

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «23» апреля 2026 г. № 354

**ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»,  
разработанные Международной Ассоциацией поддержки спорта  
«Небесная Грация», по которым проводятся отдельные официальные  
спортивные соревнования, указанные в части 6 статьи 25 Федерального  
закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ  
«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**

**ГЛАВА I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящие правила вида спорта «художественная гимнастика» (далее Правила) разработаны Международной Ассоциацией поддержки спорта «Небесная Грация» (далее Ассоциация).

Отдельные официальные спортивные соревнования, указанные в части 6 статьи 25 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – соревнования, спортивные соревнования) проводятся в соответствии с Правилами и являются обязательными при проведении всех соревнований, проводимых на территории Российской Федерации.

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

**Термины и их определения:**

Следующие сокращения и определения используются в данных Правилах:

Ассоциация	Международная Ассоциация поддержки спорта «Небесная Грация»;
ВРВС	Всероссийский реестр видов спорта;
ВКС	Всероссийская коллегия судей;
ВС	Всероссийские соревнования;
МСС	Международные спортивные соревнования;

ГСК	Главная судейская коллегия;
РСФ	Региональная спортивная федерация
ФСО	Физкультурно-спортивная организация
Группа	Команда группового упражнения;
Гимнастка	Спортсмен.

## **ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ НОРМЫ**

### **1. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Соревнования Ассоциации по художественной гимнастике проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

многоборье;

без предмета упражнение;

скакалка;

обруч;

мяч;

булавы;

лента;

групповое упражнение - многоборье;

групповое упражнение - один предмет;

групповое упражнение - два предмета;

многоборье - командные соревнования;

командные соревнования (многоборье - командные соревнования и групповое упражнение - многоборье).

### **2. ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ**

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

**2.2** По характеру подведения итогов соревнования делятся на:

**2.2.1** Личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно.

**2.2.2** Командные, когда результаты отдельных спортсменов засчитываются командам.

**2.2.3** Лично-командные, когда результат засчитывается и отдельным спортсменам и командам.

**2.3** Условия подведения итогов конкретизируется в Положениях и регламентах спортивных соревнований.

### **3. СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования по художественной гимнастике проводятся в индивидуальных и групповых упражнениях.

#### **3.1 Индивидуальные соревнования.**

Спортивная дисциплина «многоборье – командные соревнования» включает в себя соревнования для командного зачета, квалификационные соревнования для спортивной дисциплины «многоборье» и финалов в отдельных видах многоборья.

В командный зачет в индивидуальной программе входит сумма результатов гимнасток команды.

Командный зачет определяется в соответствии с Положением (Регламентом) о соревнованиях.

Спортивная дисциплина «многоборье» включает в себя соревнования в индивидуальной программе. Результат для гимнасток, выступающих по программам МС, КМС, I–III спортивных разрядов определяется суммой оценок за 4 упражнения с предметами в следующих спортивных дисциплинах: «обруч», «мяч», «булавы», «лента».

Результат для гимнасток, выступающих по программам I – II юношеских спортивных разрядов определяется суммой оценок за 4 упражнения: 1 упражнение без предмета и 3 упражнения с предметами – «скакалка», «обруч», «мяч».

Результат для гимнасток, выступающих по программе III спортивного юношеского разряда, определяется суммой оценок за 2 упражнения: 1 упражнение без предмета и 1 упражнение с предметом – «скакалка».

Финалы в отдельных видах многоборья – соревнования в отдельных спортивных дисциплинах. К финалам в отдельных видах многоборья допускаются 8 гимнасток, показавших наивысшие результаты в каждом виде многоборья в спортивной дисциплине «многоборье – командные соревнования» или «многоборье».

Программа соревнований, требования к участникам и условия их допуска определяются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

#### **3.2 Групповые соревнования.**

Спортивная дисциплина «групповое упражнение – многоборье» включает в себя соревнования для определения результата Группы в личном зачете и квалификационные соревнования для финалов в отдельных видах многоборья.

Результат в спортивной дисциплине «групповое упражнение – многоборье» определяется по сумме баллов, полученной Группой за

выполнение 2 упражнений.

Результат для Групп, выступающих по программе МС, определяется суммой двух оценок, полученных Группой за два упражнения в спортивных дисциплинах «групповое упражнение – один предмет», «групповое упражнение – два предмета».

Результат для Групп, выступающих по программе КМС, I – II спортивных разрядов, определяется суммой двух оценок, полученных группой за два упражнения в спортивных дисциплинах «групповое упражнение - один предмет», «групповое упражнение – один предмет».

Результат для Групп, выступающих по программе III спортивного разряда, определяется суммой двух оценок, полученных Группой за два упражнения в спортивных дисциплинах «групповое упражнение - один предмет» и групповое упражнение без предмета.

Результат для Групп, выступающих по программе I юношеского спортивного разряда, определяется суммой двух оценок, полученных Группой за 1 групповое упражнение без предмета (сумма двух выступлений).

Результаты в каждой спортивной дисциплине «групповое упражнение - один предмет», «групповое упражнение - два предмета», определяются по оценке, полученной в финале. К финалам в отдельных видах многоборья допускаются 8 команд, показавших наивысшие результаты в каждой спортивной дисциплине: «групповое упражнение - один предмет», «групповое упражнение - два предмета», полученные в соревнованиях в спортивной дисциплине «групповое упражнение - многоборье».

Программа соревнований, требования к участникам и условия их допуска определяются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

### **3.3 Командные соревнования**

Результат Командных соревнований определяется в соответствии с Положением (Регламентом) о соревнованиях:

суммой оценок гимнасток команды в индивидуальных упражнениях («многоборье – командные соревнования»);










суммой оценок гимнасток команды в индивидуальных упражнениях плюс суммой 2 оценок в групповых упражнениях («многоборье - командные соревнования» + «групповое упражнение – многоборье»).

#### 4. ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для МС и КМС выбор предметов определяется с учетом программы предметов Ассоциации на текущий год.

##### 4.1 Программа для индивидуальных упражнений (Таблица № 1):

Таблица № 1

Возрастная категория						
<b>МС</b> Женщины (сеньорки) (16 лет и старше)			○	●	⌋	⊗
<b>КМС</b> Юниорки (14-15 лет)			○	●	⌋	⊗
<b>I спортивный разряд</b> Девочки (12-13 лет)			○	●	⌋	⊗
<b>II спортивный разряд</b> Девочки (11 лет)			○	●	⌋	⊗
<b>III спортивный разряд</b> Девочки (10 лет)			○	●	⌋	⊗
<b>I юношеский спортивный разряд</b> Девочки (9 лет)		∩	○	●		
<b>II юношеский спортивный разряд</b> Девочки (8 лет)		∩	○	●		
<b>III юношеский спортивный разряд</b> Девочки (6 -7 лет)		∩				

4.2 Программа для женщин (сеньорок) (16 лет и старше), выступающих по программе «мастер спорта России» (далее - программа МС) включает в себя:

4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента;

квалификационное упражнение со скакалкой (не является обязательным).

Возраст – 16 лет и старше (по году рождения).

Примечание: размеры предметов в соответствии с Правилами.

**4.3** Программа для юниорок (14-15 лет), выступающих по программе «кандидат в мастера спорта» (далее - программа КМС), включает в себя:

4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента; квалификационное упражнение со скакалкой (не является обязательным).

Возраст – 14-15 лет (по году рождения).

Примечание: размеры предметов в соответствии с настоящими Правилами. Юниоркам разрешается выступать с размерами предметов для сеньорок.

**4.4** Программа для девочек (12-13 лет), выступающих по программе «I спортивного разряда», включает в себя:

4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента; квалификационное упражнение со скакалкой (не является обязательным);

Возраст – 12-13 лет (по году рождения).

Примечание: размеры предметов в соответствии с настоящими Правилами. Гимнасткам, выступающим по программе I спортивного разряда, разрешается выступать с размерами предметов для сеньорок.

**4.5** Программа для девочек (11 лет), выступающих по программе «II спортивного разряда», включает в себя:

4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента; квалификационное упражнение со скакалкой (не является обязательным);

Возраст – 11 лет (по году рождения).

Примечание: для гимнасток, выступающих по программе II спортивного разряда, допускается лента длиной 4 м.

**4.6** Программа для девочек (10 лет), выступающих по программе «III спортивного разряда», включает в себя:

4 упражнения с предметами: обруч, мяч, булавы, лента; квалификационное упражнение со скакалкой (не является обязательным).

Возраст – 10 лет (по году рождения).

Примечание: для гимнасток, выступающих по программе II спортивного разряда, допускается лента длиной 4 м.

**4.7** Программа для девочек (9 лет), выступающих по программе «I юношеского спортивного разряда», включает в себя:

4 упражнения: упражнение без предмета + 3 упражнения с предметами: скакалка, обруч, мяч.

Возраст – 9 лет (по году рождения).

**4.8** Программа для девочек (8 лет), выступающих по программе «II юношеского спортивного разряда», включает в себя:

4 упражнения: упражнение без предмета + 3 упражнения с предметами: скакалка, обруч, мяч.

Возраст – 8 лет (по году рождения).

**4.9** Программа для девочек (6-7 лет), выступающих по программе «III юношеского спортивного разряда», включает в себя:

2 упражнения: упражнение без предмета + 1 упражнения с предметом: скакалка.

Возраст – 6-7 лет.

**4.10** Продолжительность каждого индивидуального упражнения составляет от 1'15" до 1'30".

## 5. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**5.1** Программа для женщин (сеньорок) (16 лет и старше), выступающих по программе «Мастер спорта России» (далее – программа МС), состоит из 2 упражнений (Таблица № 2):

упражнение с одним типом предметов (5);

упражнение с двумя типами предметов (3+2).

Таблица № 2

Год	Один тип предметов	Два типа предметов
2026-2028	5●	3○ 2пары!!
2029	5⊕	3● 2пары!!
2030-2032	5●	3○2⊕
Выбор предметов определяется с учетом программы предметов Ассоциации на текущий год.		

Для команд группового упражнения, выступающих по программе МС, лента должна быть длиной 6 м.

**5.2** Программа для юниорок (14-15 лет), выступающих по программе «кандидат в мастера спорта» (далее – программа КМС), состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов (Таблица № 3):

упражнение с одним типом предметов (5);

упражнение с одним типом предметов (5).

Таблица № 3

Год	Один тип предметов	Один тип предметов
2026-2027	5●	5 ⊗
2028-2029	5∪	5○
2030-2031	5●	5 пар
Выбор предметов определяется с учетом программы предметов Ассоциации на текущий год.		

Для команд, выступающих по программе КМС, лента должна быть длиной 5 метров (допускается лента 6 метров).

**5.3** Программа для девочек (12-13 лет), выступающих по программе «I спортивного разряда», состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов (Таблица № 4):

упражнение с одним типом предметов (5);

упражнение с одним типом предметов (5).

Таблица № 4

Год	Год рождения спортсменов	Один тип предметов	Один тип предметов
2026	2013-2014	5 ⊗	5 пар
2027	2014-2015	5∪	5 ⊗
2028	2015-2016	5○	5∪
2029	2016-2017	5●	5○
2030	2017-2018	5 пар	5●

Для команд, выступающих по программе «I спортивного разряда», лента должна быть длиной 5 метров (допускается лента 6 метров).

**5.4** Программа для девочек (11 лет), выступающих по программе «II спортивного разряда», состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов (Таблица № 5):

упражнение с одним типом предметов на выбор (5);

упражнение с одним типом предметов (5).

Таблица № 5

Год	Год рождения спортсменов	Один тип предметов	Один тип предметов
2026	2015	5 ⊗	5 пар
2027	2016	5∪	5 ⊗
2028	2017	5○	5∪






Для команд, выступающих по программе II спортивного разряда в групповом упражнении, лента должна быть длиной 4 м (допускается лента 5 м).

**5.5** Программа для девочек (10 лет), выступающих по программе III спортивного разряда, состоит из 2 упражнений (Таблица № 6):

упражнение с одним типом предметов на выбор (5);

упражнение без предмета (5).

Таблица № 6

Год	Год рождения спортсменов	Один тип предметов	Упражнение без предмета
2026	2016	5 	5 
2027	2017	5 	5 
2028	2018	5 	5 

Для команд, выступающих по программе «III спортивного разряда» в групповом упражнении, лента должна быть длиной 4 м (допускается лента 5 м).

**5.6** Программа для девочек (9 лет), выступающих по программе «I юношеского спортивного разряда», состоит из 1 упражнения без предмета (5) (Таблица № 7).

Таблица № 7

Год	Год рождения спортсменов	Упражнение без предмета*
2026	2017	5 
2027	2018	5 
2028	2019	5 

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

**5.8** Количество гимнасток в групповом упражнении.

В состав команды группового упражнения, выступающих по программе МС, КМС, I, II, III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда\*,

входят минимум 5, максимум 6 спортсменов. Все спортсмены должны участвовать по крайней мере в одном упражнении.

\*Группы, выступающие по I юношескому спортивному разряду, выполняют упражнение без предмета. Результат определяется по сумме двух выступлений.

Каждое групповое упражнение должно выполняться 5 гимнастками.

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

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

При прохождении комиссии по допуску необходимо определить состав гимнасток в каждом групповом упражнении.

В случае 6 гимнасток, групповой состав должен быть представлен для обоих упражнений во время именной регистрации. Состав команды группового упражнения будет проверен перед выходом на площадку.

В случае, если состав Группы не будет соответствовать заявленному, тренеру будет предоставлена возможность изменить состав Группы в соответствии с заявленным. Если тренер допустит, чтобы Группа выступала другим составом, то это приведет к аннулированию результата Группы.

Изменения состава команды группового упражнения могут быть приняты во время соревнований только при наличии медицинской справки.

## **6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Порядок проведения всероссийских, межрегиональных, региональных и муниципальных спортивных соревнований определяется Положением (Регламентом) о соревнованиях.

Запрещается взимать заявочные взносы со спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на основании приказа Минспорта России от 04.03.2025 № 181.

**6.1** Положение (Регламент) о соревнованиях включает в себя:

общие положения;

место и сроки проведения; организаторы соревнований;

требования к участникам и условия их допуска;

программа соревнований;

условия подведения итогов;

награждение;

условия финансирования;

обеспечение безопасности участников и зрителей;

страхование участников;

подача заявок на участие.

### **6.2** Противоправное влияние на результаты соревнований.

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

В случае нарушения команда дисквалифицируется с соревнований в полном составе.

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

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

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

### **6.4** Медицинское обеспечение спортивных соревнований.

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

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

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

Скорая помощь должна быть обеспечена в тренировочных и разминочных залах.

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

#### **6.5** Права и обязанности официального врача соревнований. Официальный врач соревнований обязан:

участвовать в оформлении заключения о возможности продолжения соревнований участницами в случае заболевания или травмы;

следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;

содействовать оказанию медицинской помощи при повреждениях и заболеваниях;

по окончании соревнований предоставить в организацию, проводившую соревнования, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований.

#### **6.6** Антидопинговое обеспечение соревнований.

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

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

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

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

В соответствии с Антидопинговыми правилами, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого были применены дисквалификация или

временное отстранение, не имеют права во время срока дисквалификации или временного отстранения участвовать в каком-либо качестве в спортивных соревнованиях.

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

## **7. ДОПУСК К СОРЕВНОВАНИЯМ**

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

Условия допуска участников к соревнованиям, а также перечень предоставляемых в комиссию по допуску документов, устанавливаются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

В зависимости от требований Положения (Регламента) допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной квалификации. К участию в соревнованиях спортсмены допускаются решением комиссии по допуску.

### **7.2 Половые и возрастные группы спортсменов.**

**7.2.1** Возрастные группы спортсменов для участия в соревнованиях в индивидуальных и групповых упражнениях (женский пол) (Таблица № 8):

Таблица № 8

<b>Возрастная группа</b>	<b>Возраст</b>	<b>Примечание</b>
Женщины (сеньорки)	16 лет и старше	Индивидуальная программа, групповые упражнения
Девушки	17 – 25 лет	В возрастной группе соревнования проводятся только среди студентов. Индивидуальная программа, групповые упражнения

Девушки	17 – 21 год	В возрастной группе для участия в Летней Спартакиаде молодежи России. Индивидуальная программа, групповые упражнения
Юниорки	14 – 15 лет	Индивидуальная программа, групповые упражнения
Девочки	12 – 13 лет	Индивидуальная программа, групповые упражнения
Девочки	11 лет	Индивидуальная программа, групповые упражнения
Девочки	10 лет	Индивидуальная программа, групповые упражнения
Девочки	9 лет	Индивидуальная программа, групповые упражнения
Девочки	8 лет	Индивидуальная программа
Девочки	6 – 7 лет	Индивидуальная программа

К спортивным соревнованиям спортсмен допускается по году рождения (без учета дня и месяца его рождения), в календарный год проведения спортивных соревнований с 01 января по 31 декабря (пример: Возрастная группа «Женщины» - спортсмен 2010 года рождения, на 1 января 2026 года имеет полных 15 лет, может выступать по программе МС и выполнять норму).

Спортивное звание присваивается по году рождения спортсмена (без учета дня и месяца его рождения) в календарный год проведения спортивных соревнований.

Возрастные группы для участия спортсменов в спортивных соревнованиях устанавливаются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

**7.2.2** Возрастные группы спортсменов, необходимое спортивное звание, спортивный разряд для допуска спортсмена к квалификационной программе в индивидуальных и групповых упражнениях (женский пол) (Таблица № 9):

Таблица № 9

<b>Возрастная группа</b>	<b>Спортивное звание, спортивный разряд в возрастной группе для допуска к квалификационной программе</b>	<b>Квалификационная программа</b>
Женщины (сеньорки) (16 лет и старше)	ЗМС; МСМ К; МС; КМС.	МС
Юниорки (14 - 15 лет)	КМС; I спортивный разряд.	КМС
Девочки (12 - 13 лет)	I спортивный разряд; II спортивный разряд.	I спортивного разряда
Девочки (11 лет)	II спортивный разряд; III спортивный разряд.	II спортивного разряда
Девочки (10 лет)	III спортивный разряд; I юношеский спортивный разряд.	III спортивного разряда
Девочки (9 лет)	I юношеский спортивный разряд; II юношеский спортивный разряд.	I юношеского спортивного разряда
Девочки (8 лет)	II юношеский спортивный разряд; III юношеский спортивный разряд.	II юношеского спортивного разряда
Девочки (6 - 7 лет)	III юношеский спортивный разряд; *без спортивного разряда.	III юношеского спортивного разряда

\*Спортсмен без спортивного разряда может быть допущен к спортивным соревнованиям, статус которых не выше других официальных спортивных соревнований муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста.

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

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

медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

**7.4** В комиссию по допуску на участие в соревновании должны быть предоставлены для проверки следующие документы:

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

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

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

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

Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляется на основании заявки на участие в соревнованиях в рамках действующих квот, установленных Положением (Регламентом) о соревнованиях, если Положение (Регламент) соответствующего соревнования не устанавливает иной порядок допуска спортсмена для участия в таком соревновании.

**7.5** Ограничения допуска на участие спортсмена в соревнованиях.

До участия в соревнованиях не допускаются:

лица, не достигшие возраста, указанного как минимальный возраст спортсмена для участия в соревнованиях;

лица, в отношении которых применена и действует спортивная санкция в виде дисквалификации;

лицо, не предъявившее документ, удостоверяющий личность, либо документ, удостоверяющий возможность принимать участие в соревнованиях по медицинским показаниям;

лица, нарушающие настоящие Правила, нормы Положения (регламента) о соревнованиях, иные обязательные нормы, установленные Ассоциацией, а также иные общепризнанные нормы поведения, не допускаются до участия в соревнованиях или могут быть удалены с соревнования на основании решения главного судьи;

члены оргкомитета соревнований, судьи соревнований и иные официальные лица соревнований не могут являться участниками соревнований.

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

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

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

#### **7.7 Условия страхования участников соревнований.**

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

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

### **8. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ**

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

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

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

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

паспорт гражданина РФ, для спортсменов моложе 14-ти лет – свидетельство о рождении;

зачетная классификационная книжка, удостоверение спортивного звания, приказ о присвоении или подтверждении спортивного разряда;

документ, подтверждающий принадлежность участника к субъекту Российской Федерации (выписка из приказа о зачислении спортсмена в физкультурно-спортивную организацию);

медицинская справка о допуске к соревнованиям;

полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал); полис обязательного медицинского страхования (копия);

согласие родителей или законных представителей на участие в соревнованиях спортсменов, не достигших совершеннолетнего возраста;

согласие на обработку персональных данных;  
действующий сертификат об успешном окончании онлайн-обучения по системе TRIAGONAL PAA «РУСАДА»;  
музыкальная форма Приложения № 4.  
Рекомендуемый образец заявки на участие в соревнованиях представлен в Приложении № 1.

