна булава удерживается с помощью другой булавы на внутренней или наружной стороне руки, то такие нестабильные балансы булавами считаются <u>одинаковыми</u></p> 

	<ul style="list-style-type: none"> • Не засчитывается как положение неустойчивого баланса: предмет не может быть зажат <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Руками / кистями</u> ○ Зажат без риска потери, чтобы расцениваться как положение «неустойчивого баланса» <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • «Подвешенное» положение предмета на большой поверхности тела без риска потери не считается как элемент «неустойчивого баланса» <div style="text-align: center;">  </div>
---	--

→	Маленькие броски / ловля
---	--------------------------

Разъяснения	
Примечание: →	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Малый бросок должен быть близко к телу</i> • <i>Бросок <u>или</u> ловля должны быть выполнены во время исполнения Трудности тела</i>

↗	Высокий или средний бросок (для 2 булав ↗)
---	---

Разъяснения	
Примечание: ↗	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Средний бросок – один, два роста гимнастки</i> • <i>Высокий бросок – более чем два роста гимнастки</i>

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

3.5. Статичность предмета

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

3.5.2. Статичным является предмет, удерживаемый / зажатый долгое время:

- "Удержание предмета" означает, что предмет крепко удерживается одной/двумя руками и/или одной/несколькими частями тела (не находится в нестабильном 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. С минимум 1 техническим элементом предмета «не доминирующей» рукой, т.е. обеими руками (см. 3.3. и 3.4.).

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

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

4.1.5. С не менее 2 вариантами движений, разными: по модальности, ритму, направлениям или уровням.

4.2. Во время исполнения Танцевальных шагов S возможно следующее:

- Выполнять элементы **BD** из таблицы Трудностей тела с ценностью не более 0.10 балла (например, прыжок кабриоль, равновесие пассе и т.п.).
- Выполнять элементы трудности предмета **AD**, если они не нарушают последовательность танца. Они входят в те 8 секунд.
- Включать броски (малые, средние, высокие) в танец, если они вписываются в замысел или если это помогает увеличить амплитуду и динамику движения.

4.3. Невозможно выполнение следующих элементов:

- **R** не может выполняться во время танцевальных шагов (**S**)
- Выполнение **S** полностью на полу

Разъяснения:
Руководство для создания Комбинаций танцевальных шагов:
<i>Последовательные, связанные между собой танцевальные шаги, а именно:</i> <ul style="list-style-type: none">• Любые классические Танцевальные шаги• Любые балльные Танцевальные шаги• Любые фольклорные Танцевальные шаги• Любые современные Танцевальные шаги
<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 (по плоскостям, направлениям, уровням и осям)</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 (сбавка Судьи **E** – 0.30 и более)
- 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
- отсутствие минимум 1 технического движения предмета «недоминирующей» рукой
- вся комбинация танцевальных шагов выполнена на полу

4.5. **Ценность: 0.30** за каждую **S**

5. Динамические элементы с вращением (R)

5.1. Требования

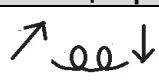
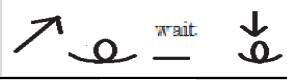

5.1.1. Основные требования к **R**:

Символ	Базовая ценность	Движения	Описание
R	0.20	Бросок предмета	Высокий или средний бросок
		Минимум 2 базовых вращения тела	<p>2 базовых полных вращения тела, выполненных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 360° каждый раз • без остановки • вокруг любой оси • с переходом или без перехода на пол • с или без смены оси вращения тела <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.

5.1.2. 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.


5.1.3. Ценность (**R**) определяется количеством выполненных вращений и правильно исполненных критериев. Если последнее вращение выполнено после ловли, то это вращение и соответствующие ему критерии не засчитываются.




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

Разъяснение: Ловля в конце вращения	Действительно
	Да (R)
	Нет (прерывание между 2 базовыми вращениями)
 Ловля после окончания музыки	Нет

5.1.5. Каждое вращение (преакробатический элемент, шене 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**

Во время полета предмета	
Символ	Дополнительный критерий R + 0.10 каждый раз
R ₃ , R ₄ и т.д.	Дополнительное вращение тела вокруг любой оси при полете предмета
	Смена оси вращения тела или смена уровня при вращении (только 1 раз на каждый R)

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		
	Ловля во время вращения		
	Под ногой/ногами		

Символы	Специфические критерии броска + 0.10 каждый раз	Символы	Специфические критерии ловли + 0.10 каждый раз
	Проход через предмет во время броска ()		Проход через предмет во время ловли ()
	Бросок после отбива от пола / бросок после переката на полу		Непосредственный обратный бросок /отбив без остановок – для всех предметов
	Бросок открытой натянутой () (удерживание за один конец или середину)		Ловля скакалки обеими руками за оба конца
	Бросок () с вращением вокруг оси		Непосредственная ловля с перекатом предмета через тело
	Бросок 2 булав (): одновременно, ассиметрично, каскадом (двойным или тройным)*		Ловля мяча () одной рукой
	Бросок в наклонной плоскости ()		Непосредственная ловля () во вращении
			Смешанная ловля ()

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), или 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:

- Обратный 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 обратного броска / отбива не оцениваются, так как в большинстве случаев высота обратного броска / отбива не равна высоте начального броска.

Разъяснения и примеры: запись элементов R

$$R \downarrow \otimes = 0.40$$

Бросок и 2 вращения (0.20), ловля во время второго вращения (0.10) вне зрительного контроля (0.10)

$$\neq R3 \downarrow = 0.50$$

Бросок без помощи рук (0.10) и 3 вращения (0.20 базовое + 0.10 дополнительное), ловля мяча одной рукой (0.10)

5.3. Выбор движений тела в R

5.3.1. Могут использоваться Трудности Тела:

- С вращением по 0.10 во время броска или ловли
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 в шпагат»:** прыжок с наклоном туловища вперед с последующим одним кувырком засчитывается в R (как одно вращение); также в **AD**. Во время R с данным «Прыжком-Нырком» добавляется критерий «смена уровня» \neq .

Пример: «Прыжок-Нырок в шпагат» с последующими другими двумя кувырками = R3 (R с 3 вращениями).

5.4.2. Перевороты и колеса засчитываются как разные преакробатические элементы:

- вперед, назад, в сторону
- с опорой на одну руку или на обе руки
- на предплечья, на грудь или на спину
- со сменой ног или без смены ног
- исходное положение: 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 преакробатический элемент 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**

6.1.2. Каждая **AD** должны быть различной.

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)

6.3. Ценность:

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

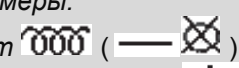
6.3.2. База в координации с минимум 2 критериями, перечисленными ниже, (см. 6.4.) имеет ценность 0.30 или 0.40.