**8.4** В именную заявку включаются: спортсмены кандидаты в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, и запасные спортсмены.

**8.5** Изменения в составе команды/Группы (перезаявки) могут производиться не позднее чем за 30 мин. до начала выступления заменяемого спортсмена.

**8.6** Спортсмен, прервавший выступление по болезни, может выступать в соревнованиях вновь с разрешения официального врача соревнований и главного судьи соревнований.

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

**9.1** Организация, проводящая соревнование, до его начала обязана:  
разработать, утвердить, разместить на сайте и/или разослать заинтересованным организациям Положение (Регламент) о соревнованиях;  
обеспечить подготовку к соревнованию в соответствии с требованиями настоящих Правил;

подготовить программу и расписание соревнований;  
обеспечить соответствие площадки для соревнований и технического оборудования настоящим Правилам;

обеспечить безопасность спортсменов, наличие службы охраны общественного порядка;

организовать врачебно-медицинское обслуживание и санитарно-гигиенический контроль в местах проведения соревнований, размещения и питания спортсменов.

Организация, проводящая соревнования, в целях наиболее полного и эффективного решения общих вопросов организации соревнований может создавать организационный комитет (далее – оргкомитет), прежде всего, для всероссийских соревнований.

### **9.2 Требования к организаторам соревнований**

**9.2.1** Заявки на включение всероссийских, межрегиональных соревнований для включения в ЕКП на следующий год должны быть направлены в Федерацию в письменной форме для согласования.

**9.2.2** Для проведения соревнований организаторам необходимо обеспечить:

место проведения тренировок спортсменов (допустима организация места для проведения тренировок в другом спортивном сооружении);

помещение с условиями и оборудованием для проведения комиссии по допуску спортсменов;

помещение с условиями для технического совещания представителей команд, тренеров и инструктажа спортивных судей;

место с условиями для работы секретариата соревнований.

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

площадку для проведения соревнований; место для разминки;

место для проведения тренировок спортсменов (допустима организация места для проведения тренировок в другом спортивном сооружении);

оборудование для проведения соревнований; место оказания первой медицинской помощи;

пресс-центр;

места для размещения официальных лиц соревнований и почетных гостей;

помещение с условиями для технического совещания представителей команд, тренеров и инструктажа спортивных судей;

место для работы секретариата соревнований.

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

**9.3** Зал соревнований.

**9.3.1** Зона соревнований должна быть четко определена и огорожена от зрителей.

Зал соревнований должен иметь высоту потолка – минимум 10 м, рекомендуемая высота потолка от 12 м.

На муниципальных спортивных соревнованиях и других спортивных соревнованиях, имеющих статус ниже муниципальных, и иных физкультурных мероприятиях высота потолка может быть 8 м.

Рабочая поверхность площадки – 13 x 13 м (внутренняя площадь), плюс обязательная зона безопасности с тем же покрытием, шириной 50 см по периметру всей рабочей зоны.

**9.3.2** Между рабочей зоной и ближайшим объектом в горизонтальном направлении должна быть дистанция не менее 2 м.

**9.3.3** Интенсивность освещения над соревновательной площадкой – минимум 1500 люкс. Освещение не должно быть ослепляющим, с отсутствием пульсации.

Освещение над тренировочными площадками – минимум 800 люкс.

**9.3.4** Соревновательная площадка

Зона для выступления – соревновательная площадка имеет квадратную форму.

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

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

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

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

**9.3.5** Размеры.

Площадь соревновательной зоны ковра – 13 x 13 м (внешняя сторона линии), допустимость +/- 3 см.

Пограничные области – (25 + 25 см.) с тем же покрытием, шириной 50 см по периметру всей рабочей зоны.

Зона безопасности (свободная зона) – 250 см от внешней линии площадки.

Зона безопасности вокруг помоста должна быть свободна от любых посторонних предметов и располагаться вокруг основной площади ковра, она должна быть горизонтальной и без неровностей и зазоров.

**9.3.5.1** Варианты пограничной области. Горизонтальный участок шириной 25 см. Наклонный участок – максимум 20%, ширина 25 см.

Ширина разделительной полосы между зоной соревнований и пограничной областью должна быть 5 см. +/- 0.50 см.

Диагональ рабочей зоны 1838 см +/- 5 см.

Разделительная полоса является частью зоны соревнований.

**9.3.5.2** Соревновательная зона и границы.

Соревновательная зона и границы должны иметь равную эластичность и упругость поверхности.

Во время выполнения упражнения ковер не должен сдвигаться. Эластичность и упругость должны быть сбалансированы таким образом, чтобы гарантировать стабильность выступления гимнасток и свободу движения, не ограничивая возможности поворотов и скольжений.

Поверхность ковра должна обеспечивать сбалансированные противоскольжение и проскальзывание, она не должна вызывать ожоги кожи.

Соревновательная зона (помост) не должны создавать излишний/ отвлекающий звук во время выполнения упражнения.

### **9.3.6 Цвет ковра.**

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

Темные цвета ковра не допускаются.

Разграничительные линии должны иметь четкий контраст с ковром.

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

## **10 ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИЧЕСКИМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ СУДЕЙСКОГО И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

### **10.1 Условия обеспечения работы судей.**

Рядом с главным судьей должны быть предусмотрены рабочие места для ГСК.

Рекомендуется установить судейский помост со ступенями. Помост должен быть такой высоты, чтобы все судьи и ГСК могли хорошо видеть все маркировочные линии на соревновательной зоне.

Высота подиумов:

первый подиум 50 см;

второй подиум 80 см;

третий подиум 1 м.

Длина подиумов от 12 м до 16 м в зависимости от количества судей.

**10.2** На всех официальных спортивных соревнованиях, осуществляется контроль за работой судей, а также видеофиксация работы судейских бригад и защита экрана монитора при выставлении оценки судьи.

### **10.3 Видеосистема.**

Организаторам необходимо предоставить видео аппаратуру для видеозаписи упражнений каждой(ого) гимнастки/гимнаста/Группы. Рекомендуются видеосистема высокого качества (FULL HD – 1080/16 – 9, Формат MP4 - H264).

Видеосистема должна быть доступна в случае необходимости для немедленного видеоповтора упражнений для ГСК, в том числе при рассмотрении протестов.

Организациям, проводящим официальные спортивные соревнования, рекомендуется проводить видеозапись выступлений по согласованию с ГСК соревнований для разрешения возможных спорных вопросов. Качество видеозаписи должно позволять провести анализ объективности оценивания упражнений спортсменов.

Видеорегистрация соревнований (видеозапись упражнений) необходима на всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, на других соревнованиях видеорегистрация соревнований (видеозапись упражнений) носит рекомендательный характер.

Записи выступлений спортсменов должны быть представлены в Ассоциацию на жестком носителе или загружены в облачный сервер в течение трех рабочих дней после окончания соревнований.

#### **10.4 Техническое оборудование. Музыка.**

Организаторам рекомендуется предоставить качественную музыкальную систему с динамиками.

Уровень звука (музыка и объявления) не должен превышать 80 ДБ на частоте 1000 Гц.

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

Проверка/контроль проводится техническими специалистами оргкомитета. Проверка уровня звука проводится с помощью шумомера, который располагают рядом с судьями.

Организаторы соревнований отвечают за соблюдение местных законов и авторских прав на музыку.

#### **10.5 Регистрация оценок и передача информации**

Должно быть предоставлено необходимое техническое оборудование для:

регистрации оценок, выставленных каждым судьей, и их передачи ГСК главному судье;

обеспечения устойчивой связи между ГСК и судейскими бригадами.

#### **10.6 Информационное обеспечение.**

Информационное табло (при наличии) должно отображать следующую информацию: оценку каждой судейской бригады за каждое упражнение: бригады Сложности (общую оценку Сложности D, оценку за Элемент тела – DB, оценку за Элемент предмета – DA), бригады Артистизма, бригады

Исполнения, сбавки, окончательную оценку за упражнение, место во всех спортивных дисциплинах.

Судья - информатор должен объявлять оценку за упражнение каждой гимнастки/Группы.

#### **10.7 Результаты соревнований.**

По окончании соревнований главным секретарем соревнований должны быть предоставлены по запросу представителей протоколы хода и результатов соревнований.

### **11. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ЖЕНЩИН**

#### **11.1 Продолжительность соревновательного действия.**

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

#### **11.2 Порядок выступления команд и участников соревнований.**

Порядок выхода спортсменов в индивидуальном упражнении, Групп или команд для участия в соревнованиях определяется жеребьевкой.

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

При проведении командных соревнований, кроме выявления победителей в командном зачете, для участия в спортивной дисциплине «многоборье» (в финале многоборья) определяются 24 спортсмена, показавшие наивысший результат.

При проведении командных соревнований, кроме выявления победителей в командном зачете, для участия в финалах в отдельных видах определяется по 8 лучших индивидуальных спортсменов/по 8 лучших Групп в каждом виде многоборья.

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

#### **11.3 Резервные спортсмены/Группы для всех финалов.**

На все финалы назначаются 2 (два) резервных спортсмена/Группы по результатам квалификаций. Замены, если это необходимо, производятся в соответствии с результатами квалификации спортсменов/Групп. Резервные спортсмены/Группы должны присутствовать в разминочном зале и быть готовы к выступлению на соревнованиях.

#### **11.4 Жеребьевка для финалов.**

Для обеспечения безопасности и сохранения здоровья спортсменов гимнастки/гимнасты, выступающие в нескольких финалах, должны иметь 10 минут между выступлениями.

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

В художественной гимнастике жеребьевка проводится в соответствии со следующим принципом. Если гимнастка или Группа выступает 7-й в одном потоке, а в следующем потоке по жеребьевке должна выступать 1 – 3, новый стартовый номер будет 4-ый. Если гимнастка или Группа выступает последней в одном потоке, а в следующем потоке по жеребьевке должна быть 1 – 4, новый стартовый номер будет 5-ый.

Такие корректировки при необходимости будут сделаны главным судьей после того, как будут проинформированы квалифицируемые гимнастки/Группы и будет опубликован новый стартовый протокол.

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

Примеры (принципы):

Жеребьевка	Разрешенные изменения	
1 – А	1 – А	1 – А
2 – В	2 – В	2 – В
3 – С	3 – С	3 – С
4 – D	4 – G	4 – D
5 – E	5 – D	5 – H
6 – F	6 – E	6 – E
7 – G	7 – F	7 – F
8 – H	8 – H	8 – G

**11.5** Процедуры замены, снятия с соревнований участников соревнований.

Изменения в составе команды/Группы (перезаявке) могут производиться не позднее чем за 30 минут до начала выступления заменяемого участника.

Гимнастка/гимнаст, прервавшая/ий выступление по болезни, может выступать в соревнованиях вновь с разрешения официального врача

соревнований и главного судьи соревнований (без права выступления в предыдущих видах программы).

## 12. ПРЕДМЕТЫ. НОРМЫ И КОНТРОЛЬ

12.1 Все предметы, используемые гимнастками на соревнованиях на территории Российской Федерации, должны соответствовать следующим нормам (Таблица № 10):

Таблица № 10

Предмет	Нормы и характеристики
Скакалка	<p>Материал: пенька, синтетический материал. Имеет технологию узлового плетения (дополнение).</p> <p>Длина: выборочно по росту, для Сеньорок и Юниорок.</p> <p>Толщина: одинаковая по всей длине или усиленная в центре.</p> <p>Оба конца: без узлов или с узлами на концах; без деревянных ручек.</p> <p>Можно иметь обмотку шириной с ладонь на концах скакалки против выскользывания предмета.</p> <p>Цвет: любой, предпочтительно яркий.</p>
Обруч	<p>Материал: дерево, пластик.</p> <p>Внутренний диаметр: 800–900 мм для Сеньорок (соответствует внутренней окружности 2513-2827 мм), 700–900 мм для Юниорок (соответствует внутренней окружности 2199-2827 мм).</p> <p>Вес: для Сеньорок 300 г минимум, для Юниорок 260 г; вес определяется без обмотки.</p> <p>Может использоваться с обмоткой.</p> <p>Цвет: любой, предпочтительно яркий.</p>
Мяч	<p>Материал: резина, мягкий пластик, антистатический. Особые характеристики: мяч должен быть идеальной сферической формы для балансировки; не должен иметь внешних швов. Допускается с липким покрытием (дополнение).</p> <p>Диаметр: 180–200 мм для Сеньорок и Юниорок (соответствует окружности 565-628 мм).</p> <p>Вес: 400 г минимум.</p> <p>Цвет: любой, предпочтительно яркий (может быть глянцевый, с глиттером, с отблеском металлика, перламутровый) (дополнение).</p>
Булавы	<p>Материал: дерево, пластик, армированное волокно, пропилен, каучук, допускаются комбинированные предметы. Булавы должны иметь амортизационные свойства (дополнение).</p> <p>Длина: 400–500 мм для Сеньорок и Юниорок.</p>

	<p>Вес 150 г минимум, без обмотки.</p> <p>Форма: форма бутылочная.</p> <p>Диаметр маленькой головки: 30 мм максимум. Головка булавы должна жестко фиксироваться на теле/шейке булавы (без проворачиваний).</p> <p>Булавы могут быть с обмоткой.</p> <p>Цвет: любой, предпочтительно яркий, двухцветный, может быть с напылением из блесток (дополнение).</p>
Лента	<p>Материал: вискоза, сатин/атлас или аналогичный. Особые характеристики: лента должна быть антистатической (дополнение).</p> <p>Длина ленты для сеньорок: общая длина минимум 6 м, (длина сдвоенной части ленты, где лента крепится к палочке, 1 м ± 100 мм), одним куском ткани.</p> <p>Длина ленты для юниорок и I разряда: общая длина 5 м, (длина сдвоенной части ленты, где лента крепится к палочке 1 м ± 100 мм), одним куском ткани.</p> <p>Длина ленты для II, III спортивного разряда: общая длина 4 м, (длина сдвоенной части ленты, где лента крепится к палочке 1 м ± 100 мм), одним куском ткани (дополнение).</p> <p>Вес: мин. 35 г, мин. 30 г для юниорок и 1 разряда. Ширина: 40-60 мм.</p> <p>Цвет: любой, предпочтительно яркий, лента может быть однотонная или многоцветная, с плавными или четкими переходами цветов (дополнение).</p>
Палочка ленты	<p>Материал: армированное стекловолокно или синтетика, алюминий. Длина: 500-600 мм.</p> <p>Диаметр: максимум 10 мм в утолщении.</p> <p>Форма: цилиндрическая или коническая.</p> <p>Ручка может быть обмотана или обернута в материал или изоленту против выскальзывания, или иметь резиновый наконечник, длина обмотки или наконечника 100 мм максимум.</p> <p>Цвет наконечника – любой (дополнение).</p> <p>Цвет: любой, может быть с напылением глиттера (дополнение).</p>
Крепление палочки	<p>Материал: шнур, нейлоновая нить или аналогичный материал или подвижное поворотное кольцо, соответственно прикрепленное к палочке.</p> <p>Длина крепления: 70 мм максимум</p> <p>Цвет: любой</p>

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

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

### **12.3** Контроль предметов

Контроль предметов на официальных соревнованиях должен проводиться согласно Правилам. По требованию ГСК все предметы должны быть проверены до входа гимнасток/Групп в зал соревнований, контроль также может быть произведен после окончания упражнения, и/или может проводиться выборочная проверка предметов согласно жеребьевке.

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

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

### **12.4** Необходимое оборудование для проверки предметов:

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

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

ширина борозды минимум 15 мм;

обручи не должны сгибаться при измерении;

взвешивать предметы нужно весами на весу;

на проверенный предмет, который соответствует нормам, наклеивается наклейка.

Оборудование для проверки предметов предоставляется организацией, проводящей спортивные соревнования.

### **12.5** Размеры и масса предметов

Внутренний диаметр обруча для сеньорок 800–900 мм

Внутренний диаметр обруча для юниорок и I спортивного разряда 700–800 мм

Диаметр мяча 180-200 мм

Диаметр маленькой головки булавы максимум 30 мм

Диаметр палочки ленты, утолщенная часть максимум 10 мм

Длина булавы максимум 400-500 мм

Длина ленты для сеньорок минимум 6 м

Длина ленты для юниорок I спортивного разряда минимум 5 м

Длина ленты для II, III спортивного разряда 4 м

Длина сдвоенной части ленты 1 м +/- 100 мм

Длина палочки 500-600 мм

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

Длина крепления максимум 70 мм

Ширина ленты 40 – 60 мм

Масса обруча минимум 300 г для сеньорок

Масса обруча минимум 260 г для юниорок и I спортивного разряда

Масса мяча 400 гр

Масса булавы минимум 150 гр

Масса ленты без палочки минимум 35 гр для сеньорок

Масса ленты без палочки минимум 30 гр для юниорок и I спортивного разряда.

**13.6** Запасные предметы. Индивидуальные и групповые упражнения.

**13.6.1** Обязательно размещение вокруг площадки запасных предметов (в соответствии с программой предметов на текущий год).

**13.6.2** Оргкомитет должен разместить два комплекта одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых гимнастке/Группе в соревнованиях) для использования любой гимнасткой/любой Группой.

**13.6.3** Свободной от предметов остаются: линия непосредственно перед судьями и линия входа и выхода на ковер. Предметы размещаются отдельно (Рисунок № 1):

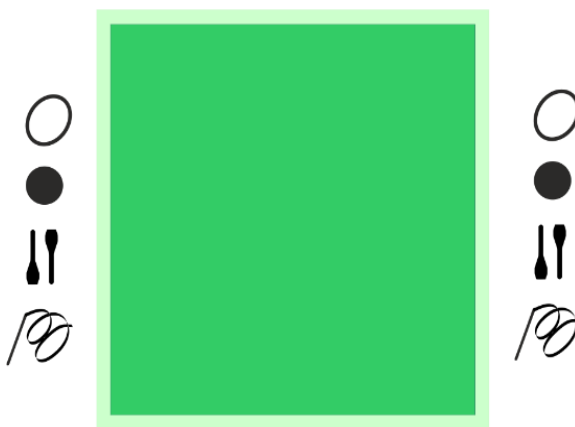


Рисунок №1

## **14. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**14.1** Требования к спортивной одежде в индивидуальных и групповых упражнениях

### **14.1.1** Покрой и ткань

Корректный гимнастический купальник должен быть из непрозрачного материала от зоны туловища до груди. Поэтому под кружевными прозрачными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди).

Все части купальника должны быть облегающими, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.

Линия выреза на шее спереди и сзади купальника должен быть не ниже половины грудины и нижней линии лопаток.

Вырез купальника в верхней части ног не должен быть выше паховой складки и не должен быть ниже уровня промежности.

Область таза/промежности и ягодицы, впереди вплоть до верхней линии тазобедренных костей (для справки: передняя верхняя подвздошная ость), должны быть покрыты непрозрачным материалом, не телесного цвета.

Допускается наличие по бокам небольшой прозрачной/телесного цвета области для соединения/декорирования, если соблюдается следующее: требуется сплошное цветное соединение между передней и задней частями купальника.

Соединение может быть выполнено из ткани или аппликаций, но должно создавать впечатление цельного материала (а не отдельных кусков).

Соединение должно быть на уровне тазобедренных костей или ниже.

Рекомендовано, чтобы вся область таза/промежности была покрыта непрозрачным материалом, не телесного цвета.

### **14.1.2** Рукава

Купальник может быть как с рукавами любой длины, так и без рукавов. Также допускаются узкие бретельки. Рукава могут быть изготовлены из прозрачного материала. Все части рукавов должны быть плотно подогнаны и прилегать.

### **15.1.3** Ноги

Разрешается надевать колготки в полный рост поверх купальников, колготки в полный рост под купальники, полностью комбинированные купальники в полный рост (комбинезоны) или выступать с голыми ногами.

Шорты, колготки средней длины и тому подобное не допускаются. Цвета ткани, покрывающей штанины, и длина основного цвета(ов) должны быть одинаковыми на обеих ногах. Отличаться может только стиль (детали покроя или украшения).