Описание Базы	Ценность
Без броска	0.30
Во время броска предмета	0.30
Во время ловли предмета после среднего / высокого броска	0.40

6.4. Критерии:

Символ	Критерий
≠	Без помощи рук
⊗	Без зрительного контроля
○	С вращением на 180 град. и более
BD	Прыжок, Равновесие или Вращение (Трудность тела)
←	Скакалка во время прыжка (открытая либо сложенная) или обруч во время прыжка вращаются назад. Скакалка – руки скрещиваются во время прыжков / подскоков
≠	Под ногой / ногами
✳	Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела
3→	Исполнение сериями без прерываний
⊗	Двойное (и более) вращение предмета во время прыжков и подпрыгиваний
≡	Положение на полу (также действительно с опорой на колено)
↓	Проход через предмет во время броска или ловли
↙	Бросок после отбива от пола Бросок после переката по полу Непосредственный обратный бросок / отбив
—	Бросок раскрытой прямой U (удержание за один конец или середину скакалки)
⊖	Бросок с вращением вокруг оси (обруч, булавы)
↗	Бросок 2 булав (II): одновременно, ассиметрично, “каскад” (двойной или тройной)*
∩	Ловля скакалки обеими руками за оба конца
↗	Малый / средний ассиметричный бросок 2 булав
↓	Ловля сразу без остановки в перекат предмета по телу
↓	Ловля мяча (●) одной рукой
⊖	Ловля сразу (без остановки) ○ во вращении предмета
↓	Смешанная ловля U, II

6.4.1. Объяснения и примеры

Символ	Критерии
≠	Без помощи рук- Предмет должен получить самостоятельное техническое движение, которое можно ему придать с помощью: <ul style="list-style-type: none"> • Движения (импульс) другой части тела • Начального движения рукой (руками), но после этого предмет должен совершить полностью самостоятельное движение без помощи рук.
⊗	Вне зрительного контроля: Примеры  <p style="text-align: right;">прыжок</p>
○	Во время элемента с вращением (180° и более) в вертикальной, горизонтальной, сагиттальной оси тела. Примеры: Поворот, Шене, переворот, «Циркуль» и т.п.
BD	Прыжок, Равновесие или Вращение (Трудность тела). Примеры: Большой перекат мяча по спине во время прыжка в шпагат  (— ⊗) Ловля обруча непосредственно в перекат на спине во время равновесия  (F ⊗)

	<p><i>Бросок, ловля и работа предметом в сложном взаимодействии между телом и предметом, выполняемая под ногами. Примеры:</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </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>Исполнение сериями без прерываний:</i> <i>Серии состоят из последовательностей 2 или 3 разных элементов предмета одной и той же технической группы с изменением плоскостей, направлений, уровней, высоты, ритма или отношения тело/предмет. Примеры: 2 – 3 больших переката по телу; 2 – 3 разных маленьких бросков 2 булав 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 style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </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 - 0.50**.
- Все оригинальные элементы предметов следует подавать в ХГ Технический Комитет ФИЖ.
- Запрос на рассмотрение такого оригинального элемента в ФИЖ должна подавать Национальная Федерация. Запрос сопровождается описанием элемента на двух языках (фр.; англ.), рисунком, а также видео отдельного элемента или всего упражнения с соревнований (на DVD).
- Утвержденная оригинальность в данном предмете данной гимнастики будет действовать в течение всего Олимпийского цикла. Другие гимнастики могут выполнять этот же элемент без надбавки за оригинальность.
- Для оригинальных элементов предмета при сотрудничестве в Групповом упражнении: если элемент выполнен с небольшой помаркой 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)

Трудность	Минимум / Максимум	Сбавка 0.30
Трудности Тела в порядке их исполнения	Минимум 3, Максимум 9	Менее 1 Трудности каждой группы тела ∧, T, o), Сбавка за каждую отсутствующую Трудность Выполнено менее 3 Трудностей Тела Более 9 VD ценностью более 0,10
Примечание: если VD повторяется или технический элемент предмета выполняется идентичным образом во время VD , то Трудность не засчитывается (без сбавки).		
Турляк – Равновесие	Максимум 1	Более 1
Комбинации танцевальных шагов	Минимум 1	Отсутствие минимум 1
Фундаментальные технические элементы предметов	Минимум 1 каждой группы	За каждый отсутствующий элемент

7.2. Подгруппа 2 (D3 и D4)



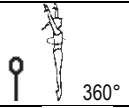

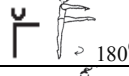




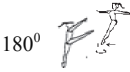




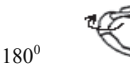
Трудность	Минимум / Максимум	Сбавка 0.30
R	Минимум 1	Отсутствует минимум 1
Трудность предмета	Минимум 1	Отсутствует минимум 1





















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.).
- 8.1.6 «Прыжок-Нырок в шпагат» - прыжок в шпагат с туловищем, наклоненным вперед, сразу заканчивающийся кувырком, не считается Трудностью прыжка в шпагат, 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» – касания не требуется).
- 8.1.8 Во всех Трудностях прыжков с наклоном туловища назад голова должна находиться близко к части ноги (касания не требуется).
- 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 (не «качели»).

8.2. Таблица Трудности прыжков (∧)

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°					
9.Кабриоль вперед		180° 				
10. Кабриоль в сторону						
11. Кабриоль назад или с поворотом (180° или более)		180° 				
12. Прыжок прогнувшись или с поворотом (180° или более)		180° 				









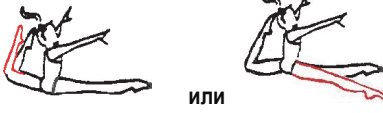





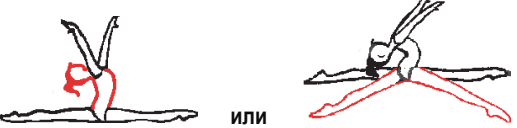



	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
13. Ножницы со сменой ног вперед горизонтально; также выше горизонтали, толчковая нога высоко вверх, вся стопа выше головы, или ножницы со сменой ног горизонтально назад или в кольцо						
						
14. Прыжок «щука»						
15. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом (180° или более) или с поворотом и наклоном туловища вперед	4 	180° 	180° 			
16. Казак, нога высоко вперед, вся стопа выше головы, или с поворотом (180° или более)		4 	180° 			
17. Казак, нога высоко в сторону, вся стопа выше головы, или с помощью (Жукова) и / или с поворотом (180° или более)		4' 	180° 			
			180° 			
18. Кольцо одной ногой, отталкивание 1 или 2 ногами, или с поворотом (180° или более)		180° 				
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)						
						

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					 2 ————— Одна Трудность 3 ————— (0.70) Одна Трудность	
23. Прыжок в шпагат с поворотом				180°	180°	180°
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				180°		
		180°	180°			

Типы прыжков	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
30. Прыжок подбивной со сменой ног (смена согнутой ногой)						
31. Фуэте (приземление на толчковую ногу), или в кольцо одной или двумя ногами						
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 – перекидной прыжок						
36. Entrelace – перекидной прыжок в шпагат						
37. Прыжок подбивной с поворотом («Жете ан турнан»)						
38. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»)						
39. Прыжок в шпагат с поворотом со сменой ног («Жете ан турнан»)						
40. Баттерфляй (свободная нога проходит положение, близкое к горизонтальному, толчковая нога проходит через горизонталь. Во время полета тело близко к горизонтали или немного ниже)						

8.4. Технические директивы

Следующие примеры Трудностей прыжков – это руководство по отклонениям форм, их действительности или недействительности

Тип прыжка / База	Действительно	Недействительно (неправильная форма)
Казак 	 или	
Прыжок шпагат (требуется 180°) 		
Прыжок шпагат в кольцо 	 или	 или
Кольцо двумя ногами 		
Прыжок шпагат с наклоном туловища назад 	 или	 или
Подбивной прыжок 		 или

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 ноге

- а) Исполняются на полупальцах (релеве) или на полной стопе
- б) Имеют определенную и четко фиксируемую форму с положением «остановка»

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 и четко фиксируемую форму

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 положения равновесия до того, как это положение начнет изменяться или в любой фазе во время развития динамического равновесия.**

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» – касания не требуется).

9.1.7. Во всех Трудностях равновесия с наклоном туловища назад голова должна находиться близко к части ноги (касания не требуется).

9.1.8. В упражнении возможно выполнение одной Трудности с турляном на релеве или на полной стопе на 180° 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 помощью 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  = 0.30
на полной стопе \downarrow  = 0.20

9.1.15. Равновесия на других частях тела или динамические равновесия могут исполняться либо на релеве либо на полной стопе без изменения ценности или символа.

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

- первая форма определяет базовую ценность
- 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 релеве от начала до конца.
- в этом случае необходимо добавить стрелку(и), показывающую направление изменения уровня, на котором находится гимнастка, справа от символа.



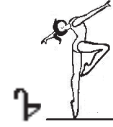

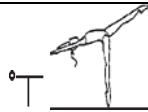
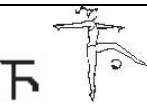




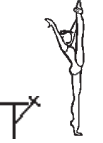

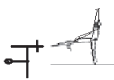



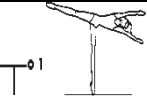
Примеры:

Опорная нога постепенно сгибается \downarrow










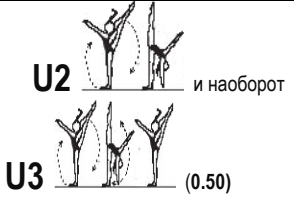

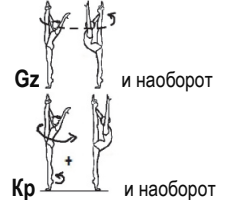
Опорная нога снова выпрямляется \uparrow

Опорная нога постепенно сгибается и затем снова выпрямляется, или наоборот $\downarrow \uparrow$

9.2. Таблица Трудностей равновесия (Т)



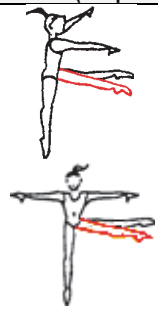







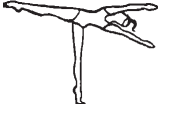
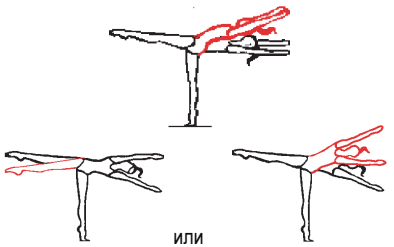
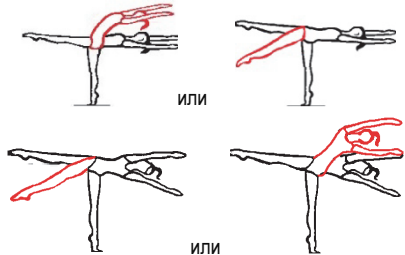
Типы равновесий	Равновесия на стопе		Ценность				
	0,10		0,20	0,30	0,40		0,50
1. Свободная нога назад ниже горизонтали, наклон туловища назад							
2. Пассе вперед или в сторону (горизонтальная позиция) или с наклоном верхней части спины и плеч назад							
3. Вперед: свободная нога горизонтально (выпрямленная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




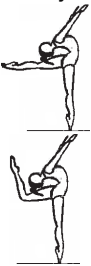
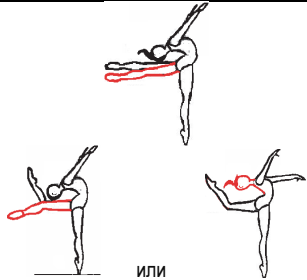
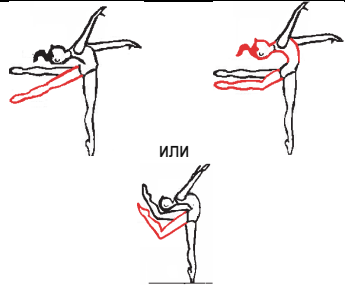
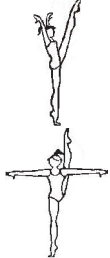
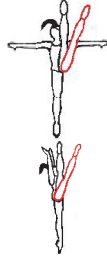
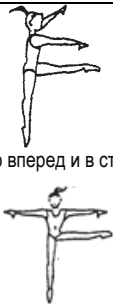

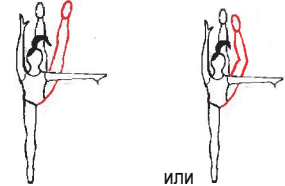

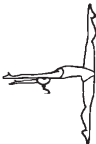

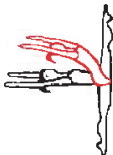
	0.10	0.20	0.30	0.40		0.50
7. Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище в сторону в горизонтальное положение						
8. Арабеск: свободная нога горизонтально или туловище вперед, либо назад в горизонтальном положении или ниже, шпагат с помощью руки либо без помощи						
9. Кольцо с помощью руки или без помощи, либо шпагат с туловищем в горизонтальном положении						
10. Аттитюд или кольцо назад						
11. Казак – свободная нога горизонтально: все направления						
12. Казак – свободная нога вперед или в сторону (стопа выше головы) с помощью или без помощи						
Равновесия на других частях тела						
13. Свободную ногу вперед, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи						
14. Свободную ногу в сторону, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи						
15. Свободную ногу назад в шпагат, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи						



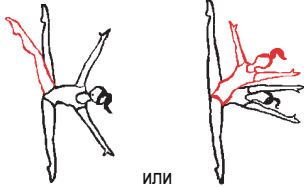



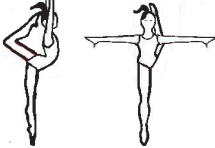

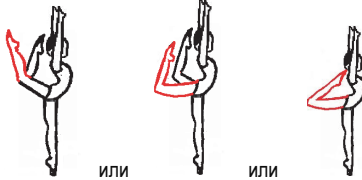
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
16. Кольцо с помощью руки или без помощи					
17. Равновесие в опоре на живот					
18. Равновесие с опорой на грудь; с помощью руки или без помощи (Кабаева)	Kb 				
Динамические равновесия					
19. Переход из положения в опоре на животе к опоре на груди					
20. Динамические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

9.3. Технические директивы

Следующие примеры Трудностей равновесий – это руководство по отклонениям форм, их действительности или недействительности

Типы равновесий / База	ДЕЙСТВИТЕЛЬНО	НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНО (неправильная форма)
<p>Свободная нога горизонтально вперед / в сторону (требуется 90°)</p> 		
<p>Арабеск – свободная нога горизонтально</p> 		
<p>Аттитюд</p> 	 <p>или</p>	
<p>Свободная нога горизонтально, наклон назад в горизонтальное положение</p>  <p>Свободная нога горизонтально, наклон в сторону в горизонтальное положение</p> 	 <p>или</p>	 <p>или</p>

<p>Арабеск - наклон вперед в горизонтальное положение</p> 	 <p>или</p>	 <p>или</p>
<p>Арабеск / Аттитюд – с наклоном туловища назад</p> 	 <p>или</p>	 <p>или</p>
<p>Передний/боковой шпагат без помощи</p> 		 <p>(действительно только вперед и в сторону по горизонтали)</p>
<p>Задний шпагат без помощи</p> 	<p>(немного ассиметричное положение)</p>  <p>или</p>	<p>(действительно только как арабеск)</p> 
<p>Передний шпагат без помощи с наклоном туловища назад в горизонтальное положение</p> 	 <p>или</p>	

<p>Боковой шпагат без помощи, туловище в горизонтальном положении</p> 	<p>(немного ассиметричное положение)</p> 	 <p>или</p>
<p>Передний шпагат с наклоном туловища назад ниже горизонтали</p> 		
<p>Кольцо без помощи</p> 	 <p>или — или (немного ассиметричное положение)</p>	 <p>или или или</p>

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 (за исключением Трудности вращения # 6, 9,17)
- 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.