#### **15.1.4 Юбка**

Поверх купальников, колготок или комбинезона допускается юбка, которая не опускается ниже области таза. Фасон юбки (покрой или украшения) свободный, но внешний вид балетной «пачки» запрещен. Юбка должна быть прочно прикреплена к талии купальника (не может быть отдельной деталью).

#### **15.1.5 Дизайн**

Дизайн, содержащий слова или символы, разрешен, если он соответствует Правилам рекламы на одежде для соревнований и Правилам. Допускаются декоративные аппликации или детали на одежде для соревнований:

декоративные детали не должны ставить под угрозу безопасность гимнастки;

запрещается украшать изделие светодиодами (LED);

любые аппликации должны прилегать к основе (ложиться ровно на ткань), когда одежда неподвижна; они не должны чрезмерно выступать.

#### **15.1.6 Аксессуары**

Нижнее белье, надетое под купальник, не должно быть видно за швами самого купальника. За исключением (возможно) колготок, купальники должны быть цельными. Не допускаются купальники и отдельные дополнительные «носки», «перчатки», «декоративные гетры», пояс и т.д.

### **15.2 Требования для группового упражнения**

**15.2.1** Купальники гимнасток группы должны быть одинаковыми (из одного материала, фасона, дизайна и цвета). Если купальник сшит из материала с рисунком, допускаются некоторые незначительные отличия из-за покроя.

Гимнастические тапочки групповых гимнасток должны быть одинакового цвета.

### **15.3 Контроль одежды для соревнований**

Все купальники будут проверены перед входом гимнастки в зал соревнований. Дополнительно, произвольный контроль может быть проведен.

Сбавка ответственного судьи: 0.30 балла, если одежда для соревнований гимнастки/Группы не соответствует требованиям.

В групповом упражнении сбавка применяется 1 раз для Группы, если требования не соблюдены одной или более гимнастками.

**15.4** Гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках. Сбавка ответственного судьи не применяется, если во время соревнований гимнастка случайно теряет тапочек(ки).

**15.5** Не допускаются крупные ювелирные украшения или пирсинг, представляющие риск для безопасности гимнасток. Разрешены небольшие плотно прилегающие серьги и небольшой, плотно прилегающий пирсинг.

Сбавка ответственного судьи: 0.30 балла, если это правило не выполняется.

В групповом упражнении сбавка применяется 1 раз для Группы, если требования не соблюдены одной или более гимнастками.

**15.6** Прическа должна быть аккуратной и компактной, без громоздких дополнительных украшений. Декоративные детали допускаются, но они не должны быть громоздкими и/или опасными для гимнасток. Украшения для волос должны располагаться компактно к волосам/близко к «пучку», не должны распространяться с волос на любую часть кожи. Запрещается поправлять причёску во время упражнения.

Сбавка ответственного судьи: 0.30 балла, если это правило не выполняется.

В групповом упражнении сбавка применяется 1 раз для Группы, если требования не соблюдены одной или более гимнастками.

**15.7** Макияж должен быть легким и четким. Театральный грим не допускается. Запрещено поправлять макияж во время упражнения.

Сбавка ответственного судьи: 0.30 балла, если это правило не выполняется.

В групповом упражнении сбавка применяется 1 раз для Группы, если требования не соблюдены одной или более гимнастками.

**15.8** Национальная эмблема и любая реклама должны соответствовать официальным нормам соревнований.

Сбавка ответственного судьи: 0.30 балла, если это правило не выполняется.

В групповом упражнении сбавка применяется 1 раз для Группы, если требования не соблюдены одной или более гимнастками.

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

Сбавка ответственного судьи: 0.30 балла, если это правило не выполняется.

В групповом упражнении сбавка применяется 1 раз для Группы, если требования не соблюдены одной или более гимнастками.

**15.10** Требования к спортивной одежде, макияжу и причёске для гимнасток I-III юношеских спортивных разрядов (до 10 лет).

Требования к спортивной одежде, макияжу, причёске должны соответствовать всем требованиям, изложенным в Правилах, со следующими дополнениями:

Купальники (комбинезоны): разрешается использование исключительно однотонных купальников (комбинезонов) одного типа ткани.

Не допускаются любые способы декорирования купальников (комбинезонов).

Прическа должна быть аккуратной и компактной. Декоративные детали не должны быть громоздкими, должны располагаться компактно к волосам, близко к пучку. Не разрешается использовать стразы, перья.

Макияж: допускается легкий макияж в естественных, нейтральных тонах. Запрещается: театральный грим, накладные ресницы, яркая помада.

Применение автозагара допускается, но не рекомендуется.

В случае нарушения этих требований гимнасткой/Группой при выполнении упражнения, данное упражнение не будет оценено (0.00). В случае неоднократного невыполнения указанных требований, гимнастка/Группа может быть отстранена от участия в соревнованиях.

Контроль за соблюдением этих требований осуществляет ответственный судья.

## **16. ТРЕБОВАНИЯ К МУЗЫКАЛЬНОМУ АККОМПАНИМЕНТУ**

**16.1** Каждое упражнение в художественной гимнастке должно выполняться под музыку. Если музыка по какой-либо причине прекращается, гимнастка/Группа должна прекратить упражнение. Упражнение, в котором музыка пропадает (технические проблемы) в одной или нескольких частях, не оценивается.

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

**17.3** Для музыки каждого упражнения должен использоваться отдельный высококачественный USB или музыка загружается из Интернета в соответствии с Положением (Регламентом) соревнований.

Если Оргкомитет требует загрузки музыки в цифровом виде, то участники соревнований оставляют за собой право использовать на соревнованиях USB. На каждом USB должна быть записана следующая информация:

фамилия и имя гимнастки (для индивидуальной программы);

федерация/субъект/организация, которую представляет

гимнастка/Группа;

символ (или название) предмета/предметов;

продолжительность музыки.

**17.4** В случае воспроизведения «неправильной» музыки: как только гимнастка/Группа поймет, что музыка не соответствует ее упражнению, это ответственность гимнастки/Группы прекратить выполнение упражнения. Протесты по несоответствию музыки после окончания упражнения не принимаются.

**17.4.1** Если играет неправильная музыка или гимнастка/Группа не расслышала начала музыки:

гимнастка/Группа может остановиться на площадке, вернуться в исходное положение и немедленно выполнить упражнение под правильную музыку;

если правильная музыка не будет доступна немедленно, диктор попросит гимнастку/Группу покинуть площадку, и она будет вызвана повторно, когда музыка будет готова.

**17.4.2** Если после некоторого времени выполнения упражнения возникают проблемы с музыкой, и музыка полностью исчезает:

гимнастка/Группа должна прекратить упражнение и покинуть площадку;

если гимнастка/Группа продолжает упражнение без музыки, главный судья дает сигнал остановить выполнение упражнения.

после подтверждения главного судьи гимнастка/Группа будет объявлена повторно и немедленно выполнит упражнение снова.

Если главный судья это не подтвердит, упражнение будет оценено, как описано в п. «Прерванное упражнение».

**17.4.3** Если временные проблемы с музыкой (искажение, прерывания, и т.п.) появляются во время упражнения:

гимнастка/Группа может выбрать завершить упражнение, выступив под искаженную музыку и быть оцененной соответственно ИЛИ

гимнастка/группа может выбрать прекратить выполнение упражнения и покинуть площадку;

после подтверждения главного судьи гимнастка/Группа будет объявлена повторно и немедленно выполнит упражнение повторно;

Если главный судья это не подтвердит, упражнение будет оценено, как описано в п. «Прерванное упражнение».

## **18. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК**

**18.1** Гимнастка/гимнастки Группы должны являться на место соревнований только после их вызова или через микрофон или когда загорается зеленый сигнал. В случае задержки главный судья выясняет ее причину (организационные проблемы или дисциплина гимнастки/Группы).

Сбавка ответственного судьи: 0.50 балла, за слишком ранний (до вызова) или поздний выход гимнастки/гимнасток Группы.

**18.2** Разминки в зале соревнований запрещены. Оставаться на официальной площадке/возвращаться на официальную площадку после окончания упражнения запрещено.

Сбавка ответственного судьи: 0.50 балла, если это правило не выполняется.

**18.3** За несоответствие выбранного предмета стартовому порядку, производится следующее: гимнастку/Группу попросят покинуть площадку, и она выступит позднее, в соответствии со своим стартовым порядком для запланированного предмета, указанного в стартовом протоколе. Пропущенное упражнение будет выполнено в конце потока.

Сбавка ответственного судьи: 0.50 балла (сбавка применяется к пропущенному упражнению).

**18.4** Если гимнастка/гимнастка Группы прекратит упражнение из-за травмы или непредвиденных обстоятельств, то упражнение будет оценено как прекращение упражнения из-за сломанного предмета (см. гл. I, ч. II, п. 6 «Прерывание упражнения»).

**18.5** Гимнастки/Группы могут с разрешения главного судьи повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны организатора и/или Оргкомитета (например, сбой электропитания, сбой музыкальной системы и т.п.).

**18.6** Во время выполнения упражнения гимнастки Группы не могут переговариваться друг с другом.

Сбавка ответственного судьи: 0.50 балла, если это правило не выполняется.

## **19. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ**

Во время выполнения упражнения тренеру гимнастки/Группы (или любому другому члену делегации) не разрешается никаким образом общаться с гимнасткой/Группой и судьями. Тренеры (или любому другой член делегации) сопровождающие гимнастку, должны находиться в зоне, обозначенной Оргкомитетом.

Сбавка ответственного судьи: 0.50 балла, если это правило не выполняется.

## **20. ПРОТЕСТЫ**

### **20.1 Протесты по выставленным оценкам**

Протесты по выставленным оценкам могут подаваться на всех официальных спортивных соревнованиях.

Протесты по выставленным оценкам направляются главному судье.

По окончании соревнований главный секретарь передает бланки протестов в Ассоциацию. Ответственность за сбор, сохранность и передачу бланков протестов несет главный секретарь.

### **20.2 Виды протестов**

В художественной гимнастике может быть опротестована только оценка Сложности (оценка D), которая делится на Элемент тела (DB) и Элемент предмета (DA). По этим подгруппам должны быть поданы отдельные протесты (по DB и DA, либо только по DB, либо только по DA). Если протесты подаются как по DB, так и по DA одного и того же упражнения, то DB будет считаться первым протестом, а DA – вторым протестом. Протесты не могут быть отозваны после подачи.

**20.3 Уполномоченный представитель** (тренер или член делегации, указанные в официальной заявке).

Только уполномоченный представитель РСФ/ФСО (тренер или представитель команды) от конкретной гимнастки(ок), Группы или команды может подавать протесты. Он должен присутствовать в зоне для подачи протестов, находящейся в зоне соревнований. Представителю РСФ/ФСО не разрешается подавать протесты от гимнасток или Групп из других РСФ/ФСО. Кроме того, запрещается оспаривать решения, принятые в результате рассмотрения протестов.

### **20.4 Судья, отвечающий за протесты.**

Судья, отвечающий за протесты, должен иметь судейскую категорию не ниже 3 Уровня. Он получает инструкции от главного судьи и контролирует процедуру рассмотрения протестов, включая подтверждение личности уполномоченного представителя. Судья, отвечающий за протесты, может давать рекомендации представителю при подаче протестов. Однако представитель (тренер, член делегации) несет полную и единоличную ответственность за правильную и своевременную подачу протестов.

### **20.5 Подача протеста.**

Если доступно электронное устройство, то протесты подаются с его помощью путем выбора соответствующей гимнастки или Группы в установленный лимит времени. Если электронное устройство недоступно, представитель (тренер, член делегации) подает заполненный официальный

бланк протеста судьей, отвечающему за протесты, который фиксирует время его получения.

#### **20.6 Крайние сроки подачи протеста**

Через электронное устройство: протесты должны быть поданы в течение двух минут после публикации оценки. Устройство автоматически блокирует поздние протесты. В случае неисправности устройства судья, отвечающий за протесты, должен обеспечить своевременную подачу протеста, используя официальный бланк.

Официальный бланк протеста: если электронное устройство недоступно, протест должен быть направлен судьей, отвечающему за протесты, на официальном бланке для протеста:

до того, как будет опубликована оценка следующей гимнастки или Группы, или:

для последней гимнастки или Группы потока, в течение двух минут после объявления оценки.

Судья, отвечающий за протесты, должен проверить, был ли протест подан в установленный срок, и внести пометку об этом в официальный бланк.

#### **20.7 Отклонение протеста.**

Поданные с запозданием или неправильно оформленные протесты будут отклонены главным судьей. Отказ должен быть зафиксирован на электронном устройстве или в официальном бланке. Решение об отказе в принятии протеста, независимо от того, был ли он подан с запозданием или с нарушением процедуры, является окончательным и не может быть оспорено.

#### **20.8 Множественные протесты.**

Если несколько протестов подаются одновременно, время подачи первого зарегистрированного протеста будет применяться ко всем протестам, поданным своевременно. Судья, отвечающий за протесты, при необходимости либо разблокирует электронную систему, чтобы представители (тренеры, члены делегаций) могли направить протесты через устройство, либо запишет время их подачи в официальном бланке.

#### **20.9 Процедура рассмотрения протестов.**

Своевременно и надлежащим образом поданные протесты будут рассмотрены ГСК только с использованием официальных видеозаписей соревнований. Решение должно быть принято как можно быстрее, за исключением финалов в отдельных видах, где вопрос должен быть решен до того, как будет опубликована оценка следующей гимнастки или Группы. После рассмотрения протеста оценка может быть увеличена, снижена или оставлена без изменений.

Решения по протестам, принимаемые в зоне соревнований, являются окончательными и не могут быть оспорены ни в зоне соревнований, ни за ее пределами.

#### **20.10** Расходы по подаче протестов.

Размер финансового взноса за подачу протеста:

10.000 рублей за первый протест;

15.000 рублей за второй протест;

20.000 рублей за каждый последующий протест.

Для всех официальных спортивных соревнований:

если оценка Сложности (D) повышена, то финансовый сбор не взимается;

если она остается неизменной или снижается, то финансовый сбор взимается с РСФ/ФСО и переводится в Ассоциацию. После окончания соревнований Ассоциация выставит РСФ/ФСО соответствующий счет. Оплата на месте приниматься не будет.

#### **20.11** Итоговые результаты

Результаты соревнований считаются окончательными, как только все протесты будут обработаны, а итоговый протокол подписан главным судьей.

**20.12** Запросы на пересмотр сбавок судей-хронометристов или судей на линии.

Запросы на пересмотр сбавок судей-хронометристов или судей на линии, разрешенные Правилами, рассматриваются на соревнованиях любого статуса отдельно от протестов и не требуют каких-либо финансовых сборов. Однако такие запросы должны соответствовать тем же принципам, процедурам и крайним срокам, которые указаны в настоящей статье в отношении протестов.

Протесты по поводу пересмотра других сбавок не допускаются.

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

**21.1** Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований среди сеньорок:

индивидуальные квалификации, многоборье и финалы в отдельных видах;

многоборье и финалы в отдельных видах в групповых упражнениях.

#### **21.1.1** Подведение итогов в индивидуальной программе.

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

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

#### **21.1.2** Подведение итогов в групповых упражнениях.

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

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

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

#### **21.2** Правила равенства баллов.

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

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

- 1.Наивысшая сумма оценок E в 4 предметах.
- 2.Наивысшая сумма оценок A в 4 предметах.
- 3.Наивысшая сумма оценок D в 4 предметах.

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

#### **21.2.2** Индивидуальный финал многоборья.

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

- 1.Наивысшая сумма оценок E в 4 предметах.
- 2.Наивысшая сумма оценок A в 4 предметах.
- 3.Наивысшая сумма оценок D в 4 предметах.

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

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

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

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

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

#### **21.2.4 Финалы в отдельных видах.**

В случае равенства баллов место будет определяться по следующим критериям:

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

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

#### **21.3 Квалификации Групп.**

##### **21.3.1 Многоборье**

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

- 1.Наибольшая сумма оценок E в 2 упражнениях.
- 2.Наибольшая сумма оценок A в 2 упражнениях.
- 3.Наибольшая сумма оценок D в 2 упражнениях.

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

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

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

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

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

##### **21.3.3 Финалы в отдельных видах.**

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

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

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

#### **21.4 Командные соревнования.**

Количество входящих в команду индивидуальных спортсменов/Групп, количество упражнений для командного зачета определяется Положением (Регламентом) соревнований. В случае равенства баллов на любом месте,

место команды определяется в соответствии с Положением (Регламентом) соревнований.

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

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

### **22.2** Технический делегат

На все официальные спортивные соревнования может назначаться Технический делегат по решению Ассоциации.

Технический делегат должен иметь судейскую категорию не ниже 2 Уровня.

Технический Делегат обязан:

следить за исполнением Положения (Регламента) о соревнованиях, Правил и инструкций;

присутствовать на протяжении всех соревнований, в том числе на жеребьевке судей и на всех совещаниях и инструктаже судей;

следить за ходом соревнований, вмешиваться при нарушениях дисциплины, принимать необходимые меры при возникновении каких-либо обстоятельств, мешающих правильному проведению соревнований;

осуществлять контроль за работой судей;

вместе с главным судьей принимать необходимые меры при грубой ошибке в судействе со стороны одного или нескольких судей;

вместе с главным судьей принимать участие в решении вопроса об отстранении или замене судьи, а также в решении иных вопросов, предусмотренных Правилами;

управлять деятельностью судей по контролю за соблюдением Правил и Положения (Регламента) о соревнованиях гимнастками, третьими лицами.

По окончании соревнований Технический делегат должен провести анализ судейства и предоставить письменный отчет о работе судей в Ассоциацию. В отчете должна быть информация по поданным протестам и предпринятым действиям. Отчет может содержать предложения по улучшению организации соревнований и судейства.

### **22.3** Технический директор

Технический директор соревнований обязан:

представить техническое задание на проведение соревнований в соответствии с Положением (Регламентом) о соревнованиях руководству спортивного объекта (сооружения), на котором проводятся соревнования;

подготовить место проведения соревнований (укладка ковров, подготовка помоста для ГСК и судейских бригад, оформление зала и рекламных конструкций, обеспечение канцелярскими принадлежностями);

подготовить и утвердить акты о готовности спортивного объекта (сооружения) к проведению соревнований и о соответствии спортивного оборудования Правилам;

контролировать соответствие места проведения соревнований, включая соответствие спортивного объекта (сооружения), инвентаря, оборудования, охраны труда обязательным требованиям;

организовать ознакомление участников соревнований с местом проведения соревнований, предоставить возможности для опробования;

определить порядок работы обслуживающего персонала, дать разрешение фотографам и репортерам проводить работу в местах проведения соревнований;

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

руководить подготовкой и проведением церемонии открытия и закрытия соревнований.

**22.4** Состав ГСК с указанием наименований должностей спортивных судей и ее полномочия

В ГСК входят главный судья, заместители главного судьи, Технический делегат, главный секретарь, заместитель главного секретаря.

**22.4.1** Главный судья возглавляет судейскую коллегию соревнований, осуществляет руководство ее работой, обеспечивает проведение соревнований (спортивная часть) в соответствии с Правилами и Положением (Регламентом) о соревнованиях, контролирует работу своих заместителей, секретариата и судей, оценивает выполнение упражнений гимнастками/Группами.

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

**22.4.3** Судьи бригады:

Сложности элементов тела и предмета (D), Артистизма (A) и Исполнения (E) в индивидуальной программе и групповом упражнении отбираются путем жеребьевки и/или назначаются ГСК в соответствии с

Правилами и квалификационными требованиями спортивных судей, если такие судейские бригады не утверждены Ассоциацией.

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

**24.4.5** Секретариат

Секретариат состоит из главного секретаря, его заместителей, технических секретарей.

Состав секретариата зависит от статуса соревнований и числа участников.

Секретари работают по указаниям главного секретаря. Секретариат готовит полный отчет по форме о результатах соревнований для организаций и представителей, которые включает:

список участников;

список судей;

судейские бригады по дням соревнований;

результаты командных соревнований;

результаты многоборья;

результаты финалов в отдельных видах;

отчет комиссии по допуску;

отчет ГСК (рекомендуемая форма отчета Ассоциации представлена в Приложении № 5).

Секретари обязаны уметь выполнять служебные задачи с использованием персонального компьютера и иной оргтехники и знать Правила. Они подчиняются главному судье и отвечают за правильность внесения всех данных в компьютер, порядка корректного выхода гимнасток, за оперирование красным/зеленым светом, правильное отображение окончательных оценок на табло.