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, за исключением комбинации одинаковых "фуэте", которые считаются одной Трудностью.

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. Повороты с изменением формы

- Засчитываются как 1 трудность
- 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 каждого компонента Трудности Поворота.

10.1.8. "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 каждого двух фуэте требуется исполнить другой Фундаментальный технический элемент или Нефундаментальный элемент предмета.

10.1.9. «Циркуль»

Во время каждых двух «Циркулей» требуется исполнить другой Фундаментальный технический элемент или Нефундаментальный элемент предмета.

10.1.10 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 гимнастики (справа от символа):

- опорная нога постепенно сгибается: ↓

- опорная нога снова выпрямляется: ↑

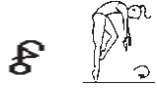

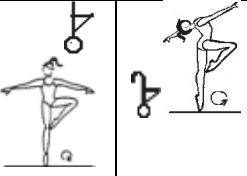



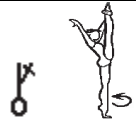

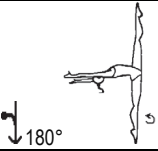
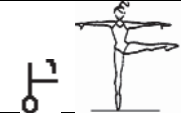
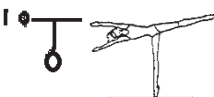


- опорная нога постепенно сгибается и затем возвращается в выпрямленное положение: ↓↑


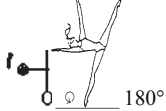

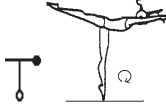

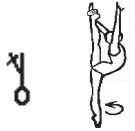


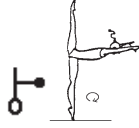
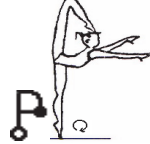
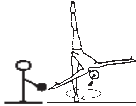






10.2. Критерии увеличения ценности вращения


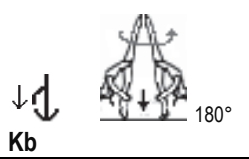
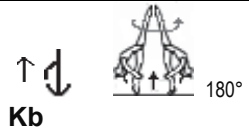
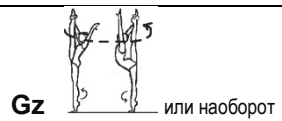
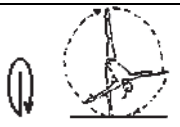

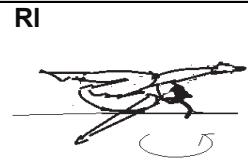

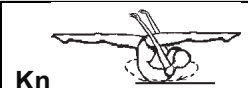


10.2.1. Для дополнительных вращений на полной стопе или другой части тела: +0,10 за каждый дополнительный оборот свыше базовых 360°

10.2.2. Для дополнительных вращений на релеве: +0,20 за каждый дополнительный оборот свыше базовых 360° (база 180° для # 6, 9, 17)

10.3. Таблица Трудности вращений (♫)

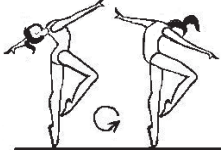
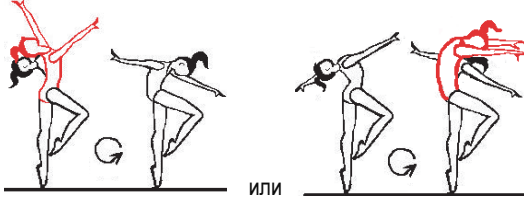
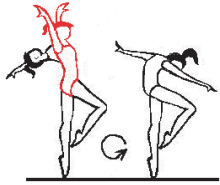



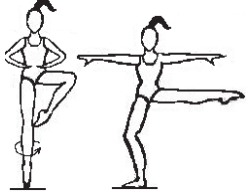
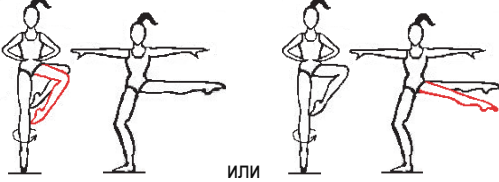
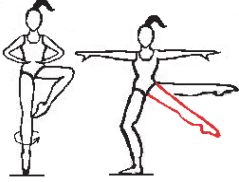




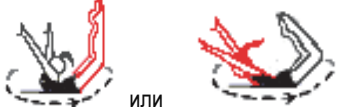

Типы вращений	Ценность				
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
	На полной стопе				
1. Свободная нога вперед, наклон туловища вперед					
2. Свободная нога назад, наклон туловища назад					
3. "Пассе" (вперед или в сторону); или с наклоном верхней части спины и плеч назад					
4. Спиральный поворот ("toppeau"), 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; наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя или с пола					
					
18. Передний шпагат с помощью, свободная нога переводится назад в положение шпагата с помощью руки (Гизикова)					
19. «Циркуль» - наклон туловища вперед / в сторону; а также назад					
Вращения на других частях тела					
20. Поворот на животе, ноги почти в кольцо или в шпагат, без опоры на руку (Канаева) или на спину (Раленкова)					
21. Поворот в шпагат с помощью руки, без прерываний, наклон вперед или назад					

10.4. Технические директивы

Следующие примеры Трудностей вращений – это руководство по отклонениям форм, их действительности или недействительности

Типы вращений / База	ДЕЙСТВИТЕЛЬНО	НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНО: неправильная форма
<p>Спиральный поворот ("toppeau") – частичная волна на одной ноге</p> 		
<p>Поворот на релеве – задний шпагат в кольцо, туловище вперед горизонтально</p> 		
<p>Фуэте пасса</p> 		
<p>Фуэте с ногой горизонтально</p> 		
<p>Поворот на животе, ноги почти в кольцо</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 **Д** 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.
 - Небольшая 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
 - Грубая 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

4.1. ЕДИНСТВО КОМПОЗИЦИИ

4.1.1. Основная идея: характер

- а) Композиция должна быть построена так, чтобы создать цельный художественный образ и выразить основную идею от начала до конца посредством движений тела и предмета.
- б) Характер музыки должен быть подобран в соответствии с возрастом, зрелостью, техническим уровнем гимнастки и нормами этики.

- с) Характер музыки должен находиться в гармонии с композицией упражнения и гимнастикой.
- д) Разные музыкальные фрагменты должны быть гармонично подобраны и скомбинированы, даже если в характере или темпе музыки происходят изменения.

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:
 - переходы между движениями нелогичны, резки и неоправданно продолжительны
 - продолжительные подготовительные движения перед Трудностями тела
 - остановки между движениями без необходимости
- д. Композиция не должна быть серией несвязанных движений тела или элементов предметов. За несвязанные элементы, бессвязные части упражнения и отсутствие единства предусмотрены сбавки.
- е. В начале и в конце композиции гимнастка должна быть в контакте с предметом. Позиция гимнастки в начале упражнения должна быть оправданной и использоваться при начальном движении предмета.

4.2. МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ

4.2.1. **Ритм**

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

Разъяснение
Цели музыки и движения:
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Создание разнообразия движений во избежание монотонности и повторений ❖ Использование музыки разными способам, даже если темп и ритм остаются теми же самыми
<p><i>Тренеры и судьи должны изучать и понимать основы музыкальной структуры и ритмических рисунков для того, чтобы уметь создавать и оценивать движения в музыке.</i></p>
<p><i>Ниже приведены важнейшие понятия, необходимые для связки движений с музыкой/ритмическими структурами и позиционирования отдельных движений, особых акцентов или ритмических фигур для создания особых артистических эффектов.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Музыкальная фраза: часть мелодии, последовательность нот, образующая узнаваемое сочетание • Мелодия: ритмически организованная последовательность отдельных нот, соотносящихся между собой так, что создается особая фраза или идея • Основной ритм • Метрономная скорость
<p><i>Возможные примеры разных музыкальных приемов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Синкопа: временное смещение регулярных ритмических акцентов в музыке, образуемое преимущественно ударением на слабую долю (намеренный перенос ударения 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 смещениям и метрономным изменениям в музыке.
- b. Гимнастка выражает изменения динамики с помощью контрастов в энергии, мощи, скорости и интенсивности движений тела и предмета, в соответствии с изменениями в музыке.
- c. Упражнения с монотонными энергией, мощью, скоростью и интенсивностью (без контрастов и изменений) теряют динамизм и наказываются сбавками.

4.3. **ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА**

- a. Синтез силы, красоты и элегантности движений.
- b. Участие всех частей тела в процессе (голова, плечи, туловище, руки, ноги) создает пластику движения и передает характер, чувства, усиливает акценты и увеличивает амплитуду.
- c. Сегментарные, неуверенные и непродуманные движения наказываются сбавками в зависимости от их количества в упражнении.

4.4. **РАЗНООБРАЗИЕ**

- a. **Разнообразие направлений и траекторий** (вперед, назад, по дуге и т.д.) создает разные элементы и позволяет полностью использовать всю поверхность ковра.
- b. **Разнообразие уровней и модальностей** перемещений (гимнастка в полете, стоя, на полу; бегущая, прыгающая, шагающая и т.п.).
- c. **Элементы предметов**, характерные для каждого предмета, должны выполняться в разных плоскостях и направлениях, разными техническими приемами, разными частями тела и т.д. Когда элементы предмета повторяются или выполняются в одной плоскости без изменений, такое отсутствие разнообразия должно наказываться сбавками.
- d. **Декоративные элементы предмета:** возможно выполнение различных оригинальных, эстетических и хореографических элементов во время Комбинаций танцевальных шагов и элементов соединения при условии, что эти элементы очень непродолжительны и не прерывают безостановочное движение предметом.
 - Максимум 3 раза в каждой композиции и не более 4 секунд (если более 4 секунд, то предмет считается статичным – см. Трудность, п. 3.5).

5. Артистические ошибки	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
ГЛАВНАЯ ИДЕЯ: ХАРАКТЕР <i>Стиль и характер движений отражают характер музыки; это формирует развитие идеи - начало, середина, окончание</i>	Характер или идея присутствуют, но есть небольшое несоответствие или имеются легкие погрешности		Характер и идея присутствуют, но они недостаточно развиты на протяжении всего упражнения		Характер и идея упражнения отсутствуют					
СОЕДИНЕНИЯ <i>Логические и плавные переходы от одного движения к другому</i>	Изолированное прерывание логической связи между движениями, сбавка каждый раз до 1.00									Все упражнение представляет собой бессвязное соединение элементов
			Отсутствие контакта с предметом в начале и конце (ошибка композиции) Неоправданная стартовая позиция							
РИТМ <i>Гармония между движениями и музыкальными акцентами, фразами, темпом</i>	Изолированное прерывание, сбавка каждый раз до 1.00									Все упражнение не связано с ритмом (музыкальный фон)
					Отсутствие гармонии между музыкой и движениями в конце упражнения					
ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ <i>Энергия, мощь, скорость, интенсивность движений соответствуют изменениям динамики в музыке</i>		Движения гимнастики не попадают в динамические изменения в музыке или сама музыка слишком монотонна и без динамических изменений								
ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА	Изолированные движения, в которых участвуют не все сегменты тела	Неполное использование частей тела	Сегментарные, жесткие движения на протяжении всего упражнения							

РАЗНООБРАЗИЕ										
Направления	Недостаточное использование направлений и траекторий									
	Движения выполнены на одном месте ковра в течение долгого времени									
	Не используется вся поверхность ковра									
Уровни и перемещения	Недостаточное разнообразие в использовании уровней и модальностей перемещения									
Элементы предметов	Недостаточное разнообразие в использовании плоскостей, направлений, типов элементов предметов		За более чем 3 декоративных элемента							

6.Технические ошибки и сбавки за каждый элемент (за исключением общей сбавки)			
Сбавка	0.10	0.30	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 на полу		
Базовая техника	Неправильное положение части тела во время движения (сбавка каждый раз максимум до 1.00), включая ассиметричное положение плеч во время элемента 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 Полная потеря равновесия с падением: 0.70
		Статика гимнастики *	
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> Тяжелое приземление Неправильное приземление (Пример: четкий прогиб спины во время последней фазы приземления) 		
Равновесия	<ul style="list-style-type: none"> Нечеткая и нефиксированная форма 		
Вращения	<ul style="list-style-type: none"> Нечеткая и нефиксированная форма 		
	<ul style="list-style-type: none"> Опора на пятку во время части вращения, выполняемого на релеве Подпрыгивание(я) Перемещение (скольжение) во время вращения 	Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 шаг	
Преакробатические элементы	<ul style="list-style-type: none"> Тяжелое приземление Запрещенная техника 		
Предмет			
Потеря предмета (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
			<ul style="list-style-type: none"> Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: 0.70 Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: 0.70
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование после этого запасного предмета: 0.70
			Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: 0.70

*Статика гимнастики: гимнастка не должна оставаться без движения, если она на какое-то время не находится в контакте с предметом (например: броски, перекаты предмета по полу и т.п.)

Сбавка	0.10.	0.30	0.50 и более
Техника	Неточная траектория и ловля в полете с 1 шагом	<ul style="list-style-type: none"> Неточная траектория и ловля в полете с 2 и более шагами Шаги "Шоссе" при выполнении R 	
	Неточная ловля с произвольным контактом с телом	Статика предмета **	
Скакалка			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: амплитуда, форма, плоскость, либо скакалка не удерживается за оба конца (сбавка каждый раз до 1.00 максимум)		
	Потеря одного конца скакалки с короткой остановкой в упражнении		
	Зацепиться стопами за скакалку в прыжках или подскоках	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	<ul style="list-style-type: none"> Неправильная работа с предметом: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси (сбавка каждый раз до максимум 1.00) 		
	Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой	
	<ul style="list-style-type: none"> Непроизвольно неполный пережат по телу Неправильный пережат с подпрыгиванием 		
	Скольжение по руке во время вращения		
	Зацепиться стопами за обруч во время прохода в него		
Мяч			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: мяч прижат к предплечью («захват») (каждый раз до 1.00 максимум)		
	<ul style="list-style-type: none"> Непроизвольно неполный пережат по телу Неправильный пережат с подпрыгиванием 		
	Ловля с произвольной 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. Сбавка каждый раз до максимум 1.00)		
	Нарушение синхронности вращения 2 булавы 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.) (сбавка каждый раз до максимум 1.00)		
	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье лентой (сбавка каждый раз до максимум 1.00)	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.		