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

**22.5.1** Главный судья обязан:

утверждать расписание соревнований;

утверждать состав судейского персонала, секретариата, комиссий;

определять время и место работы комиссии по допуску участников соревнований;

провести жеребьевку порядка выступления гимнасток/Групп;

провести жеребьевку судей;

проводить инструктаж судей перед началом соревнований;

утверждать полный отчет о соревнованиях;

оценивать выполнения упражнений каждой гимнастки/Группы по Сложности элементов тела (DB) и/или Сложности работы предметом (DA), Артистизму (A), Исполнению (E) (по жребью/на выбор) на протяжении всех соревнований;

утверждать окончательные оценки каждой гимнастки/Группы по Сложности элементов тела (DB) и/или Сложности работы предметом (DA), Артистизму (A), Исполнению (E) на протяжении всех соревнований;

рассматривать протесты, принимать или утверждать принятые коллегиально решения по поданным протестам;

главный судья не может вносить изменения в оценки судей и предоставлять судьям вносить оценку повторно. Корректировка оценки судьи может производиться только в случае технической ошибки (недопустимой оценки), по решению главного судьи при участии в случае необходимости Технического делегата;

при наличии расхождений между оценками судей в поле и/или заместителями главного судьи, и/или главного судьи, приглашать бригаду судей к главному судье, назначать видеоповтор упражнения для оценки упражнения совместно с членами ГСК и Техническим делегатом, Независимым жюри (при его наличии согласно Регламенту). Решение об окончательной оценке при наличии расхождений принимается главным судьей:

Разъяснения по расхождению оценки:

Для всех всероссийских и международных спортивных соревнований, допускается отличие между оценками судей в поле и/или заместителями главного судьи, и/или главного судьи в 0.3 балла во всех судейских бригадах и до 0.3 балла между крайними оценками. Отличие между оценками в 0.35 балла и более – является расхождением.

Для иных официальных спортивных соревнований, допускается отличие между оценками судей в поле и/или заместителями главного судьи, и/или главного судьи в 0.5 балла во всех судейских бригадах и до 0.5 баллов между крайними оценками. Отличие между оценками в 0.55 балла и более – является расхождением.

при явной ошибке судейской бригады, а также в иных случаях в целях обеспечения объективного и честного судейства приглашать бригаду судей к главному судье, назначать видеоповтор упражнения для оценки упражнения совместно с членами ГСК и Техническим делегатом, а также отстранять судей, совершивших ошибку, рассматривать вопрос об отстранении судей на совещании судей и/или передавать его на обсуждение в Ассоциацию. Во всех случаях решение об окончательной оценке принимается главным судьей;

проводить совещание судейской коллегии, анализировать и оценивать работу судей, ежедневно доводить до сведения судей результаты их работы, в конце соревнований сообщить результат оценки работы судей, при запросе от судьи заносить запись о его участии в соревнованиях в книжку судьи;

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

изменять порядок прохождения соревнований отдельными гимнастками/Группами, если в этом возникла крайняя необходимость;

разрешать гимнастке/Группе возобновить попытку в случаях, предусмотренными Правилами;

отстранять от соревнований гимнасток, возраст и квалификация которых не отвечает требованиям Правил или Положения (Регламента) о соревнованиях;

отстранять от соревнований спортсменов, представителей, тренеров или судей, нарушивших Правила проведения соревнований или Положение (Регламент) о соревнованиях;

по окончании соревнований сдать отчет в организацию, проводящую соревнования, с детальным анализом работы судей, в том числе предложениями о награждении лучших судей и (или) о применении спортивных санкций к судьям, которые имели предупреждения или были отстранены.

#### **22.5.2** Заместители главного судьи.

Допускается 4-8 заместителей главного судьи на официальные спортивные соревнования.

Количество заместителей определяется по решению Ассоциации. Функциональные обязанности каждого заместителя, выставяющих контрольный балл в бригадах DB, DA, A и E распределяет главный судья соревнований.

На каждом этапе соревнований заместители главного судьи обязаны: участвовать в проведении судейских совещаний и инструктажей и направлять судей для правильной работы в соответствующем виде; применять правила судейского контроля справедливо, последовательно, в полном соответствии с Правилами и Положением (Регламентом) о соревнованиях.

**22.5.2.1** Заместитель главного судьи по оценке Сложности элементов тела (DB) обязан:

оценивать Сложность элементов тела в упражнении каждой гимнастки/Группы;

выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства; вести контроль за подгруппой судей бригады D, оценивающих Сложность элементов тела DB в упражнении;

решать вопросы, возникающие во время соревнований в подгруппе судей бригады D, оценивающих Сложность элементов тела DB;

принимать участие в решении конфликтных вопросов путем анализа видеозаписи соревнований вместе с главным судьей и Техническим делегатом.

**22.5.2.2** Заместитель главного судьи по оценке Сложности работы предметом (DA) обязан:

оценивать Сложность работы предметом в упражнении каждой гимнастки/Группы;

выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;

вести контроль за подгруппой судей бригады D, оценивающих Сложность работы предметом DA в упражнении;

решать вопросы, возникающие во время соревнований судей в подгруппе судей бригады D, оценивающих Сложность работы предметом DA;

принимать участие в решении конфликтных вопросов путем анализа видеозаписи соревнований вместе с главным судьей и Техническим делегатом.

**22.5.2.3** Заместитель главного судьи по оценке Артистизма (A) упражнения обязан:

оценивать артистическую ценность упражнения каждой гимнастки/Группы;

выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;

вести контроль за бригадой судей A, оценивающих артистическую ценность упражнения;

решать вопросы, возникающие во время соревнований в судейской бригаде A;

принимать участие в решении конфликтных вопросов путем анализа видеозаписи соревнований вместе с главным судьей и Техническим делегатом.

**22.5.2.4** Заместитель главного судьи по оценке Исполнения (E) упражнения обязан:

оценивать техническое исполнение упражнения каждой гимнастки/Группы;

выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;  
вести контроль за бригадой судей Е, оценивающих техническое исполнение упражнения;

решать вопросы, возникающие во время соревнований в судейской бригаде Е;

принимать участие в решении конфликтных вопросов путем анализа видеозаписи соревнований вместе с главным судьей и Техническим делегатом.

**22.5.3** Главный секретарь обязан:

организовать работу секретариата;

проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом;

составлять график проведения соревнований; провести комиссию по допуску;

подготовить отчет комиссии по допуску;

обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией;

участвовать в проведении технических совещаний;

подготовить место проведения жеребьевки;

проводить жеребьевку участников;

в конце соревнований подготовить полный отчет соревнований;

предоставить представителям, тренерам, участникам соревнований промежуточные итоги хода соревнований;

по окончании соревнований передать все судейские бланки, в том числе бланки протестов в Ассоциацию.

**22.5.3.1** Заместитель главного секретаря обязан:

в отсутствие главного секретаря выполнять обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами;

обеспечивать рабочими материалами судейскую коллегию;  
обеспечивать доступность информации о ходе соревнований для

представителей, тренеров, участников;

обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией;

подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения.

**22.5.4** Судья в поле обязан:

оценивать выполнение упражнений каждой гимнастки/Группы на судейских бланках в соответствии с Правилами;

Судья в поле не должен объяснять оценку участникам, тренерам или представителям в процессе соревнований.

#### **22.5.4.1 Ответственный судья**

Функции ответственного судьи выполняет судья DA-1. Все сбавки ответственного судьи, включенные в Таблицы № 12-13, подаются на официальном бланке судьей DA-1 и утверждаются главным судьей.

#### **22.5.5 Судьи - хронометристы (1 или 2) обязаны:**

следить за продолжительностью подготовки к упражнению;  
следить за продолжительностью выполнения упражнения;  
применять сбавки за нарушения времени согласно Правилам.

#### **22.5.5.1 Функции судей-хронометристов (1 или 2):**

запускают секундомер при подготовке каждой гимнастки/Группы к стартовому положению для контроля продолжительности возможной задержки;

контролируют продолжительность выполнения упражнения;  
фиксируют размер нарушения по хронометражу (в большую и меньшую

стороны) при отсутствии компьютерного тайминга;

подают главному судье подписанные протоколы о нарушениях и сбавках;

если гимнастка теряет предмет в конце упражнения и не принимает окончательное положение или не возвращается в обозначенные пределы площадки из-за окончания музыки, то судья-хронометрист фиксирует момент возврата гимнасткой предмета или покидания «свободной (безопасной) зоны» вокруг площадки в качестве последнего движения упражнения. Это расстояние составляет 2,5 метра от разделительной линии официальной площадки.

#### **22.5.6 Судьи на линии (2 судьи) обязаны:**

применять сбавки за выход гимнастки и/или предмета за пределы площадки;

поднимать флаг при пересечении линии площадки телом (красного цвета) и/или предметом (зеленого цвета), если они выходят за пределы площадки;

поднимать флаг красного цвета, если индивидуальная гимнастка или гимнастка Группы меняет официальную площадку или выходит за пределы площадки во время упражнения.

#### **22.5.6.1 Функции судей на линии (2 судьи):**

фиксируют пересечение обозначенной линии официальной площадки предметом, одной или двумя ногами, любой частью тела, а также выход предмета за официальную площадку;

поднимают флаг при пересечении обозначенной линии официальной площадки телом и/или предметом, если они пересекают линию или выходят за пределы официальной площадки;

поднимают флаг, если гимнастка выходит за обозначенные пределы официальной площадки во время упражнения;

подают главному судье соответствующие подписанные протоколы о нарушениях и сбавках.

Судья на линии должен отслеживать и применять сбавки за любое пересечение линии до последнего движения гимнастки: после последнего движения сбавка за пересечение линии не применяется, даже если музыка все еще играет.

#### 22.5.6.2 Расположение судей на линии:

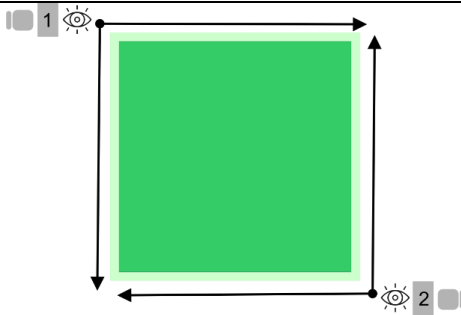
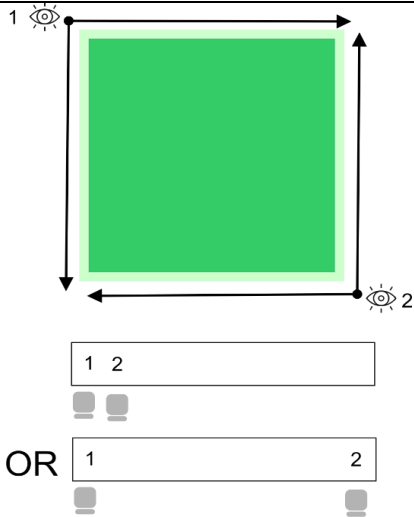
<p><b>Пример 1:</b> Судьи на линии сидят в противоположных углах и отвечают за 2 линии и угол с правой стороны от них.</p>	<p><b>Пример 2:</b> Судьи на линии сидят за судейским столом и наблюдают за линиями и углом по монитору</p>
	

Рисунок 2. Расположение судей на линии

#### 22.5.7 Судья при участниках обязан:

заблаговременно информировать гимнасток перед выходом к месту соревнований, на площадку;

руководить перемещением команд, гимнасток/Групп в зале для разминки и соревнований;

следить за порядком и дисциплиной во время разминки;

выстраивать победителей и призеров соревнований для награждения;

проводить контроль предметов.

#### 22.5.8 Судья, отвечающий за протесты обязан:

принимать протесты, в том числе устные протесты;

записать время получения протеста;

передать принятый протест для рассмотрения в ГСК.

**22.5.9** Судья–информатор обязан:

представлять состав ГСК и судейских бригад;

объявлять гимнасток/состав Групп;

объявлять оценки гимнасток/Групп за выполнение упражнений;

информировать гимнасток и зрителей о ходе соревнований;

участвовать в проведении церемоний открытия и закрытия

соревнований;

участвовать в проведении церемонии награждения.

**22.5.10** Технический секретарь обязан:

выполнять работу по указанию главного секретаря;

раскладывать необходимую документацию на судейские столы;

готовить и распределять наградную атрибутику к церемонии

награждения.

**22.5.11** Судья по музыке обязан:

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

**22.5.12** Видеооператор обязан:

осуществлять видеозапись всех соревнований согласно стартовому протоколу выхода гимнасток/Групп;

при подаче протеста на оценку судейской бригады воспроизводить повтор видеозаписи для рассмотрения протеста ГСК;

после окончания соревнований предоставить видеозапись в Ассоциацию.

**22.5.13** Технический специалист обязан:

осуществлять сбор всей технической информации и передавать утвержденные главным судьей оценки гимнасток/Групп или команд на электронное табло (при наличии).

## **22.6** Независимое жюри

На все официальные спортивные соревнования может назначаться Независимое жюри по решению Ассоциации.

Член Независимого жюри должен быть судьей Ассоциации, иметь 1 или 2 уровень судейской категории. Член Независимого жюри может быть гражданином иностранного государства.

Члены Независимого жюри могут распределяться для каждой группы судей (DB, DA, A, E).

Члены Независимого жюри должны соблюдать спортивную этику, обеспечивая справедливое судейство всех спортсменов. Независимое жюри также следит за соблюдением требований Устава, Технического Регламента, Правил и инструкций.

Независимое жюри должно присутствовать на соревнованиях, жеребьевке судей, совещаниях, чтобы наблюдать за соблюдением надлежащих практики и процедур, а также, по возможности, присутствовать на инструктаже судей.

После окончания соревнований Независимое жюри должно представить письменный отчет, в который будут включены все поданные протесты и предпринятые действия. Этот отчет может содержать предложения по улучшению работы жюри.

Функциональные обязанности Независимого жюри:

оценивать упражнение каждой гимнастки/команды в соответствующей группе судей (DB; DA; A; E);

выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;

вести контроль за подгруппой судей бригады и заместителем главного судьи в соответствующей подгруппе;

принимать участие в обсуждении и выставлении итоговой оценки в случае расхождений в оценках подгруппы судей бригады и заместителя главного судьи;

осуществлять пересмотр оценки совместно с главным судьей в течение соревновательного дня;

предоставлять информацию в письменной форме в Ассоциацию или его официальному представителю об игнорировании главным судьей расхождений между судьями в поле и заместителем, в том числе, в случае самостоятельной корректировки расхождений в оценках без обсуждения с судьями бригады, заместителями и/или техническим делегатом;

решать конфликтные вопросы путем анализа видеозаписи соревнования вместе с главным судьей.

## **23. ИНСТРУКТАЖ И СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ**

**23.1** Перед каждым соревнованиями ГСК должна провести совещание, с целью информирования участвующих судей об организации судейства.

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

Инструктаж судей проводится с личным присутствием или онлайн. Все судьи должны изучить все учебные материалы, указанные Ассоциацией, на соответствующих онлайн-платформах. Регистрируясь в качестве судьи, судья соглашается с тем, что его участие в образовательной программе будет контролироваться, и что неучастие может привести к отстранению от судейства.

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

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

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

Судьи должны быть одеты в судейскую форму (темно-синий / черный костюм: пиджак, юбка (ниже уровня колен) / брюки и белая блузка).

Во время соревнований за техническим столом судьям запрещено использовать любые электронные устройства для разговора, передачи или получения сообщений или информации (мобильные телефоны, мини-ноутбуки, компьютеры, подключенные часы), а также использовать любые камеры или видеоустройства.

В случае невыполнения данных требований и/или некомпетентности судьи, главный судья совместно с Техническим делегатом имеет право отстранить судью от участия в судействе данных и последующих соревнований.

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

### **24.1 Права и обязанности спортсмена**

#### **24.1.1 Спортсмен имеет право:**

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

#### **24.1.2 Спортсмен обязан:**

знать и соблюдать настоящие Правила, Положение (Регламент) о соревнованиях, нормативные документы Ассоциации, принципы честной спортивной борьбы;

быть корректным по отношению к соперникам и официальным лицам; использовать в ходе общения с официальными лицами, соперниками

официальный язык соревнования;

предоставлять необходимые данные и сведения по запросу официальных лиц соревнований;

бережно обращаться со спортивным оборудованием и инвентарем, предоставленным участникам на время проведения соревнований;

участвовать в соревнованиях до их официального завершения.

## **24.2 Права и обязанности тренера:**

### **24.2.1 Тренер имеет право:**

заблаговременно получить информацию о соревнованиях;

подавать протесты в порядке, установленном настоящими Правилами.

### **24.2.2 Тренер обязан:**

знать и соблюдать настоящие Правила, Положение (Регламент) о соревнованиях, нормативные документы Ассоциации, Технический Регламент, принципы честной спортивной борьбы;

нести ответственность за дисциплину подопечных участников и обеспечивать их своевременную явку на соревнования.

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

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

## **24.3 Права и обязанности спортивного судьи**

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

подтверждать квалификационную категорию спортивного судьи в соответствии с квалификационными требованиями;

проводить теоретические занятия, семинары по соответствующему виду спорта (по согласованию с Ассоциацией);

осуществлять судейство соревнований в соответствии со своей квалификационной категорией;

подавать предложения по внесению изменений в правила вида спорта, квалификационные требования с целью их совершенствования в Ассоциацию;

подавать предложения в ГСК в целях улучшения судейства при проведении соревнований.

**24.3.2** Спортивный судья обязан:

исполнять должностные обязанности спортивного судьи;

владеть навыками судейства на различных должностях и правильно применять их на практике;

выполнять квалификационные требования;

осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований;

принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним;

исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной настоящими Правилами.

**24.4** Официальные должностные лица/представители команд обязаны: знать и соблюдать настоящие Правила, Положения (Регламент) о соревнованиях, нормативные документы Ассоциации, Технический Регламент, принципы честной спортивной борьбы;

соблюдать абсолютную справедливость, беспристрастность и последовательность во всех ситуациях судейства;

выполнять все обязанности с профессионализмом, компетентностью и вежливостью;

работать в духе сотрудничества и уважения с другими официальными лицами/представителями команд и организаторами мероприятий;

предоставлять информацию и обратную связь в конструктивной и позитивной форме, по запросу, в соответствующее время и в соответствующем месте.

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

## **ЧАСТЬ II. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ**

### **1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА**

См. Общие положения Глава I, Часть I.

### **2. ХРОНОМТРАЖ**

#### **2.1 Индивидуальные упражнения.**

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

Хронометр включают с началом движения гимнастки и выключают, как только гимнастка полностью прекращает движение.

Разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений гимнастки и/или предметов (см. Артистизм).

Во всех упражнениях хронометраж (подготовка перед началом упражнения, его продолжительность) ведется интервалами по полной секунде.

Сбавка судьи-хронометриста: 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду (считаются полные секунды):

1'30"59 = нет сбавки; 1'31"00 = сбавка 0.05.

#### **2.2 Групповые упражнения**

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

Хронометр включают с началом движения 1-ой гимнастки группы и выключают, как только последняя гимнастка группы полностью прекращает движение.

Разрешается короткое музыкальное вступление – не более 4 секунд – без движений гимнасток/предметов (см. Артистизм).

Во всех упражнениях хронометраж (начало упражнения, продолжительность упражнения гимнастки) ведется интервалами по 1 секунде.

Сбавка судьи-хронометриста: 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду (считаются полные секунды):

2'30"59 = нет сбавки; 2'31"00 = сбавка 0.05.

### **3. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД**

**3.1** Судейская коллегия (см. гл. I, ч. I, п. 22).

**3.2** Судейские бригады для Индивидуальных упражнений:

**3.2.1** Каждая судейская бригада состоит из 3 групп судей: Элементы тела и предмета (бригада D), Артистизм (бригада A) и Исполнение (бригада E).

**3.2.2** Судьи, оценивающие Сложность элементов тела и предмета (D), Артистизм (A) и Исполнение (E) отбираются путем жеребьевки и/или назначаются ГСК в соответствии с Правилами и квалификационными требованиями спортивных судей, если такие судейские бригады не утверждены Ассоциацией.

### **3.3** Состав судейских бригад

**3.3.1** Бригада судей, оценивающих сложность программы (D): 4 судьи – делятся на 2 подгруппы:

1-ая подгруппа (D) – 2 судей DB1 и DB2, работают независимо, выставляют свои индивидуальные оценки и затем общую оценку DB.