**** 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 Оценка в Трудности может быть не более 10.00 баллов.

1.7. Требования к Трудности:

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

2.1.2. Группы Трудностей тела:

- Прыжки \wedge
- Равновесия T
- Вращения \circ

2.1.3. Минимум 1 Трудность тела из каждой группы должна присутствовать – она выполняется всеми 5 гимнастками одновременно.

2.1.4. Невозможно выполнение более 5 **BD** с ценностью более 0,10 – засчитываются только 5 Трудностей с максимально возможной ценностью.

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

2.1.6. 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.

Разъяснения

Трудности могут выполняться:

- одновременно или в очень быстрой последовательности
- 5 гимнастками вместе или подгруппами
- одного или разного типа и ценности для всех 5 гимнасток
- 1 – 2 гимнастки могут выполнить одну или более Трудностей во время **S** и **C** в соответствии с замыслом хореографии и постановки композиции. Эта Трудность не засчитывается и не оценивается как дополнительная Трудность.

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

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

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

2.1.9. Серии: идентичные повторы 2 и более Прыжков / Поворотов – каждый Прыжок или Поворот в серии считается 1 Трудностью.

2.1.10. Новые Трудности тела – см. Правило 2.1.6 (Индивидуальные упражнения)

2.1.11. **Требования к ВД** – см. Правило Индивидуальных упражнений 2.2.

2.1.12. **Оценка ВД** – см. Правило Индивидуальных упражнений 2.3.

2.2. Определение ED

2.2.1. В обмене предметами все пять гимнасток должны участвовать в 2 действиях:

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

Разъяснения
<i>Обмены могут выполняться:</i> <ul style="list-style-type: none">• 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 одном и том же или смешанных уровнях по высоте / параболе бросков
<i>Примечание по скакалке и ленте: ED с броском скакалки или ленты будет действительна, только если предмет целиком находится в воздухе какое-то время.</i>
<i>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.</i>
<i>Примечание по булавам: ED будет действительна с броском как 1 булавы, так и 2 булав.</i>

2.2.2. В качестве **ED** засчитываются только обмены со средними и высокими бросками предметов 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 **ED** (как критерий ценности **ED**), но она не будет засчитана как **ВД**.

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

Примеры/разъяснения	
Критерий: 0.10 за каждый бросок и /или ловлю Примечание: критерий, выполненный непосредственно перед броском и / или непосредственно после ловли не засчитывается в ценность обмена	
	Расстояние 6 м между гимнастками во время броска и/или ловли (когда это является частью хореографического замысла)
	Бросок или ловля на полу: гимнастка должна уже быть на полу и не передвигаться в положение «на пол» во время броска и / или ловли (когда это является частью хореографического замысла)
	Один элемент вращения во время броска, полета и ловли в процессе обмена
	Обратный бросок
BD	Выполнение с броском или ловлей BD ценностью 0.10
	Без зрительного контроля
	Без помощи рук
	2 булавы вместе одновременно, либо асимметричный бросок, либо каскадный бросок
	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
	Бросок открытой прямой  (удержание скакалки за середину или за один конец)
	Ловля скакалки обеими руками за оба конца
	Бросок ( , ) с вращением вокруг оси
	Ловля сразу без остановки в перекат предмета по телу
	Ловля мяча () одной рукой или ловля булавы одной рукой, в которой уже удерживается вторая булава 
	Ловля сразу без остановки  во вращение

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 **BD**, за исключением серий Прыжков и Поворотов.

Разъяснения	
<i>Выполнение разных элементов предметов:</i>	<i>В разных плоскостях</i>
	<i>В разных направлениях</i>
	<i>На разных уровнях высоты гимнастики</i>
	<i>С разной амплитудой</i>
	<i>Разными частями тела</i>
<i>Примечание: идентичные элементы предметов, выполненные в двух разных Трудностях тела, не считаются как «разные» элементы предметов. Трудность, повторенная с идентичным элементом предмета, не засчитывается.</i>	

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.

3.5. **Декоративные элементы предмета:** см. Индивидуальное Исполнение в п. 4.4.

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).

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

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

- выполнять элементы **BD** из таблицы Трудностей тела с ценностью не более 0.10 балла (например, прыжок кабриоль, равновесие пасса).
- 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, которые не нарушают последовательность **S**

4.2.1. Не допускается выполнение:

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

Разъяснения
Руководство для создания Комбинаций танцевальных шагов
<i>Последовательные, связанные между собой Танцевальные шаги, а именно:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Любые классические Танцевальные шаги</i>• <i>Любые бальные Танцевальные шаги</i>• <i>Любые фольклорные Танцевальные шаги</i>• <i>Любые современные Танцевальные шаги</i>
<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 не простые перемещения по площадке (как ходьба, шаги, пробежки) с работой предмета</i>

Созданные с различными ритмическими рисунками с предметом на протяжении всей комбинации (по плоскостям, направлениям, уровням и осям)
С частичным или полным перемещением

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 **E** – 0.30 и более).
- 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
- Отсутствие минимум 1 Фундаментального технического элемента предмета, выполненного «недоминирующей» рукой
- Вся комбинация выполнена на полу

5. Динамические элементы с вращением

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

Разъяснение

R могут выполняться:

- *одновременно*
- *последовательно подгруппами*

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 не засчитываются.

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).

6. Сотрудничество (С)

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.

Разъяснение
<p><i>Сотрудничество зависит от полной координации между гимнастками и выполняется:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
- 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

Ценность			Тип сотрудничества
0.10	0.20	0.30	
С			<p>Без броска предмета</p> <ul style="list-style-type: none"> • с проходом гимнасток или предметов над, под, либо через предметы или партнеров в движении
	СС		<p>С броском или множественными передачами предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросок: малый, средний, высокий, одного или нескольких предметов • передачи предметов между партнершами с использованием различных технических приемов: перекаты, перекаты по полу, отбивы
		С↗	<p>С броском (средним или высоким) 2 и более предметов одновременно</p> <p>Примечание: минимум 3 булавы должны быть брошены, или 1 (или 2) булавы + 1 дополнительный предмет</p>
		С↘	<p>Ловля после среднего или высокого броска 2 или более предметов одной гимнасткой одновременно</p>

6.4. Таблица Сотрудничества с вращением тела

Ценность				Типы сотрудничеств
0.20	0.30	0.40	0.50	
CR 1 гимн.	CR2 2-3 гимн.			Бросок своего предмета одной / двумя или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после: <ul style="list-style-type: none"> Динамического элемента с вращением тела во время полета предмета с потерей зрительного контроля предмета Возможно выполнение Динамического элемента с помощью партнерш (поддержка, поднятие)
	CRR 1 гимн.	CRR2 2-3 гимн.		Бросок своего предмета одной / двумя или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после: <ul style="list-style-type: none"> Динамического элемента с вращением тела во время полета предмета с потерей зрительного контроля предмета С проходом над, под или через 1 или несколько предметов и/или гимнасток Возможен 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
			CRRR	Средний или высокий бросок своего предмета одной или несколькими гимнастками и сразу же после этого ловля своего предмета или предмета партнерши после: <ul style="list-style-type: none"> Прохода через предмет партнерши во время полета (предмет не удерживается ни партнершей, ни проходящей гимнасткой) с Динамическим элементом с вращением тела с потерей зрительного контроля
<ul style="list-style-type: none"> Сотрудничества с вращениями могут сочетаться с Сотрудничествами с одновременным броском $C \curvearrowright$, или с Сотрудничествами с одновременной ловлей $C \Downarrow$. В таких случаях ценность Сотрудничества получается путем сложения ценностей 2 компонентов. Сотрудничества с вращениями не могут сочетаться с C или CC. 				
<p>Дополнительные критерии для $C \curvearrowright$, $C \Downarrow$, CR, CRR, CRRR:</p> <p>\neq без помощи рук(и) : +0.10</p> <p>\otimes без зрительного контроля: +0.10</p> <ul style="list-style-type: none"> При исполнении с минимум 1 гимнасткой, выполняющей главное действие в Сотрудничестве: вращение тела с потерей зрительного контроля Засчитывается по 1 разу на каждое Сотрудничество с вращением: на броске и на ловле 				

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

- Потеря предмета, в том числе 1 или 2 булав
- Потеря равновесия с опорой на руку или предмет, или падение гимнастки
- Столкновение гимнасток или предметов
- Видимая неподвижность более 4 секунд одной или нескольких гимнасток или предметов
- Предмет брошен партнерше после того, как она завершила вращение (во время вращения предмет должен находиться в полете)
- Выполнен запрещенный элемент

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 передней 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)

Трудность	Минимум / Максимум	Сбавка 0.30
Трудности тела в порядке их выполнения	Минимум 4	Менее 1 Трудности каждой группы тела (\wedge , T, ϕ): сбавка за каждую недостающую Трудность тела Выполнено менее 4 BD Выполнено более 5 BD ценностью выше 0.10
Трудности Обмена в порядке их выполнения	Минимум 4	Выполнено менее 4 ED
Комбинации танцевальных шагов S	Минимум 1	Отсутствует минимум 1

7.2. Подгруппа 2 (D3 и D4)

Трудность	Минимум / Максимум	Сбавка 0.30
Динамические элементы с вращением	Максимум 1	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 **Д** 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.
 - 1.5.1. небольшая ошибка 0,10: (небольшое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения)
 - 1.5.2. средняя ошибка 0,20 – 0,30: (любое заметное и значимое отклонение от артистически и технически совершенного исполнения)
 - 1.5.3. грубая 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 макс.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.
- 4.1.6. **Характер, ритм, динамические изменения:** все нормы (см. п. 4.1.1., 4.2.1. и 4.2.2.) действуют также для Группового упражнения.
- 4.1.7. **Выразительность движений тела** – коллективная работа Группы должна представлять собой выражение красоты, элегантности и интенсивности движения всеми гимнастками.
- 4.1.8. **Разнообразие**

4.1.8.1. Перестроения – минимум 6

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 / широта

4.1.8.2. Обмены – должны быть использованы разные типы бросков и / или ловли:

Разъяснение:

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

4.1.8.3. Сотрудничества: должны быть использованы различные типы Сотрудничества и организации, в соответствии с Таблицей Сотрудничества (см. Трудность, п. 6.3 и 6.4). Отсутствие разнообразия наказывается сбавками.

4.1.8.4. Организация коллективной работы

- для Групповых упражнений типично участие всех гимнасток в совместной работе Группы в духе сотрудничества
- в каждой композиции должны быть использованы различные типы организации коллективной работы и должен присутствовать мин.1 из следующих типов коллективной работы:

Разъяснение: Способы организации коллективной работы
1. <i>Синхронное исполнение</i> – одновременное исполнение одного и того же движения с одинаковыми амплитудой, скоростью, динамикой
2. <i>«Хоральное» исполнение</i> – одновременное выполнение 5 гимнастками или подгруппами разных движений с разной амплитудой, скоростью и направлением
3. <i>Исполнение в быстрой последовательности или “Сашон”</i> : 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. <i>«Контрастное» исполнение</i> : 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. <i>«Исполнение в сотрудничестве»</i> : каждая гимнастка вступает во взаимодействие с одной или несколькими партнершами / предметами
<i>Примечание: возможно комбинирование разных типов коллективной работы.</i>

- 4.1.8.5. **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 называется сбавками.

5. Артистические ошибки	0.10	0.20	0.30	0.40	0.5	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
КОНТАКТЫ С ПРЕДМЕТОМ / ГИМНАСТКОЙ			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 секунд							
ГЛАВНАЯ ИДЕЯ: ХАРАКТЕР <i>Стиль и характер движений отражают характер музыки; это формирует развитие идеи – начало, середина, окончание</i>	Характер или идея присутствуют, но есть небольшое несоответствие или имеются легкие погрешности		Характер и идея присутствуют, но они недостаточно развиты на протяжении всего упражнения		Характер и идея упражнения отсутствуют					
РИТМ Гармония между движениями и: <i>музыкальными акцентами, фразами, темпом</i> <i>Отсутствие синхронности между индивидуальным ритмом и ритмом группы</i>	Изолированное прерывание, сбавка каждый раз до 1.00 За каждый случай отсутствия синхронности сбавка до 1,00									Все упражнение не связано с ритмом (музыкальный фон)
					Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения					

ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ <i>Энергия, мощь, скорость, интенсивность движений соответствуют изменениям динамики в музыке</i>	Отсутствие синхронности между интенсивностью движений гимнасток Группы	Движения гимнастики не попадают в динамические изменения в музыке или сама музыка слишком монотонна и без динамических изменений								
ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА		Отсутствие экспрессии (красоты, элегантности, интенсивности) в движениях тела всех гимнасток								
РАЗНООБРАЗИЕ										
• Перестроения	Отсутствие баланса в амплитуде перестроений		Менее 6 перестроений (сбавка один раз)							
	Преобладание одного типа рисунка перестроений									
	Искажение перестроения из-за технической ошибки									
• Обмены		Отсутствие разнообразия бросков								
• Сотрудничество		Отсутствие разнообразия в одном и том же типе Сотрудничества (более 4 одного типа Сотрудничества или один и тот же тип организации в рамках каждого типа Сотрудничества)								
• Коллективная работа		Отсутствие одного и более типа коллективной работы в композиции								
• Элементы предметом		Недостаточное разнообразие в использовании плоскостей, направлений, типов элементов предметом								

6.Технические ошибки и сбавки			
Сбавки	0.10	0.30	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 на полу		
Базовая техника	Неправильное положение части тела во время движения (сбавка каждый раз максимум до 1.00) включая ассиметричное положение плеч во время элемента тела		
	Потеря равновесия, дополнительное движение без перемещения (каждая гимнастка)	Потеря равновесия, дополнительное движение с перемещением (каждая гимнастка)	Потеря равновесия с опорой на одну или две руки или на предмет (каждая гимнастка) Полная потеря равновесия с падением - 0,70 (каждая гимнастка)
		Статичная гимнастка * (каждый раз, независимо от количества гимнасток)	
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> Тяжелое приземление Неправильное приземление (пример: четкий прогиб спины во время последней фазы приземления) 		
Равновесия	<ul style="list-style-type: none"> Нечеткая и нефиксированная форма 		
Вращения	<ul style="list-style-type: none"> Нечеткая и нефиксированная форма 		
	<ul style="list-style-type: none"> Опора на пятку во время части вращения, выполняемая на релеве Подпрыгивание(я) Перемещение (скольжение) во время вращения 	Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 шаг	
Пре-акробатические элементы	<ul style="list-style-type: none"> Тяжелое приземление Запрещенная техника 		

* **Статика гимнастики** – см. Индивидуальные упражнения, п.6 и Групповые упражнения, п.4.1.2.