2-ая подгруппа (D) – 2 судей DA1 и DA2, работают независимо, выставляют свои индивидуальные оценки, и затем общую оценку DA.

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

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

### **3.4** Функции судей бригады D

**3.4.1** 1-ая подгруппа (DB) записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность:

Элементов тела (DB), и количество, и техническую ценность Динамических элементов с вращением (R) - для индивидуальной программы;

Элементов тела (DB), Элементы Обменов (DE), количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением (R) – для групповых упражнений.

**3.4.2** Бланки Сложности для судей бригады DB в индивидуальной программе.

Бланки Сложности (Приложение №3) для судей бригады DB предоставляются каждой гимнасткой на соревнования согласно Регламенту.

В бланк вносятся допустимое количество Элементов тела (DB) наивысшей стоимости у каждой возрастной группы, в соединении с техническими элементами предметов, и Динамические элементы с вращением (R) в порядке их выполнения.

В бланк вносится базовая ценность DB и общая стоимость каждого R. Если гимнастка выполнит DB или R по стоимости больше или меньше, чем заявлено в карточке, то элемент будет оценен по факту.

Каждая гимнастка должна предоставить организаторам соревнований заполненный бланк Сложности на каждую композицию не позднее чем за 1

день до начала соревнований для предварительной проверки заполнения и устранения замечаний.

Сбавки за неверное заполнение бланка Сложности нет.

**3.4.3** Упражнения оцениваются целиком независимо, без консультаций с другими судьями, выставляют свои индивидуальные оценки (с целью оценивания судей), и затем выставляют общую оценку DB\* (см. п. 3.8).

**3.4.4** 2-ая подгруппа (DA) записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность:

Элементов предмета (DA), Декораций (DEC) - для индивидуальной программы;

Элементов с Сотрудничествами (DC), и требуемый минимум типов Сотрудничеств, Декораций (DEC) – для групповых упражнений.

**3.4.5** Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, выставляют свои индивидуальные оценки (с целью оценивания судей) и затем выставляют общую оценку DA\* (см. п. 3.8) без консультаций с другими судьями.

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

**3.5** Функции судей бригады А.

**3.5.1** 4 судьи (A1, A2, A3, A4) оценивают Артистические ошибки с помощью сбавок. Эти судьи оценивают все упражнение целиком, независимо, и выставляют свою индивидуальную общую сбавку\* (см. п. 3.8) без консультаций с другими судьями.

**3.5.2** Когда Артистизм оценивают 4 судьи, наивысшая и самая низкая сбавки отбрасываются, и окончательная сбавка А определяется как среднее арифметическое из 2 средних сбавок.

**3.5.3** Когда Артистизм оценивают 2 - 3 судьи, окончательная сбавка А определяется как среднее арифметическое из всех сбавок.

**3.5.4** Окончательная оценка А представляет собой окончательную сбавку в Артистизме, которую вычитают из 10.00 баллов.

**3.6** Функции судей бригады Е.

**3.6.1** 4 судьи - E1, E2, E3, E4 – оценивают Технические ошибки с помощью сбавок. Эти судьи оценивают упражнение целиком, независимо, и выставляют свою индивидуальную общую сбавку\* (см. п. 3.8), без консультаций с другими судьями.

**3.6.2** Когда Исполнение оценивают 4 судьи, наивысшая и самая низкая сбавки отбрасываются, и окончательная сбавка Е определяется как среднее арифметическое из 2 средних сбавок.

**3.6.3** Когда Исполнение оценивают 2 - 3 судьи, окончательная сбавка E определяется как среднее арифметическое из всех сбавок.

**3.6.4** Окончательная оценка E представляет собой окончательную сбавку в Исполнении, которую вычитают из 10.00 баллов.

**3.7** Судейские бланки.

**3.7.1** Во время соревнований, в конце потока и/или по окончании соревнований главный судья может запросить судейские бланки, в которых указаны номер, имя гимнастки/наименование Группы и предмет, а также оценка за каждое упражнение. Все судейские бланки необходимо оставить на рабочем месте после завершения судейства.

**3.8** Возможность технологического усовершенствования систем подсчета баллов (\*):

Возможно, что технический прогресс в течение цикла позволит подавать сбавки, ценности и/или оценки в разных форматах с разной разбивкой. В этом случае пункты, описывающие подачу баллов/сбавок и помеченные (\*), могут быть соответствующим образом изменены.

## **4. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК**

**4.1** Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований:

Для индивидуальной программы: индивидуальные квалификации, многоборье и финалы в отдельных видах.

Для групповых упражнений: многоборье в групповых упражнениях, финалы в групповых упражнениях.

**4.2** Окончательная оценка в упражнении определяется путем сложения оценок D, A и E. Сбавки (если есть) вычитаются из окончательной оценки.

## **5. ПЛОЩАДКА**

**5.1** Обязательно наличие ковра размером 13 X 13 м (внешняя сторона линии). Обязательно соответствие рабочего покрытия стандартам).

**5.2** Выход за пределы установленной регламентом площадки любой части тела или предмета с касанием ковра вне площадки наказываются:

Сбавка судьи на линии: 0.30 балла каждый раз.

**5.3** Выход за пределы установленной регламентом площадки гимнастки/гимнастки Группы или предмета или окончание упражнения за пределами площадки наказываются:

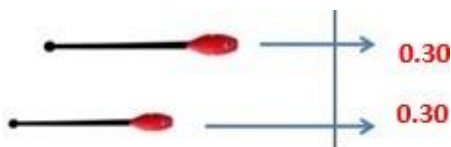
Сбавка судьи на линии: 0.30 балла каждый раз.

#### 5.4 Несколько предметов с выходом за пределы площадки:

##### 5.4.1 Индивидуальные и групповые упражнения:

Последовательный выход обеих Булав за обозначенные пределы площадки:

Сбавка судьи на линии: 0.30 балла за 1 Булаву + 0.30 балла за 2-ую Булаву



##### 5.4.2 Индивидуальные упражнения и групповые упражнения:

Одновременная потеря 2 Булав (соединенные или несоединенных) одной и той же гимнасткой с одновременным выходом за пределы площадки за одну и ту же линию:

Сбавка судьи на линии: 0.30 балла один раз, как за 1 предмет.

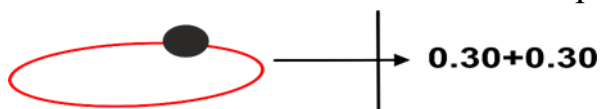


5.4.3 Индивидуальные упражнения: Одновременная потеря 2 Булав с одновременным выходом за 2 разные линии: 2 Булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за 2 разные линии:

Сбавка судьи на линии: 0.30 балла + 0.30 балла.

5.4.4 Групповые упражнения: Одновременная потеря 2 или более несоединенных предметов (одинаковых или разных типов), с одновременным выходом за пределы площадки за одну/разные линии, одной и той же/разными гимнастками:

Сбавка судьи на линии: 0.30 балла за каждый предмет.



5.4.5 Групповые упражнения: Одновременная потеря 2 или более скрепленных между собой предметов (предметы одного типа или разных типов) с выходом предметов за пределы площадки:

Сбавка судьи на линии: 0.30 балла один раз, как за 1 предмет.



**5.5 В индивидуальных и групповых упражнениях нет сбавки судьи на линии в следующих случаях:**

предмет и/или гимнастка касаются линии;

предмет выходит за пределы официальной площадки без касания пола;

непригодный предмет удаляется за пределы официальной площадки;

сломанный предмет удаляется за пределы официальной площадки;

2-ая Булава преднамеренно выброшена за пределы площадки для того, чтобы взять пару запасных Булав;

предмет, который был заменен (более не используется), удалён за пределы площадки;

предмет застрял в потолке (конструкциях, прожекторах, табло и т. п.).

Судья на линии должен отслеживать и применять сбавки за любое пересечение линии до последнего движения гимнастки/гимнастки Группы: сбавка за пересечение линии не применяется после последнего движения, даже если музыка все еще играет. Во всех остальных случаях применяются сбавки, указанные в п. 5.2 - 5.4. Правил.

**5.6** Все упражнения должны полностью выполняться в пределах обозначенной поверхности площадки:

**5.6.1** Любой Элемент тела или работа предметом или элемент Артистизма, которые начаты вне пределов официальной площадки, не будут оцениваться.

**5.6.2** Если Элементы тела и работа предметом или элемент Артистизма начаты в пределах официальной площадки и завершены вне пределов официальной площадки, то они будут оценены.

**5.6.3** Сбавки в Исполнении и Артистизме применяются в течение всего упражнения, включая все движения вне пределов официальной площадки.

## **5.7 ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ ГРУППОВОГО УПРАЖНЕНИЯ**

**5.7.1** Группы должны выходить на площадку быстрым маршем без музыкального сопровождения и сразу же принимать стартовое положение.

Сбавка: 0.50 балла, если это правило не выполняется.

### **5.7.2** Количество гимнасток

Каждая команда может представить 5 или 6 гимнасток в общей программе групповых упражнений. В том случае, если представлено 6

гимнасток, все 6 гимнасток должны участвовать по крайней мере в 1 упражнении.

Каждое групповое упражнение должно выполняться 5 гимнастками; оставшейся гимнастке разрешается находиться в зоне соревнований во время выполнения упражнения (на случай инцидента с 1 из ее партнерш).

Если гимнастка покидает Группу из-за травмы или по уважительной причине во время упражнения, она может быть заменена резервной гимнасткой.

Сбавка судьи на линии: 0.30 балла за то, что гимнастка Группы покинула площадку во время упражнения.

Если запасная гимнастка не используется, и Группа прекращает упражнение, то упражнение будет оценено как «Прерванное упражнение» (см. гл. I, ч. I, п. 6).

Если гимнастка, покинувшая Группу по уважительной причине, не будет заменена, и Группа продолжит упражнение с 4 гимнастками, то упражнение не будет оценено (0.00).

## **6. ПРЕРЫВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**6.1** Если гимнастка/Группа прекращает упражнение из-за сломанного предмета (см. гл. I, ч. I, п. 7.4.5) или предмета, застрявшего в потолке, из-за несоответствия или проблем с музыкой (см. гл. I, ч. I, п. 17.4), из-за травмы или по другим непредвиденным причинам (см. гл. I, ч. I, п. 18.4-18.5), то упражнение будет оцениваться следующим образом:

Элементы, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны, включая все соответствующие сбавки за отсутствие компонентов элементов;

Сбавка за Артистизм = 10.00;

Сбавка за Исполнение = 10.00.

Сбавки судьи-хронометриста применяются в соответствии с продолжительностью выполненного упражнения.

Сбавки судьи на линии за покидание пределов площадки не применяется если упражнение было прервано.

## **7. ПРЕДМЕТЫ**

**7.1** Нормы и контроль (см. гл. I, ч. I).

**7.2** Запасные предметы

**7.2.1** Обязательно размещение вокруг площадки запасных предметов (в соответствии с программой предметов на каждый год, см. гл. I, ч. I).

**7.2.2** Если во время упражнения предмет потерян и вышел за пределы официальной площадки (сбавка судьи на линии, см. п. 5), гимнастка может использовать запасной предмет (нет сбавки).

**7.2.3** Гимнастка/Группа может использовать только тот запасной предмет, который был размещён за пределами официальной площадки до начала упражнения. Однако, она может снова взять свой предмет после использования запасного предмета.

Сбавка: 0.50 балла за использование любого предмета, не размещенного заранее за линией официальной площадки

**7.2.4** Гимнастка/Группа может использовать максимум запасных предметов, размещенных Оргкомитетом за линией официальной площадки с соответствующими сбавками. Пример: 2 Обруча размещены Оргкомитетом согласно рисунку 1. Гимнастка/Группа может использовать оба предмета в одном упражнении, если необходимо.

**7.2.5** Не разрешается использование запасного предмета, если предмет при падении не выходит за пределы официальной площадки. Гимнастка/Группа должна будет взять свой собственный предмет в пределах официальной площадки. Если гимнастка/Группа использует запасной предмет, когда собственный предмет не вышел за пределы площадки:

Сбавка: 0.50 балла за неправомерное использование запасного предмета.

**7.2.6** Если при потере предмет падает и выходит за пределы официальной площадки (сбавка судьи на линии, см. п. 5), а затем сам возвращается на площадку, то гимнастка/Группа может взять запасной предмет (без сбавки).

**7.2.7** Если гимнастка/Группа по какой-либо причине решит заменить предмет, то должна будет удалить неиспользуемый предмет за пределы площадки (без сбавки) до конца упражнения. Если замененный предмет или часть его остаются на площадке до конца упражнения, то:

Сбавка: 0.30 балла за не вынос за пределы площадки замененного предмета.

**7.2.8** Если предмет падает, выходит за пределы официальной площадки (сбавка судьи на линии, см. п. 5), а затем тренер или любое другое лицо возвращает этот предмет гимнастке:

Сбавка: 0.50 балла за неправомерный возврат предмета.

Пояснения к применению сбавок при выходе за пределы площадки (Таблица № 11):

<b>Разъяснения по оцениванию</b>	
<b>Ситуация</b>	<b>Оценивание</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастка теряет свой предмет, и он выходит за пределы площадки.</li> <li>• Гимнастка берет запасной предмет.</li> <li>• Потерянный предмет возвращается обратно на площадку.</li> <li>• Гимнастка не убирает вернувшийся предмет с площадки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Судья Исполнения: 1.00 один раз за потерю предмета.</li> <li>• Судья на линии: 0.30 за потерянный предмет, покинувший площадку.</li> <li>• Ответственный судья: 0.30 за неубранный предмет, который вернулся на площадку.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастка теряет свой предмет, и он выкатывается за пределы площадки.</li> <li>• Гимнастка берет запасной предмет.</li> <li>• Потерянный предмет возвращается обратно на площадку.</li> <li>• Гимнастка убирает вернувшийся предмет с площадки и продолжает работу с запасным предметом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Судья Исполнения: 1.00 один раз за потерю предмета.</li> <li>• Судья на линии: 0.30 за потерянный предмет, покинувший площадку.</li> <li>• Ответственный судья: нет сбавки.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастка теряет свой предмет, и он выкатывается за пределы площадки.</li> <li>• Гимнастка берет запасной предмет.</li> <li>• Потерянный предмет возвращается обратно на площадку.</li> <li>• Гимнастка забирает свой собственный предмет обратно и убирает с площадки запасной предмет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Судья Исполнения: 1.00 одновременно за потерю предмета.</li> <li>• Судья на линии: 0.30 за потерянный предмет, покинувший площадку.</li> <li>• Ответственный судья: нет сбавки.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастка теряет свой предмет, и он выкатывается за пределы площадки.</li> <li>• Потерянный предмет сам возвращается обратно на площадку.</li> <li>• Гимнастка берет запасной предмет.</li> <li>• Гимнастка удаляет вернувшийся предмет с площадки и продолжает упражнение с запасным предметом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Судья Исполнения: 1.00 одновременно за потерю предмета.</li> <li>• Судья на линии: 0.30 за потерянный предмет, покинувший площадку.</li> <li>• Ответственный судья: нет сбавки.</li> </ul>

### **7.3 Непригодный предмет**

**7.3.1** Если до начала упражнения гимнастка/Группа решит, что ее предмет непригоден (например, имеется узел на Ленте), то она может взять запасной предмет (без сбавки).

**7.3.2** Судья-хронометрист запускает секундомер, когда каждая гимнастка/Группа готовится принять исходное положение, для контроля возможной задержки по времени.

**7.3.3** Если гимнастка/Группа задерживает соревнования более чем на 30 секунд (например, пытается распутать узел на ленте) перед тем, как решит взять запасной предмет, то:

Сбавка судьи-хронометриста: 0.50 балла за слишком долгую подготовку к упражнению, приводящую к задержке соревнований.

**7.3.4** Если во время упражнения предмет становится непригоден (материал Ленты зацепился за крепление палочки, узел/узлы, которые не развязываются), то гимнастка/Группа может взять запасной предмет (без сбавки). Нет сбавок ни судьи на линии, ни судьи по Исполнению за намеренный вынос непригодного предмета за пределы площадки.

**7.4** Предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка.

**7.4.1** Если во время упражнения предмет ломается, гимнастка/Группа не будет наказана за это сбавками; сбавки могут быть применены только лишь за последствия (возможные технические ошибки).

**7.4.2** Если во время упражнения предмет ломается, то гимнастке не разрешается повтор упражнения. В этом случае гимнастка может:

удалить сломанный предмет за пределы официальной площадки (нет сбавки ни за Линию, ни по Исполнению), и продолжить упражнение с запасным предметом.

прекратить выполнение упражнения (см. п. 6. «Прерывание упражнения»).

**7.4.3** Если предмет застрял в потолке, то гимнастка/Группа не будет наказана за это сбавками. Сбавки могут быть применены только лишь за последствия (возможные технические ошибки).

**7.4.4** Если предмет застрял в потолке во время упражнения, то гимнастке/Группе не разрешается начать упражнение снова. В этом случае гимнастка может:

взять запасной предмет и продолжить упражнение (нет сбавки); прекратить выполнение упражнения (см. п. 6. «Прерывание упражнения»).

**7.4.5** Если гимнастка/Группа прекращает упражнение из-за сломанного предмета или предмета, застрявшего в потолке в конце упражнения (последнее движение), то упражнение будет оценено следующим образом:

Элементы, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны, с применением соответствующих сбавок за отсутствующие компоненты элементов;

будут применены сбавки за Артистизм;

в Исполнении будут применены все сбавки за время упражнения, включая «потерю предмета в конце упражнения (нет контакта с предметом)».

**7.4.6** Если гимнастка/Группа продолжит упражнение со сломанным предметом, упражнение будет оценено до того момента, как предмет сломался, как прерванное упражнение (см. п. 6. «Прерывание упражнения»).

**7.4.7** Если запасной предмет сломался в течение упражнения, то гимнастка/Группа должна взять 2-ой запасной предмет и продолжить упражнение до конца. После окончания упражнения главный судья объявит, будет ли гимнастка повторно вызвана на ковер и выполнит ли упражнение еще раз в конце потока (или, при необходимости, в момент времени в соответствии с решением главного судьи). Если гимнастке не будет разрешен повтор упражнения, то упражнение будет оцениваться так, как оно было выполнено.

## **8. ПРОТЕСТЫ ПО ОЦЕНКАМ**

**8.1** Основные нормы см. гл. I, ч. I, п.20 «Протесты».

**8.2** Протесты по поводу сбавок судьи-хронометриста или судьи на линии: если тренер имеет сомнения относительно сбавок, примененных судьей-хронометристом и/или судьей на линии, он может подать устный протест судье, ответственному за протесты, на тех же условиях и в те же временные рамки, что и для обычных протестов.

## **9. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ**

**9.1 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА (Таблица № 12)**

Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки:

<b>Сбавки судьи-хронометриста</b>		
1	За каждую лишнюю или недостающую секунду вовремя выполнения упражнения (считается интервалами по полной секунде)	<b>0.05</b>
2	За задержку при подготовке к упражнению, которая задерживает соревнования (более 30 секунд)	<b>0.50</b>
<b>Сбавки судьи на линии</b>		
1	За каждый выход за границу установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета или какой-либо части тела	<b>0.30</b>
2	Гимнастка или предмет выходят за пределы официальной площадки	<b>0.30</b>
3	Гимнастка заканчивает упражнение за пределами официальной площадки	<b>0.30</b>
<b>Сбавки ответственного судьи</b>		
1	За использование другого предмета, который ранее не был размещён до начала упражнения (не применяется, если гимнастка повторно использует собственный потерянный предмет)	<b>0.50</b>
2	Неразрешенное использование запасного предмета, если собственный предмет остается на официальной площадке	<b>0.50</b>
3	Замененный предмет или его любая часть остается на официальной площадке до конца упражнения	<b>0.30</b>
4	За неразрешенный возврат предмета и его использование	<b>0.50</b>
5	Не соответствующая требованиям спортивная форма гимнасток	<b>0.30</b>
6	Использование неразрешенных ювелирных украшений или неразрешенного пирсинга	<b>0.30</b>
7	Причёска не соответствует правилам	<b>0.30</b>
8	Макияж не соответствует правилам	<b>0.30</b>
9	Национальная эмблема или реклама не соответствует правилам	<b>0.30</b>
10	Бинт (бандаж) или другой перевязочный материал, не	<b>0.30</b>

	соответствующий правилам	
11	Слишком ранний или поздний выход гимнастки на официальную площадку	<b>0.50</b>
12	Разминка гимнастки в зале соревнований или нахождение на площадке/возвращение на официальную площадку после окончания упражнения	<b>0.50</b>
13	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку (сбавка вычитается из упражнения, выполненного в неправильном порядке)	<b>0.50</b>
14	Нарушение дисциплины тренера	<b>0.50</b>
15	Требования к спортивной одежде, макияжу и причёске для гимнасток I-III юношеских спортивных разрядов (до 10 лет) не соблюдены	<b>упражнение не оценивается</b>

## 9.2 ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Таблица № 13)

Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки:

Таблица № 13

<b>Сбавки судьи-хронометриста</b>		
1	Каждая лишняя или недостающая секунда в музыке упражнения (считаются интервалами по полной секунде)	<b>0.05</b>
2	За продолжительную задержку при подготовке к упражнению, которая задерживает соревнования (более 30 секунд)	<b>0.50</b>
<b>Сбавки судьи на линии</b>		
1	За каждый выход за пределы площадки с касанием вне площадки: предмета или какой-либо части тела	<b>0.30</b>
2	Гимнастка или предмет выходят за пределы площадки	<b>0.30</b>
3	Гимнастка заканчивает упражнение за пределами площадки	<b>0.30</b>
<b>Сбавки ответственного судьи</b>		
1	За использование другого предмета, который ранее не был размещён за пределами площадки (не применяется, если Группа повторно использует собственный потерянный предмет)	<b>0.50</b>
2	Неразрешенное использование запасного предмета, если собственный предмет остается на площадке	<b>0.50</b>
3	Замененный предмет или его любая часть остается на официальной площадке до конца упражнения	<b>0.30</b>

4	За неразрешенный возврат предмета и его использование	<b>0.50</b>
5	Не соответствующая требованиям спортивная форма гимнасток Группы (один раз)	<b>0.30</b>
6	Использование запрещённых ювелирных украшений или пирсинга (один раз)	<b>0.30</b>
7	Причёска не соответствует правилам (один раз)	<b>0.30</b>
8	Макияж не соответствует правилам (один раз)	<b>0.30</b>
9	Национальная эмблема или реклама не соответствует правилам (один раз)	<b>0.30</b>
10	Бинт (бандаж) или другой перевязочный материал, не соответствующий правилам (один раз)	<b>0.30</b>
11	Слишком ранний или поздний выход группы на площадку	<b>0.50</b>
12	Разминка гимнастки(ок) Группы в зале соревнований, или нахождение на площадке/возвращение на официальную площадку после окончания упражнения	<b>0.50</b>
13	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку (сбавка вычитается один раз из упражнения, выполненного в неправильном порядке)	<b>0.50</b>
14	Выход группы на площадку не соответствует правилам	<b>0.50</b>
15	За разговоры гимнасток Группы между собой во время выполнения упражнения	<b>0.50</b>
16	За уход гимнастки Группы с официальной площадки во время упражнения	<b>0.30</b>
17	Нарушение дисциплины тренера	<b>0.50</b>

## ГЛАВА II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА.

### СЛОЖНОСТЬ (D)

1. Обзор количественного содержания соревновательной программы

1.1 Гимнастки должны включать в свои упражнения только элементы, которые они могут выполнить безопасно, с высокой степенью эстетической и технической квалификации.

1.2 Элементы, исполненные с такими существенными ошибками, которые не позволяют идентифицировать элементы, не будут оценены судьями сложности элементов тела и предмета (D) и будут наказаны сбавкой судей Исполнения (E).

1.3 Элемент, не содержащийся в таблицах Элементов тела и не признаваемый бригадой D, не имеет ценности.




1.4 Существуют два компонента Сложности:

1) Элементы тела (DB), включая Динамические элементы с вращением (R);

2) Элементы предмета (DA), включая Декорации (DEC).

1.5 Требования к компонентам Сложности:

Таблица № 14

Компоненты Сложности	
Элементы тела (DB)	Элементы предмета (DA)
Засчитываются максимум 8 DB наивысшей ценности	Максимум 15 (в порядке выполнения)
<b>Особые требования</b>	
<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	<b>Декорации (DEC)</b> <b>Максимум 5</b> (в порядке выполнения)
<b>Динамические элементы с вращением (R)</b> <b>Максимум 4</b> (в порядке выполнения)	

1.6 Судьи, оценивающие элементы идентифицируют и регистрируют Элементы в порядке их исполнения, независимо от того, действительны они или нет:

1-ая подгруппа судей D (DB) оценивает количество и ценность Элементов тела (DB), количество и ценность Динамических элементов с вращением (R) и записывает все элементы с помощью символов.

2-ая подгруппа судей D (DA) оценивает количество и ценность Элементов предмета (DA), количество и ценность Декораций (DEC)

и записывает все элементы с помощью символов.

**1.7** Порядок исполнения элементов – свободный. Однако, расположение элементов должно быть организовано в соответствии с принципами Артистизма (см. раздел Артистизм).

## **2. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕЛА (DV)**

**2.1** Дефиниция: Элементы DV (Прыжки, Равновесия, Вращения) содержатся в Таблицах элементов тела DV (Таблица № 23, Таблица № 28, Таблица № 33 Правил).

В случае текстуальных расхождений между описанием элементов тела DV и рисунком в Таблицах элементов тела, преимущество имеет текст (таблицы и разъяснения).

### **2.2** Процедура принятия новых Элементов тела DV:

новые элементы тела DV, которые ранее не выполнялись и/или не фигурировали в Таблицах элементов тела DV должны быть официально представлены на сайт Ассоциации;

запрос на рассмотрение/оценивание такого элемента следует сопровождать описанием на английском и русском языке, рисунком элемента и видео не позднее чем за 30 дней до проведения соревнований;

Ассоциация после получения нового элемента DV рассматривает, оценивает, и утверждает новый элемент;

после того, как утвержденный элемент DV выполнен 1-ый раз на Официальных соревнованиях не ниже межрегионального уровня новый элемент публикуется на официальном сайте и может выполняться любой гимнасткой на любых соревнованиях;

после проведения очередного Финала соревнований Ассоциации в Таблицы DV могут добавляться новые утвержденные элементы тела.

### **2.3** Требования:

**2.3.1** В упражнении засчитываются максимум 8 элементов тела наивысшей ценности.

**2.3.2** По крайней мере 1 элемент каждой структурной группы Элементов тела должен присутствовать в упражнении (не обязательно в 8 наивысших элементов):

Прыжки  $\wedge$  ;

Равновесия  $\top$  ;

Вращения  $\circlearrowleft$  .

**2.3.3** Упражнение, в котором отсутствует 1 или более структурная группа Элементов тела (п. 2.1) наказывается сбавкой. Сбавка применяется, если не было попытки выполнить структурную группу Элементов тела:

Сбавка: 0.30 за каждую отсутствующую структурную группу Элементов тела.

**2.3.4** В упражнении может быть выполнен максимум 1 Комбинированный элемент.

## **2.4. Одинаковые и разные элементы**

**2.4.1** Каждая ячейка Таблиц Правил (Таблица № 23, Таблица № 28, Таблица № 33) содержит разные элементы тела. Каждый рисунок внутри одной и той же ячейки рассматривается как одна и та же DB.

**2.4.2** Каждый элемент тела DB (в каждой ячейке) засчитывается только 1 раз изолировано или в составе комбинированного Элемента тела. Если один и тот же элемент тела DB повторяется (одна ячейка), то она не засчитывается (нет сбавки).

### *Разъяснения по оцениванию:*

Что, если гимнастка попытается принять форму DB, но потеряет равновесие и опустит ногу, или попытается поймать свою ногу, но не сможет удержать ногу и попытается во второй раз?

Если гимнастка допускает техническую ошибку в подготовке и немедленно возобновляет подготовку, это не является повторением, и вторая попытка оценивается.

**2.4.3** Возможно выполнение 2 и более одинаковых Прыжков или Поворотов в серии. «Одинаковый элемент» означает одну и ту же ячейку в Таблиц Правил (Таблица № 23, Таблица № 28, Таблица № 33).

Каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно;

Каждый Прыжок или Поворот в серии засчитывается как 1 Элемент структурной группы Прыжка или Поворота.

## **2.5 Ценность**

**2.5.1** Элемент тела DB засчитывается, если она выполняется в соответствии с техническими требованиями Таблиц элементов тела (DB).

Ценность DB определяется формой тела, которая была представлена: для того, чтобы быть засчитанной, все DB должны быть выполнены с фиксированной и определённой формой.

Это значит, что туловище, ноги и все соответствующие части тела находятся в правильных положениях, означающих правильную форму DB.

Примеры:

положение шпагата  $180^\circ$ ;

касание любой части ноги в элементах с прогибом туловища назад;

положение замкнутого кольца;

положение подбива и т.п.

**2.5.2** Если форма определяется с малым отклонением ( $10^\circ$  или менее) одной или более частей тела, то ДВ засчитывается со сбавкой в Исполнении 0.10 (см. Исполнение):

Сбавка: 0.10 за небольшое отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела.

**2.5.3** Если форма определяется со средним отклонением ( $11^\circ - 20^\circ$ ) одной или более частей тела, то ДВ засчитывается со сбавкой в Исполнении (см. Исполнение):

0.30 за среднее отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела.

**2.5.4** Если форма в общем не определяется с большим отклонением (более  $20^\circ$ ) одной или более частей тела, то ДВ не засчитывается со сбавкой в Исполнении (см. Исполнение):

Сбавка: 0.50 за большое отклонение за каждое неправильное положение части тела.

**2.5.5** Исключение: критерий «прогиб туловища назад», выполненный с большим отклонением, будет наказан соответствующей сбавкой в Исполнении, но базовая ценность Элемента может быть засчитана, если она содержится в Таблице без «прогиба назад» и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

*Разъяснения по оцениванию:*

Как судьи различат разницу между  $10^\circ$  и  $11^\circ$ ?

Углы используются только как ориентиры: судьи научатся оперировать понятиями малых, средних и больших сбавок.

## **2.6** Требования к работе предмета

**2.6.1** Каждая ДВ, должна быть выполнена с минимум 1 техническим элементом предмета, в соответствии с дефиницией в Таблицах (п. 6.4-6.5. Правил).

**2.6.2** ДВ находится в соединении с техническим элементом предмета, если элемент выполняется в начале, во время или ближе к концу Элемента тела.

*Разъяснения по оцениванию:*

Что значит «в начале» и что «к концу» прыжка?

Прыжок начинается, когда гимнастка теряет контакт с полом. «Ближе к концу» — это последняя часть фазы полета. Когда гимнастка восстанавливает контакт с полом, Элемент завершается.

Что значит «в начале» и что «к концу» равновесия?

Равновесие (за исключением Динамических) начинается в тот момент, когда гимнастка достигает требуемой формы. «Ближе к концу» — это последний момент, когда гимнастка все еще находится в требуемой форме, еще на релеве (если равновесие выполняется на релеве). Когда гимнастка покидает форму релеве, Элемент завершается. Динамическое равновесие начинается с начала первого движения и заканчивается окончанием последнего движения. Когда гимнастка снова встает на обе ноги или ложится, Элемент завершается.

Что значит «в начале» и что «к концу» вращения?

Вращение в фиксированной форме (повороты, пенше и т.д.) начинается в тот момент, когда гимнастка достигает требуемой формы. «Ближе к концу» — это последний отрезок времени, в течение которого гимнастка все еще находится в требуемой форме, еще на релеве (если вращение выполняется на релеве). Когда гимнастка покидает форму релеве, Элемент завершается. Другие типы вращений начинаются с начала первого движения и заканчиваются окончанием последнего движения. Когда гимнастка перестает вращаться или снова встает на обе ноги, элемент завершается.

**2.6.3.** Изолированная ДВ под полетом предмета во время высокого броска предмета действительна в соответствии со следующим:

- изолированная ДВ под полетом предмета во время высокого броска предмета действительна в упражнении, если ДВ выполняется гимнасткой в соответствии с базовыми характеристиками, необходимыми для того, чтобы она была засчитана;
- изолированная ДВ, выполненная под малым броском, не засчитывается;
- изолированная ДВ «под полетом предмета» — это разновидность работы предмета, и поэтому она может быть выполнена только один раз в каждом упражнении, независимо от типа броска;
- если изолированная ДВ выполняется под полетом предмета, то нельзя выполнить другую ДВ любой ценности с этим броском и/или ловлей, даже если эта ДВ выполняется только как критерий для элемента ДА, или подобное. Только 1-ая ДВ будет оценена;
- если предмет потерян после ДВ под полетом предмета, ДВ не засчитывается.

Комбинированный элемент тела не может быть выполнен «под полетом» предмета.

Часть Комбинированного элемента тела (только 1 DB) может быть выполнена под полетом предмета. Если предмет потерян, первый элемент тела (DB) в составе Комбинированного элемента может быть засчитан, если выполнен в соответствии с дефиницией.

**2.6.4** Серия Прыжков DB (с вращением или без) с 1 элементом тела под полетом:

Бросок предмета во время 1-ой DB, 2-ая DB во время полета предмета и ловля во время 3-ей DB, может быть выполнена только 1 раз в каждом упражнении, независимо от типа броска.

Если предмет потерян во время 3-ей DB, то не засчитываются ни DB во время полёта, ни DB во время ловли. Действительна только 1-ая DB, выполненная во время броска предмета.

Если предмет пойман до или после 3-ей DB, то не засчитываются ни DB во время полёта, ни DB во время ловли. Действительна только 1-ая DB, выполненная во время броска предмета.

Эти серии допускаются в дополнение к изолированной DB при выполнении 1 раз под полётом предмета (это – не повтор того же технического элемента предмета «DB под полетом предмета»).

Любое другое соединение, например, с 2 DB под полетом или без правильной серии, невозможно. «Под полетом» не будет засчитываться как технический элемент предмета. Будут оцениваться только DB во время броска и ловли.

**2.6.5** При выполнении серии, состоящей более чем из 3 Прыжков или Поворотов, для трех первых элементов Прыжков или Поворотов допускается идентичная (одна и таже) техническая работа предмета, каждый последующий Прыжок или Поворот должен выполняться с изменением технической работы предмета.

## **2.7 Комбинированный элемент**

**2.7.1** Комбинированный элемент состоит из двух элементов тела (DB) выполняемых связно, последовательно (без подскоков и перемещений на опорной ноге).

**2.7.2** Все элементы тела (DB) должны быть из Таблиц Правил (Таблица № 23, Таблица № 28, Таблица № 33).

**2.7.3** Элементы тела, включенные в Комбинированный элемент, могут быть:

из разных групп Элементов тела (одинаковой или разной формы);

из одной и той же группы Элементов тела, но должны быть разной формы.

**2.7.4** В упражнении может быть выполнен максимум 1 Комбинированный элемент тела, состоящий из двух элементов тела (DB), выполненных связно, слитно и последовательно. Комбинированный элемент засчитывается как 1 DB и входит в состав 8 DB наивысшей ценности.

**2.7.5** Будет оцениваться только первый Комбинированный элемент (в порядке выполнения). Дополнительный Комбинированный элемент, будет оцениваться как изолированные DB (нет сбавки).

**2.7.6** Ценность Комбинированного элемента определяется по сумме ценностей DB, если соединение выполняется в соответствии с требованиями (п. 2.8).

**2.7.7** Если требования к соединению Комбинированного элемента не соблюдены, все DB будут оценены как изолированные DB и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них.

**2.7.8** Сбавка за отсутствие Комбинированного элемента в упражнении не применяется.

**2.7.9** Элементы тела (DB), используемые в Комбинированном элементе, не могут повторяться изолированно, повтор DB не засчитывается.

**2.7.10** Каждый Элемент тела (DB) в Комбинированном элементе должен выполняться с Техническим элементом предмета в соответствии с требованиями (см. п. 3.6).

## **2.8** Требования к соединению комбинированного элемента

**2.8.1** Комбинированный элемент с Прыжком может выполняться следующими способами:

1. Прыжок + Прыжок;
2. Прыжок + Равновесие (или наоборот);
3. Прыжок + Вращение (или наоборот).

*Разъяснения:*

- 1) без смены опорной ноги или дополнительного шага между элементами, обязательно включая плие между Прыжком и Равновесием или Вращением (или наоборот);
- 2) с Равновесием только на релеве;
- 3) с Вращением.

**2.8.1.1** Любой Прыжок(и), выполняемый(ые) с отталкиванием двумя ногами или приземлением на обе ноги, не засчитываются в Комбинированном элементе.

**2.8.1.2** Прыжок №14 «Два или три последовательных Прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги» может быть использован с другим элементом

тела (DB) в Комбинированном элементе, если соединение выполняется в соответствии с пунктом 2.8.1.

**2.8.1.3** Прыжок №35 «Перекидной в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку, в удерживаемое равновесие в положении заднего шпагата с помощью, так же в поворот в форме заднего шпагата» может быть использован, как часть Комбинированного элемента в соответствии с пунктом 2.8.1.

**2.8.1.4** Прыжок №35 «Перекидной в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку, в поворот в форме заднего шпагата с помощью» может быть использован, как первая часть Комбинированного элемента в соединении с элементом Вращения (в том числе со сменой опоры) и/или и любым другим DB в соответствии с пунктом 2.8.1.

**2.8.2** Комбинированный элемент с Равновесия с Равновесием может выполняться следующими способами:

- 1) без смены опорной ноги;
- 2) без опоры на пятку, плие или дополнительного шага между элементами.

**2.8.2.1** Равновесие с «Турляном» может использоваться как часть Комбинированного Элемента.

**2.8.2.2** Равновесие №27 Фуэте может быть выполнено:

- как первая часть Комбинированного элемента, если после Равновесия Фуэте соединение с другим Равновесием выполняется на релеве без опоры на пятку или плие;
- как первая и/или вторая часть Комбинированного элемента в соединении с вращением и с прыжком.

**2.8.2.3** Равновесия «Батыршиной» (BT2 или BT3) №28 могут использоваться как часть Комбинированного элемента. При комбинировании Равновесия BT с другим равновесием формы, используемые в равновесии BT и формы другого Равновесия должны быть разными.

**2.8.2.4** Равновесие «Грохотовой» (GRH или BT на коленях) №29 можно использовать в Комбинированного элемента, в том числе с равновесиями на колене и других частях тела. Форма BT и другое равновесие на колене должны быть разными.

**2.8.2.5** Равновесия, выполняемые на других частях тела, могут быть использованы, как часть Комбинированного элемента.

**2.8.2.6** Равновесие «Чащиной» (TCH) №16 может быть использовано, как часть Комбинированного элемента.

**2.8.2.7** Равновесие «Араповой» (ARP) №17 может быть использовано, как часть Комбинированного элемента.

**2.8.3** Комбинированный элемент Равновесие (первая часть) с Вращением (вторая часть) должен выполняться:

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между элементами;
- с возможной опорой на пятку и плие во время соединения элементов;
- со всеми DB на релеве (при выполнении двух элементов на релеве без опускания на пятку дается надбавка +0.10);
- равновесие и вращение должны быть разной формы.

**2.8.4** Комбинированный элемент Вращение (первая часть) с Равновесием (вторая часть) должен выполняться:

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между элементами;
- со всеми DB на релеве (при выполнении двух элементов на релеве без опускания на пятку дается надбавка +0.10);
- возможна опора на пятку или плие во время соединения элементов;
- вращение и равновесие должны быть разной формы.

**2.8.5** Комбинированный элемент Вращение с Вращением должен выполняться:

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между элементами;
- возможна опора на пятку или плие во время соединения элементов (при выполнении двух элементов на релеве без опускания на пятку дается надбавка +0.10);
- со сменой опорной ноги: вращения должны быть выполнены слитно, без остановки между элементами, в одном или разных направлениях.

**2.8.5.1** Вращение №13 «Задний шпагат без помощи, горизонтальное положение туловища / ниже горизонтали / в кольцо (Сакура) может выполняться как первая или вторая часть Комбинированного элемента.

**2.8.5.2** Вращения на релеве, включающие более одной формы: №15 «GZ (Гизикова)», № 16 «GR (Гараева)», №17 «TR (Трубникова)» можно использовать в Комбинированном элементе.

**2.8.5.3** Вращение №19 «Фуэте» может быть выполнено как первая и/или вторая часть Комбинированного Элемента. При комбинировании как первая часть с другим Вращением, возможно выполнение с опорой на пятку или плие, или со сменой опорной ноги.