Сбавка	0.10	0.30	0.50 и более
Предмет			
Столкновение или потеря предмета (за потерю 2 булав последовательно: судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете количества шагов, необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю булаву) для каждой гимнастки	Столкновение гимнасток или предметов со всеми последствиями	Потеря и возврат предмета без перемещения	Потеря и возврат предмета после 1 – 2 шагов <ul style="list-style-type: none"> Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: 0.70 Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: 0.70
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: 0.70
			Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: 0.70
Базовая техника	Неточная траектория и ловля в полете с 1 шагом	- Неточная траектория и ловля в полете с 2 и более шагами (для каждой гимнастки) - Шаги «шоссе» при выполнении Обменов, R, Сотрудничества с вращением	
	<ul style="list-style-type: none"> Неточная ловля одной рукой (исключения: ловля мяча без зрительного контроля обеими руками) или с помощью тела. Для Обменов, R и Сотрудничества – каждый раз, независимо от количества гимнасток. Неточная ловля с произвольным контактом с телом 	Статика предмета ** каждый раз , независимо от количества гимнасток. Неразрешенный декоративный элемент. Во время сотрудничества – видимая неподвижность одного или нескольких предметов более 4 секунд, каждый раз , независимо от количества гимнасток	
Скакалка			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: амплитуда, форма, плоскость, либо скакалка не удерживается за оба конца (сбавка каждый раз максимум до 1.00)		
	Потеря одного конца скакалки с короткой остановкой в упражнении (для каждой гимнастки)		
	Зацепиться стопами за скакалку в прыжках или подскоках (для каждой гимнастки)	Непроизвольное закручивание скакалки вокруг тела или его части с прерыванием упражнения (для каждой гимнастки)	
	Узел на скакалке без прерывания упражнения (для каждой гимнастки)	Узел на скакалке с прерыванием упражнения (для каждой гимнастки)	

Сбавка	0.10	0.30	0.50 и более
Обруч			
Базовая техника	<ul style="list-style-type: none"> Неправильная работа с предметом: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси (сбавка каждый раз максимум до 1.00) 		
	Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой	
	<ul style="list-style-type: none"> Непроизвольно неполный перекат по телу Неправильный перекат с подпрыгиванием 		
	Скольжение по руке во время вращения		
	Зацепиться стопами за обруч во время прохода в него (для каждой гимнастики)		
Мяч			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: мяч прижат к предплечью («захват»). Сбавка каждый раз максимум до 1.00		
	<ul style="list-style-type: none"> Непроизвольно неполный перекат по телу Неправильный перекат с подпрыгиванием 		
Булавы			
Базовая техника	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы и т.п. (сбавка каждый раз максимум до 1.00)		
	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. Сбавка каждый раз максимум до 1.00)		
	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье лентой (сбавка каждый раз максимум до 1.00)	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении (для каждой гимнастики)	
	Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения (для каждой гимнастики)	Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения (для каждой гимнастики)	
	Конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков и эшапе и т.п.		

**** Статика предмета – см. Индивидуальные упражнения, п. 3.5 и 4.4., и Групповые упражнения, п 4.1.**

ПРИЛОЖЕНИЯ

- Программа по Предметам (Сениорки и Юниорки)
- Техническая программа для Индивидуальных упражнений юниорок
- Техническая программа для Групп юниорок

ПРОГРАММА по ПРЕДМЕТАМ

ПРОГРАММА СЕНИОРОК

1. ВОЗРАСТ ГИМНАСТОК

















2017: 2001 и старше

2018: 2002 и старше













2019: 2003 и старше

2020: 2004 и старше

2. Индивидуальные гимнастики – 4 упражнения

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

3. Группы – 2 упражнения

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

ПРОГРАММА ЮНИОРОК

1. ВОЗРАСТ ГИМНАСТОК

















2017: 2004 – 2003 – 2002

2018: 2005 – 2004 – 2003









2019: 2006 – 2005 – 2004

2020: 2007 – 2006 – 2005

2. Индивидуальные гимнастки – 4 упражнения

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

3. Группы – 2 упражнения

2017-2018	5 	5 пар 
2019-2020	5 	5 
2021-2022	5 	5 
2023-2024	5 пар 	5 

Техническая программа для Индивидуальных юниорок

1. Оценка D – максимум 8.00

2. Требования к Трудности:

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

3. Технический Комитет не рекомендует юниоркам выполнять **BD** на колене

4. Все общие нормы для Индивидуальных сениорок действуют также в отношении Индивидуальных юниорок

5. Необходимо использовать «недоминирующую руку» при выполнении Фундаментального технического элемента предмета в двух Трудностях тела **BD** (мяч и лента)

6. **Оценка D:** судьи **D** оценивают Трудности, частично определяют составляющую общей оценки и применяют возможные сбавки:

6.1. Сбавки Судей D (D1 и D2)

Трудность	Минимум / Максимум	Сбавка 0.30
Трудности тела в порядке их выполнения	Минимум 3 Максимум 7	Менее 1 Трудности из каждой группы тела (\wedge , T, \circ): сбавка за каждую отсутствующую Трудность. Выполнено менее 3 или более 7 Трудностей тела BD Более 7 BD ценностью более 0,10 Менее чем в 2 BD использована «недоминирующая» рука
Если Трудность тела повторяется либо технический элемент предмета выполняется одинаково во время Трудности, то повторенная Трудность не засчитывается (сбавки нет).		
Турляк – Равновесие	Максимум 1	Более 1
Комбинации танцевальных шагов	Минимум 2	Менее 2

6.2. Сбавки Судей D (D3 и D4)

Трудность	Минимум / Максимум	Сбавка 0.30
Динамические элементы с вращением	Минимум 1	Отсутствует минимум 1

Техническая программа для Групп юниорок

1. Оценка D для Групп юниорок – максимум 8.00

2. Требования по Трудности для Групп юниорок:

Компоненты Трудности, связанные с техническими элементами предметов	Трудности без обмена: Трудности тела	Трудности с обменом: Трудности обмена	Комбинации танцевальных шагов	Динамические элементы с вращением	Сотрудничество
Символы	BD Минимум 3	ED Минимум 3	S Минимум.2	R Максимум 1	C Минимум 4
	Максимум 7 (1 на выбор)				
Трудности групп тела	Прыжки – мин..1 Равновесия – мин.1 Вращения – мин.1				

3. Технический Комитет не рекомендует юниоркам выполнять **BD** на колене

4. Все общие нормы для Групп сениорок действуют также в отношении Групп юниорок (за исключением Индивидуальных юниорок #5).

5. Оценка D: судьи D оценивают Трудности, частично определяют составляющую общей оценки и применяют сбавки (если есть):

5.1. Сбавки Судей D (D1 и D2)

Трудность	Минимум / Максимум	Сбавка 0.30
Трудности тела в порядке их выполнения	Минимум 3	Менее 1 Трудности каждой группы тела (\wedge , T, ϕ): сбавка за каждую отсутствующую Трудность Выполнено менее 3 Трудностей тела BD
Трудности обмена в порядке их выполнения	Минимум 3	Выполнено менее 3 Трудностей обмена
Комбинации танцевальных шагов	Минимум 2	Менее 2

5.2. Сбавки Судей D (D3 и D4)

Трудность	Минимум / Максимум	Сбавка 0.30
Динамические элементы с вращением	Максимум 1	Более 1
Сотрудничество	Минимум 4	Отсутствует минимум 4

6. Исполнение в Индивидуальных и Групповых упражнениях: Все общие нормы Исполнения для Индивидуальных упражнений и Групп сениорок также действительны для Индивидуальных упражнений и Групп юниорок.