**2.8.5.4** Вращение №20 «Циркуль» может быть выполнено как первая или вторая часть Комбинированного элемента. Соединение Вращения №20 «Циркуль» и с другим Вращением может быть выполнено с опорой на пятку или плие, так же со сменой опорной ноги.

**2.8.5.5** Вращения №21 «ARP (Арапова)» и №22 «SLD (Селедчик)» можно использовать в Комбинированном элементе. Вращения №21 и № 22 можно комбинировать с Вращением №20 «Циркуль назад». *Примечание:* Вращение №20 «Циркуль назад», входящее в состав Вращения №21 «ARP (Арапова)» и №22 «SLD (Селедчик)» не входит в подсчет общего количества вращений элемента №20 «Циркуль назад» в комбинации.

**2.8.5.6** Вращения, выполняемые на других частях тела, можно использовать в Комбинированном элементе, с условием выполнения связно, последовательно без остановки.

Варианты Комбинированных элементов на других частях тела:

1) Равновесие на колене (любое) - Перекат с колена на грудь – элемент на груди (вращение или равновесие) (Рисунок №3).



Рисунок №3

2) Оба элемента тела на одной части тела (Рисунок №4):

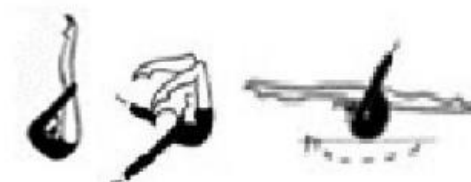


Рисунок №4

**2.9** Элемент тела DB не будет засчитан в следующих случаях:

- существенное изменение базовых характеристик, специфичных для каждой структурной группы DB;
- потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки или на предмет;
- полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения DB;
- потеря предмета во время выполнения DB;
- работа с предметом, не выполненная в соответствии с дефиницией, или с одинаковым повтором (см. п. 3.6 Правил);
- Элемент начался за пределами площадки;
- какая-либо часть DB выполнен после окончания музыки.

### 3. ПРЫЖКИ

#### 3.1 Общие положения

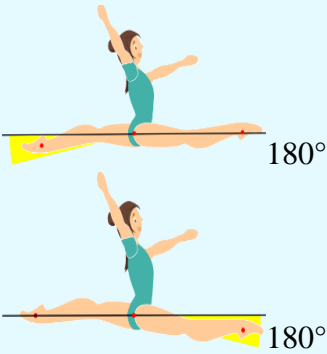
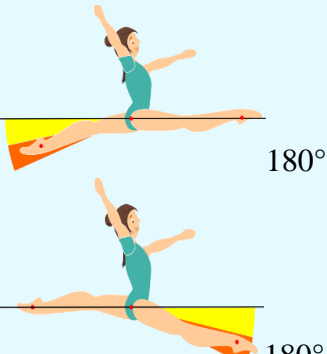
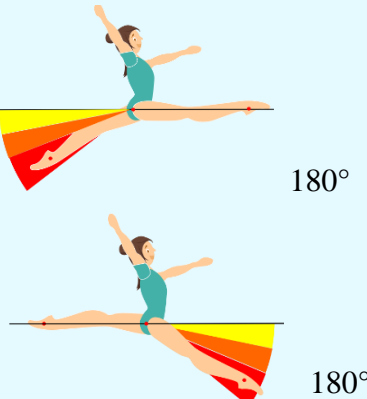
**3.1.1** Все элементы структурной группы Прыжков должны иметь следующие базовые характеристики:

Определенная и фиксированная форма в полете;

Высота должна быть достаточной для соответствующей формы.

**3.1.2** Прыжок без хорошо видимой формы в соответствии с дефиницией (Таблица № 15) и достаточной высоты для того, чтобы зафиксировать хорошо видимую форму, будет наказан сбавкой в Исполнении.

Таблица № 15

Разъяснения по оцениванию		
Прыжки с ценностью и отклонениями		
DB засчитывается: 0.30	DB засчитывается: 0.30	DB не засчитывается: 0.00
		
Малое отклонение частей тела в шпагате	Среднее отклонение частей тела в шпагате	Большое отклонение частей тела в шпагате
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50

**3.2** Прыжки с отталкиванием 1 или 2 ногами считаются одинаковыми.

**3.3** Для всех прыжков, включающих вращение(я): ценность Прыжка определяется выполненным вращением(ями). Для прыжка с вращением менее 180°, базовая ценность элемента (без вращения) дается, если она содержится в таблице без вращения, и правильно выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

**3.4** Вращение тела (на 180° или 360°) во время полета оценивается от положения плече для отталкивания до положения плече для приземления.

**3.5** Каждая DB может быть выполнена только один раз, независимо от количества оборотов в воздухе: Одна и та же форма, выполненная один раз с поворотом на 180°, а другой раз с поворотом на 360°, считается тем же самым DB.

**3.6** Во всех элементах структурной группы Прыжков с кольцом стопа или другая часть ноги должны находиться в положении замкнутого кольца. Для достижения правильной формы необходимо касание любой части головы (включая прическу/пучок).

**3.6.1** DB без касания, с отклонением максимум на 20°, допустима со сбавкой в Исполнении.

**3.7** Во всех элементах Прыжка с прогибом туловища назад голова должна касаться ноги. Для достижения правильной формы необходимо касание любой части ноги.

**3.7.1** DB без касания, с отклонением максимум на 20°, допустима со сбавкой в Исполнении.

**3.7.2** Исключение: Критерий «прогиб туловища назад», выполненный с большим отклонением, будет наказан сбавкой в Исполнении, но базовая ценность Элемента может быть дана, если она указана в таблице без «прогиба назад» и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

**3.8** Прыжки, состоящие более чем из одного основного действия (например, прыжок в шпагат с кольцом), должны выполняться таким образом, чтобы во время полета они создавали единое и четко видимое представление фиксированной и четко определенной формы, а не 2 разных образа и формы (техника исполнения «качели»: см. Исполнение). При оценивании таких прыжков применяются принципы отклонений, изложенные в п. 2.5 (см. Элементы тела). Если нет момента (нет образа), когда все действия выполняются с отклонением не более чем на 20° одновременно, то элемент считается недействительным.

**3.9** Повтор прыжков из одной и той же ячейки (п. 2.4.1.) недопустим, за исключением серии (п. 2.4.3).

**3.10** Можно выполнять прыжки с отталкиванием и приземлением на 1 ногу серией. Серия прыжков состоит из 2 или более последовательных одинаковых прыжков (п. 2.4.4), выполняемых с промежуточным шагом или без него (в зависимости от типа прыжка):

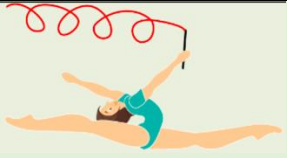


Каждый прыжок в серии оценивается отдельно;

Каждый прыжок в серии засчитывается как 1 элемент прыжка.

**3.10.1** Если гимнастка выполняет серию прыжков и 1 или более прыжков в серии выполняются с большим отклонением в форме (см. п. 3.7.2) или без действительного технического элемента предмета, принцип «серии» не применяется, но все выполненные формы действительны, с соответствующими сбавками в Исполнении, а также в том случае, если Технический элемент предмета повторяется одинаковым образом (см. п. 6.6.1.6.2).

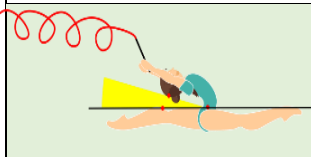
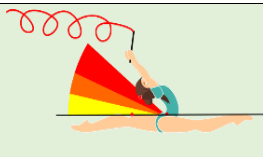
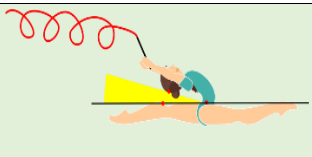

Разъяснения по оцениванию (Таблица № 16):

Таблица № 16

Разъяснения по оцениванию		
Пример 1: Серия прыжков		
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50
		

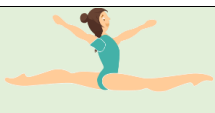
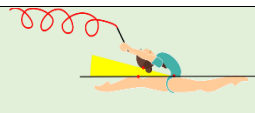
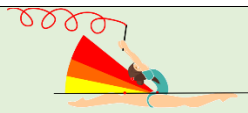
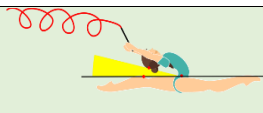
Разъяснения по оцениванию (Таблица № 17):

Таблица № 17

Пример 2: Серии прыжков с отклонениями + изолированный Прыжок:			
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.30	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ не засчитывается: повтор
			
Серии			Изолированно
Сбавка в Исполнении			
Отклонение прогиба назад 0.10	Отклонение прогиба назад 0.50	Отклонение прогиба назад 0.10	Нет сбавки в Исполнении

Разъяснения по оцениванию (Таблица № 18):





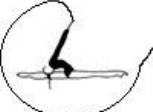
Таблица № 18

Пример 3: Изолированный прыжок + серии прыжков с отклонениями			
ДВ засчитывается: 0.30	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ не засчитывается: повтор	ДВ не засчитывается: повтор
			
Изолированно	Серии		
Сбавка в Исполнении			
Нет сбавки в Исполнении	Отклонение прогиба назад 0.10	Отклонение прогиба назад 0.50	Отклонение прогиба назад 0.10

**3.10.2** При выполнении серии, состоящей более чем из 3 Прыжков: для трех Прыжков допускается идентичная (одна и та же) техническая работа предмета, каждый последующий Прыжок должен выполняться с изменением технической работы предмета.






Разъяснения по оцениванию (Таблица № 19):

Таблица № 19

Пример 1: Серия, состоящая более чем из 3 Прыжков				
DB засчитывается 0.50	DB засчитывается 0.50	DB засчитывается 0.50	DB засчитывается 0.50	DB засчитывается 0.50
				

Разъяснения по оцениванию (Таблица № 20):

Таблица № 20

Пример 2: Серия, состоящая более чем из 3 Прыжков				
DB засчитывается 0.50	DB засчитывается 0.50	DB засчитывается 0.50	DB засчитывается 0.50	DB не засчитывается повтор работы 0.00
				

**3.11** Все прыжки, выполняемые со сменой ног, должны быть выполнены с использованием техники, при которой смена ног происходит под телом, а не через сторону или по кругу.

**3.12** Прыжки должны быть выполнены с минимум 1 техническим элементом предмета в соответствии с дефиницией.

**3.13** Прыжок № 35 «Entrelace - Перекидной прыжок в равновесие затыжку, так же с поворотом в затыжку»:

**3.13.1** В упражнении можно выполнить либо Прыжок №35 «Entrelace - Перекидной прыжок в равновесие затыжку», либо Прыжок №35 «Entrelace - Перекидной прыжок в поворот затыжку», но не оба в одном упражнении.

**3.13.2** При выполнении Прыжка №35 «Entrelace - Перекидной прыжок в поворот затыжку» дается надбавка 0.20 к ценности DB (свыше базового вращения 180°) за каждые дополнительные 180° во время вращения форме заднего шпагата с помощью.

*Разъяснения по оцениванию:*

Если базовые 180° во время Прыжка №35 «Entrelace - Перекидной прыжок в поворот затяжку» не выполнены, то Элемент засчитывается как Прыжок №35 «Entrelace - Перекидной прыжок в равновесие затяжку».

**3.14** Надбавки к базовой стоимости Прыжков за Амплитуду и/или за Глубокий наклон:

1) Надбавка 0.10 балла дается при выполнении Прыжков в шпагат при Амплитуде более 180° (превышение более чем на 20°).

2) Надбавка 0.10 балла дается при выполнении Прыжков с наклоном туловища назад (так же в кольцо) с Глубоким наклоном (Таблица № 21).

Таблица № 21

<b>Разъяснения по оцениванию</b> <b>Примеры:</b>	
	<b>Глубокий наклон</b> - наклон спины назад, при котором голова (включая прическу / «пучок») заходит за пределы линии бедра: <u>надбавка дается.</u>
	<b>Наклон назад</b> - наклон спины назад, при котором голова (включая прическу / «пучок») касается любой части бедра: <u>надбавка не дается.</u>

**3.15** «Прыжок-Нырок» (Прыжок с туловищем, наклоненным вперед, сразу заканчивающийся кувырком) не считается прыжком, но считается акробатическим элементом.

*Разъяснения по оцениванию:*

Пример 1: Акробатический элемент «Прыжок-Нырок»:

Не оценивается как DB, Считается 1 элементом вращения (Рис. 5):

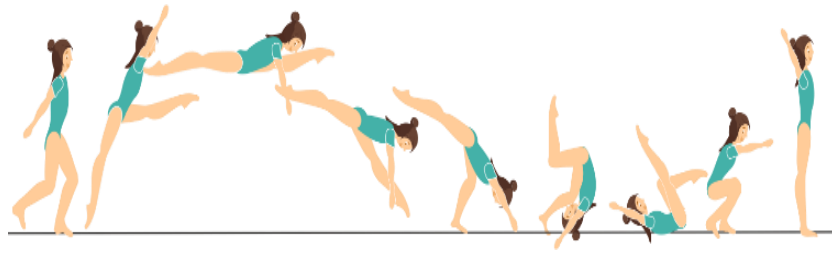


Рисунок № 5

Пример 2: DV Прыжок в шпагат + акробатический элемент «кувырок вперед»: Прыжок в шпагат оценивается как DV, Кувырок вперед считается 1 элементом вращения (Рис. 6):

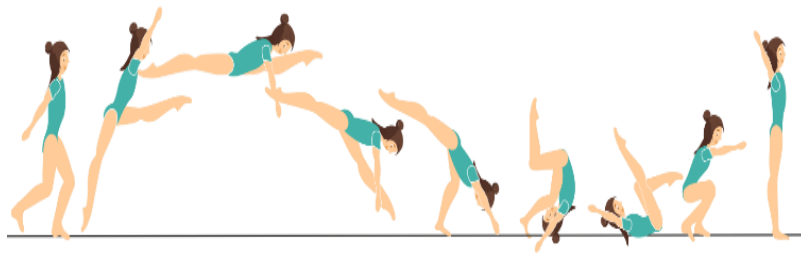
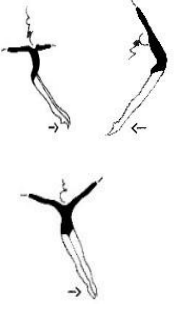





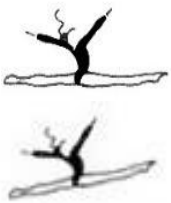

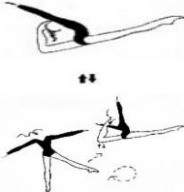


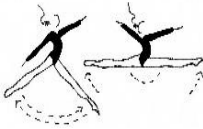



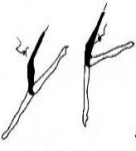

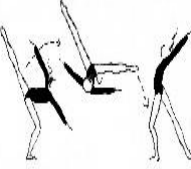
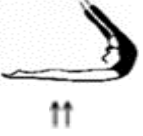
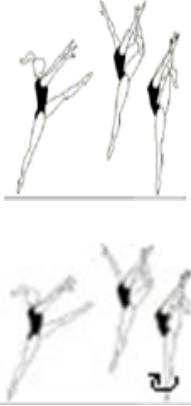
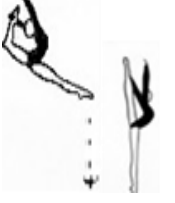

Рисунок № 6

### 3.16 ТЕХНИКА СПЕЦИФИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ ПРЫЖКОВ (ТАБЛИЦА № 22):

Таблица № 22





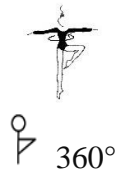
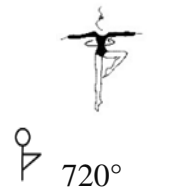
<b>Разъяснения</b>	
	<p><b>«Кабриоль» вперед, назад или в сторону.</b>  <i>Одна нога поднята вперед, назад или в сторону на 45° от вертикальной оси во время отталкивания. Другая нога (опорная), отрываясь от пола, ударяет по ранее поднятой ноге на 45° (или более). В завершение гимнастка приземляется на опорную ногу. Прыжок не засчитывается при выполнении с отталкиванием двумя ногами от пола и/или с приземлением на две ноги.</i></p>
	<p><b>Прыжок с прогибом.</b>  <i>Прыжок может быть выполнен отталкиванием одной или двумя ногами и приземлением на одну или обе ноги. Прогиб туловища назад на 45°, ноги отклонены назад на 45°.</i></p>
	<p><b>Прыжок «Ножницы» со сменой ног сзади, в кольцо, с поворотом на 180°.</b>  <i>Прыжок с отталкиванием одной ногой, поворот тела на 180° во время полета (выполняется в направлении, противоположном толчковой ноге). Смена ног сзади в кольцо, выполняемое толчковой ногой.</i></p>
	<p><b>Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь.</b>  <i>Прыжок всегда выполняется с наклоном туловища вперед над ногами или между ног</i></p>
	<p><b>Прыжок «Казак» с разными положениями ног или с поворотом.</b>  <i>Стопа согнутой ноги должна достигать до уровня таза, а колено в горизонталь или выше.</i></p>
	<p><b>Прыжок «Казак» Жуковой (ЗК).</b>  <i>Прыжок с прямой ногой сбоку высоко вверх, вся стопа выше головы, с помощью руки, противоположной прямой ноге. Стопа согнутой ноги должна достигать до уровня таза, колено должно быть горизонтально или выше. Поворот 360° в сторону, противоположную поднятой ноге.</i></p>
	<p><b>Прыжок в шпагат</b>  <i>Положение шпагата 180° требуется в наивысшей точке Прыжка. Шпагат может быть горизонтально, а также засчитывается, если положение 180° удерживается ногами выше или ниже горизонтали. Прыжок в шпагат с отталкиванием одной ногой</i></p>

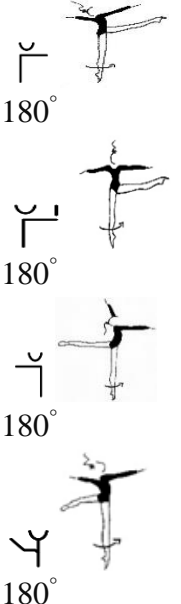
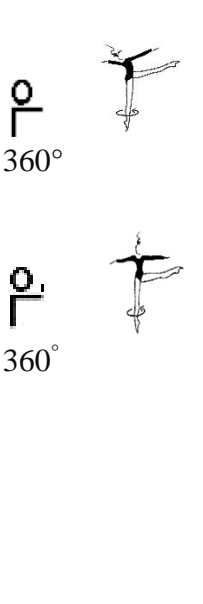
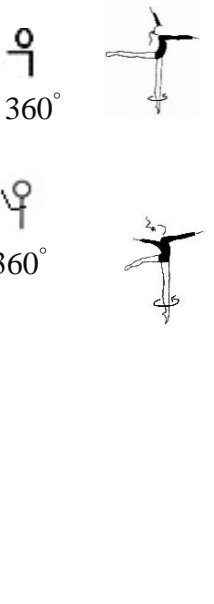



	<p><b>Прыжок в шпагат с отталкиванием двумя ногами</b>          Положение шпагата <math>180^\circ</math> требуется в наивысшей точке Прыжка. Шпагат может быть горизонтально.          Прыжок в шпагат с отталкиванием двумя ногами, приземление может быть на переднюю ногу или на две ноги или на колено.</p>
	<p><b>Прыжки «Зариповой» (ZR) и «Аджурджукулезе» (AG)</b>          Отталкивание и приземление на ту же ногу.          Эти элементы требуют оба критерия: «шпагат» и «кольцо».</p>
	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами.</b> Выполняется с максимально согнутой ногой, стопа ближе к бедру в горизонталь. Ноги должны быть врозь на <math>180^\circ</math>. Подбив может быть выполнен в горизонталь и также засчитывается, когда положение <math>180^\circ</math> удерживается ногами выше и ниже горизонтали. Подбивные Прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одним Элементом тела.</p>
	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами с прогибом туловища назад, так же с кольцом.</b>          Выполняется с максимально согнутой передней ногой, бёдра врозь на <math>180^\circ</math>. Голова должна быть в контакте с ногой. Требуется касание любой части ноги для фиксации правильной формы.  <b>Положение подбива,</b> может быть, в горизонталь и также засчитывается, когда положение <math>180^\circ</math> удерживается с ногами выше или ниже горизонтали.  <b>С кольцом:</b> Нога должна быть в положении замкнутого кольца. Требуется касание любой части головы для фиксации правильной формы.  <b>Прогиб туловища назад:</b> требуется касание ногой для правильности формы.</p>
	<p><b>Прыжок в шпагат со сменой ног.</b>          Перед сменой ног передняя нога поднимается минимум на <math>45^\circ</math>. После видимой смены ног требуется положение шпагата <math>180^\circ</math> в наивысшей точке прыжка.</p>
	<p><b>Прыжок в шпагат со сменой согнутой ноги.</b>          Перед сменой ног передняя нога поднимается в горизонталь (пассе). После видимой смены ног требуется положение шпагата <math>180^\circ</math> в наивысшей точке прыжка.</p>




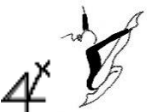


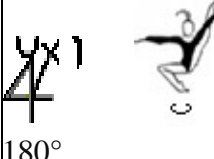
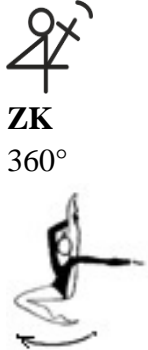
	<p><b>«Фуэте».</b> Смены ног не требуется. Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги и с приземлением на толчковую ногу.</p>
	<p><b>«Entrelacé» Перекидной прыжок.</b> Смена ног требуется. Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги. Приземление на маховую ногу.</p>
	<p><b>Прыжок «Баттерфляй».</b> Ноги последовательно делают полукруг в воздухе. Наивысшая точка для каждой ноги должна быть на горизонтали или выше, чем горизонтальное положение. Во время полёта туловище находится горизонтально или слегка ниже горизонтали. Туловище не может быть вертикально вниз. Поворот минимум на 180° от отталкивания до приземления.</p>
	<p><b>Прыжок Крамаренко (KR).</b> Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги, либо на колени. Прогиб туловища назад, ноги отклонены назад на 90° (параллельно полу). Ноги могут быть вместе или на ширине плеч.</p>
	<p><b>«Entrelacé» - Перекидной прыжок в равновесие затяжку, а также «Entrelacé» - Перекидной прыжок в поворот затяжку.</b> Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги (во время прыжка положение шпагата не требуется). Захват толчковой ноги в моменте полета, заканчивается равновесием задний шпагат с помощью, на релеве / заканчивается поворотом в заднем шпагате с помощью, на релеве на 180° или более.</p>
	<p><b>Прыжок в шпагат в кольцо в равновесие затяжку.</b> Захват толчковой ноги выполняется в моменте полета. Приземление происходит непосредственно с опусканием на пятку и заканчивается равновесием в заднем шпагате с помощью на релеве.</p>
	<p><b>Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») с наклоном туловища назад в кольцо.</b> Положение шпагата 180° требуется в наивысшей точке прыжка. Нога должна быть согнута в положении замкнутого кольца под углом 90° или более. Требуется касание головы бедра задней ноги.</p>

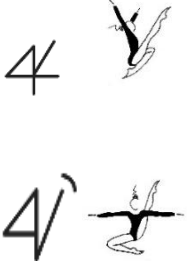
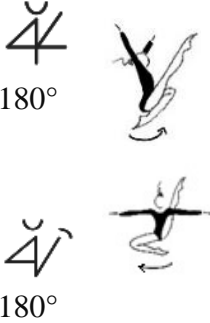



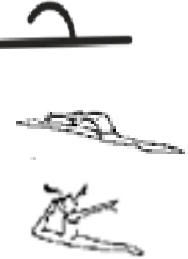

## 3.18 ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ ПРЫЖКОВ ( ^ )



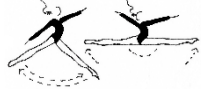



Таблица № 23

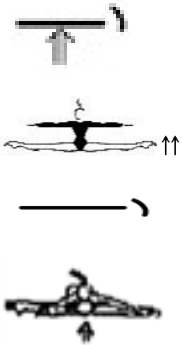
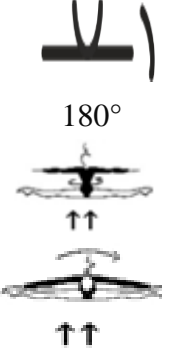
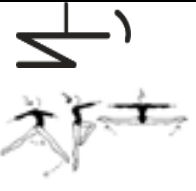
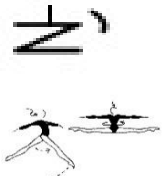


Типы Прыжков	Ценность						
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
1. Прыжок, согнув ноги с поворотом в полете на 360° отталкивание 2 ногами	 360°						
2. Ножницы со сменой согнутых ног вперед с 1 поворотом на 360° в полете (кошачий прыжок)	 360°						
3. Прыжок вертикальный с прямыми ногами и поворотом, отталкивание двумя ногами	 360°		 720°				
4. Прыжок Пассе с поворотом (свободная нога согнута)	 360°		 720°				




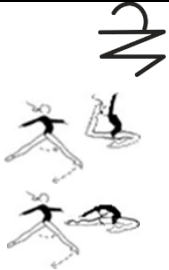



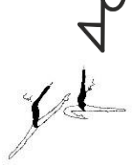

<p><b>5. Прыжок</b>  <b>вертикальный</b> со  свободной ногой  вперед в  горизонталь с  поворотом на 180°  или 360° в полете,  так же в сторону,  так же назад, так же  аттитюд</p>		 <p>180° 180° 180° 180°</p>	 <p>360° 360°</p>	 <p>360° 360°</p>			
<p><b>6. Кабриоль</b>  вперед, так же в  сторону, так же  назад</p>							
<p><b>7. Ножницы</b> со  сменой ног вперед в  горизонталь, так же  сменой ног назад в  горизонтали, на 45°  или в кольцо</p>							

Типы Прыжков	Ценность							
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	
<b>8. Прыжок «Щука»,</b> ноги вместе или врозь, отталкивание одной или двумя ногами								
<b>9. Казак,</b> нога вперед горизонтально, или с поворотом или с наклоном туловища вперед, также с вращением								
Типы Прыжков	Ценность							
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	
<b>10. Казак,</b> прямая нога вперед вверх, вся стопа выше головы, с помощью, также с поворотом, так же в сторону с помощью той же стороны, также с поворотом.		 		 				






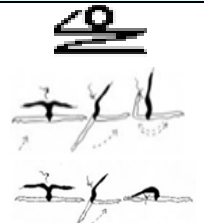

<p><b>Прыжок Жуковой (ЗК)</b> с помощью руки с противоположной стороны 360°</p>							
<p><b>11. Казак</b>, прямая нога вперед вверх, вся стопа выше головы, без помощи, также с поворотом, также в сторону</p>							
<p><b>12. Прыжок в кольцо</b> 1 или 2 ногами, отталкивание 1 или 2 ногами</p>							
<p><b>13. Прыжок в шпагат в кольцо</b> или с прогибом, <b>Зариповой (ZR)</b>, отталкивание 1 или 2 ногами и приземление на одну и ту же ногу,</p>							






так же с касанием головы бедра							
<b>Типы Прыжков</b>	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<b>14. Два или три последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги. Оценивается как одна ДВ.</b>					2 — 		3 — 
<b>15. Прыжок в шпагат со сменой прямых ног, также с кольцом/ прогибом назад</b>					2 		3 
<b>16. Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног, также с кольцом/прогибом назад</b>				1 		2 	


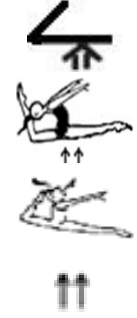
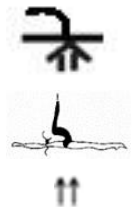



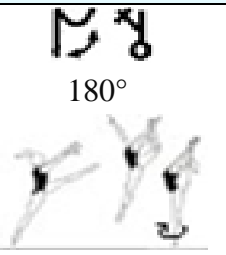
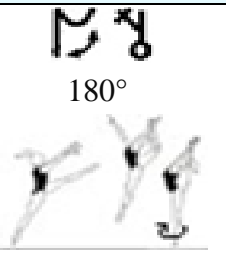

<p><b>17. Прыжок в боковой шпагат,</b> отталкивание одной или двумя ногами, также с наклоном туловища вперед, также с поворотом</p>						 <p>180°</p>	
<p><b>18. Прыжок в боковой шпагат со сменой ног,</b> также с прямыми ногами (с поворотом на 90°)</p>							
<p><b>Типы Прыжков</b></p>	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<p><b>19. Прыжок подбивной,</b> отталкивание одной или двумя ногами, также в кольцо, также с наклоном туловища назад</p>							

<p><b>20. Прыжок подбивной,</b> отталкивание одной или двумя ногами с поворотом тела. <b>Прыжок Бессоновой (BS)</b> с одной ноги</p>				 <p>180°</p>		 <p>180°</p>	
<p><b>21. Прыжок подбивной со сменой прямых ног,</b> также в кольцо, с наклоном туловища назад.</p>							
<p><b>22. Фуэте</b> – нога в горизонталь, или с большей амплитудой – также в кольцо / с прогибом назад</p>							
<p><b>23. Фуэте с Кабриолем,</b> с подбивом или в кольцо / с прогибом назад</p>							

Типы Прыжков	Ценность						
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
<b>24. Entrelace</b> <b>Перекидной прыжок</b> – ноги в горизонталь или с большей амплитудой, также в кольцо/с прогибом назад			 		  		
<b>25. Прыжок подбивной с поворотом</b> , также в кольцо, с наклоном туловища назад			 		 		
<b>26. Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги</b> , также в кольцо, с наклоном туловища назад					 		 
<b>27. Прыжок в шпагат с поворотом</b> («Жете							

<p>ан турнан») с наклоном туловища назад; в кольцо с наклоном туловища назад.</p> <p><b>Аджурджукулезе (AG) Прыжок в шпагат с поворотом в кольцо, отталкивание и приземление на одну и ту же ногу</b></p>							
<p><b>Типы Прыжков</b></p>	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<p><b>28. Прыжок в шпагат с поворотом со сменой ног; в кольцо, с наклоном туловища назад</b></p>							<p style="text-align: center;"><b>0.80</b></p> 
<p><b>29. Прыжок «Баттерфляй» с Поворотом мин.180° от отталкивания до приземления</b></p>							

<p><b>30. Прыжок со сменой прямых или согнутых ног</b> непосредственно переходящий (в момент приземления первой ноги) в положение переднего шпагата с наклоном туловища назад</p>					 или 		
<p><b>31. Прыжок Кабаевой (КВ)</b> с приземлением на пол</p>							 КВ
<p><b>32. Прыжок Крамаренко (KR)</b> прогнувшись с прямыми ногами, с наклоном туловища назад; также с приземлением на пол</p>				 KR "			<p>0.80</p>  KR " с приземлением на колени

Типы Прыжков	Ценность						
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
<b>33. Прыжок в шпагат толчком с двух ног; в кольцо; с наклоном</b> туловища назад и с наклоном туловища назад в кольцо							
<b>34. Прыжок Револьтад 180° –</b> проход прямой ноги над другой ногой в полете							
<b>35. Entrelace - Перекидной прыжок в равновесие затыжку,</b> также в поворот затыжку							<b>0.90</b> 
							
<b>36. Прыжок в шпагат в кольцо в равновесие затыжку</b>							

## 4. РАВНОВЕСИЯ

### 4.1 Общие положения

4.1.1 Существует 3 типа Равновесия в зависимости от техники равновесий и типа опоры:

1) Выполняются на стопе: на полупальцах (релеве) или на полной стопе

2) Выполняются на других частях тела: на груди, и т.д.

3) Выполняются в движении: «Динамические равновесия»

### 4.1.2 Основные характеристики 3 типов Равновесий:

1) Равновесия, выполненные на стопе: на полупальцах (релеве) или на полной стопе

Имеют определенную и четко фиксируемую форму;

Положение остановки фиксации формы минимум на 1 секунду;

2) Равновесия на других частях тела: грудь, колено, и т.д.

Имеют определенную и четко фиксируемую форму;

Положение остановки фиксации формы минимум на 1 секунду;




3) Равновесия, выполняемые в движении: «Динамические равновесия»

Имеют определенную и четкую форму: все части тела в правильном положении в определённый момент времени.

Исполняются мягкими плавными движениями от одной формы к другой.


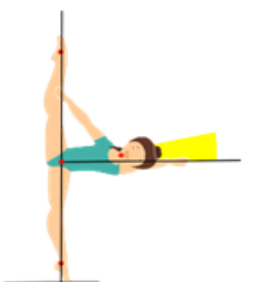
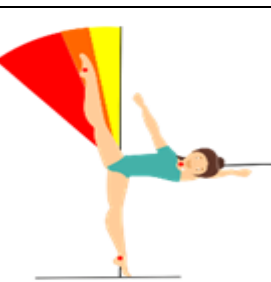
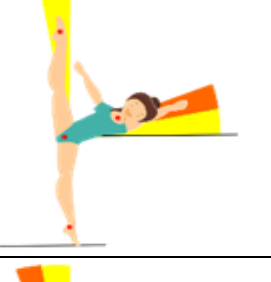

4.1.3 Элементы структурной группы Равновесия без чётко определяемой формы в соответствии с дефиницией не будут засчитываться как элементы и получают сбавки в Исполнении. Разъяснения по оцениванию (Таблица № 24):


Таблица № 24

Равновесие с ценностью и отклонениями		
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ не засчитывается: 0.00
		
Малое отклонение шпагата	Среднее отклонение шпагата	Большое отклонение шпагата
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50

Разъяснения по оцениванию (Таблица № 25):

Таблица № 25

Равновесия с ценностями и отклонениями				
Пиктограмма	Отклонение	Сбавка в Исполнении	Ценность	
1		Малое отклонение шпагата	0.10	ДВ засчитывается
2		Малое отклонение туловища	0.10	ДВ засчитывается
3		Среднее отклонение шпагата	0.30	ДВ засчитывается
4		Малое отклонение шпагата Среднее отклонение туловища	0.10+0.30	ДВ засчитывается
5		Среднее отклонение шпагата Среднее отклонение туловища	0.30+0.30	ДВ засчитывается

6		Большое отклонение туловища	0.50	ДВ не засчитывается
---	---	-----------------------------	------	---------------------

**4.2** Элементы структурной группы Равновесия, выполняемые на стопе (на полупальцах (релеве) или на полной стопе), и выполняемые на других частях тела, должны выполняться с положением остановки минимум на 1 секунду с фиксацией формы.

**4.2.1** Фиксация этих равновесий должна быть выполнена без каких-либо дополнительных движений тела и ног во время фиксированного положения (ног и туловища). Если во время фиксированного положения происходит потеря равновесия без перемещения, например, «дрожание» опорной ноги, движение голеностопа во время релеве или поднятие части опорной стопы, то Элемент засчитывается с соответствующей сбавкой(ами) в Исполнении.

**4.2.2** Если форма равновесия хорошо определена и технический элемент предмета выполнен правильно (пример: боковой шпагат без помощи с отбивом Мяча во время представленной формы), но положение остановки не читается (менее 1 секунды), то равновесие засчитывается со сбавкой в Исполнении: 0.30 – «форма не удержана минимум 1 секунду».

**4.2.3** Если положение остановки совсем не определяется (маховое движение), то ДВ не засчитывается (серьезное изменение базовой характеристики).

**4.3** Равновесия на стопе могут выполняться на полупальцах (релеве) или на полной стопе. На полной стопе ценность Равновесии снижается на 0.10, а символ включает стрелку: ↓ .

**4.3.1** Одни и те же элементы Равновесий (из одной ячейки) нельзя выполнять на полупальцах (релеве) и на полной стопе в одном упражнении.

**4.4** Опорная нога - прямая или согнутая, не меняет ценность Элемента равновесия.

**4.5** Опирается на опорную ногу или удерживать опорную ногу рукой (руками) или предметом нельзя. ДВ не будет засчитана (существенное

изменение базовых характеристик; дефиниция формы. Допускается только легкое прикосновение.

**4.6** Во всех элементах структурной группы Равновесия с кольцом стопа или другая часть ноги должны быть в положении замкнутого кольца. Требуется касание любой части головы, включая прическу/«пучок», для фиксации правильной формы.

**4.6.1** DB без касания, максимум до отклонения  $20^\circ$  будут засчитаны со сбавкой в Исполнении.

**4.7** Во всех элементах Равновесия с наклоном туловища назад голова должна касаться ноги. Требуется касание любой части ноги для фиксации правильной формы.

**4.7.1** DB без касания, максимум до отклонения  $20^\circ$  будут засчитаны со сбавкой в Исполнении.

**4.7.2** Исключение: Критерий «прогиб туловища назад», выполненный с большим отклонением, будет наказан сбавкой в Исполнении, но базовая ценность равновесия может быть дана, если она есть в таблице без «прогиба назад» и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

**4.8** Чтобы быть действительным, элементы структурной группы Равновесия должны быть выполнены как минимум с 1 техническим элементом предмета, выполненного в соответствии с дефиницией.

**4.8.1** При выполнении 2 технических элементов предмета на одном Равновесии на полупальце (релеве) с фиксацией мин. 1 сек. дается надбавка + 0.10 к базовой ценности элемента (кроме Динамических Равновесий).

**4.8.2** При выполнении Динамического Равновесия Батыршиной (BT) дается надбавка 0.10 балла к базовой ценности элемента (один раз) за превышение Амплитуды в любой из форм шпагата.

**4.9** Надбавки к базовой ценности структурной группы Равновесия за Амплитуду и/или за Глубокий наклон:

1) Надбавка 0.10 балла дается при выполнении Равновесий в шпагат при Амплитуде более  $180^\circ$  (превышение более чем на  $20^\circ$ , на протяжении всего элемента тела, не маховое завершающее движение элемента).

2) Надбавка 0.10 балла дается при выполнении Равновесий с наклоном туловища назад (так же в кольцо) с Глубоким наклоном (Таблица № 26).

<b>Разъяснения по оцениванию</b> <b>Примеры:</b>	
	<b>Глубокий наклон</b> - наклон спины назад, при котором голова (включая прическу / «пучок») заходит за пределы линии бедра: <u>надбавка дается.</u>
	<b>Наклон назад</b> - наклон спины назад, при котором голова (включая прическу / «пучок») касается любой части бедра: <u>надбавка не дается.</u>

#### 4.10 Равновесия с «турляном»

**4.10.1** В упражнении возможно выполнение Равновесия с «турляном» с соблюдением следующих требований:

- «турлян» на 180° или более;
- В упражнении может быть неограниченное количество Равновесий с «турляном», в этом случае элементы тела должны иметь разные формы.
- «Турлян» возможен для разных форм Равновесий, выполненных на стопе, за исключением положения «Казак» и положений на колене.

#### 4.10.2 Ценность Равновесия с «турляном»:

- 1) При выполнении «турляна» на полной стопе на 180° дается надбавка +0.20;
- 2) При выполнении «турляна» на полной стопе на 360° дается надбавка +0.30;
- 3) При выполнении «турляна» на полупальце на 180° дается надбавка +0.30;
- 4) При выполнении «турляна» на полупальце на 360° дается надбавка +0.50;
- 5) При выполнении «турляна» на полупальце (релеве) в форме шпагата без помощи рук на 180° дается надбавка +0.40;

б) При выполнении «турляна» на полупальце в форме шпагата без помощи рук на  $360^\circ$  дается надбавка +0.60;

7) При выполнении «турляна» на всей стопе в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад на  $180^\circ$  дается надбавка +0.70;

8) При выполнении «турляна» на всей стопе в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад на  $360^\circ$  дается надбавка +1.00.

**4.10.3** Равновесие с «турляном» начинается с четко фиксированной формы.

**4.10.4** «Турлян» должен выполняться только после того, как начальное положение Равновесия будет зафиксировано, и с не более чем  $\frac{1}{4}$  оборота при каждом импульсе. Вращение, которое возникает от одного общего импульса, приводит к аннулированию ценности элемента тела. Во время выполнения Равновесий с «турляном» тело не должно «колебаться» (т.е. без движения тела и плеч вверх-вниз). Равновесие с неправильно выполненным «турляном» не засчитывается. «Турлян» не считается вращением тела.

**4.10.5** Повторы равновесий одной и той же формы с «турляном» или без него не засчитываются.

#### **4.11** Динамические Равновесия

**4.11.1** Динамические Равновесия выполняются плавными последовательными движениями с переходом одной формы в другую без необходимости положения остановки в любой части равновесия. Если гимнастка выполняет динамическое равновесие с положением остановки, то элемент засчитывается (нет сбавки).

**4.11.2** Чтобы быть засчитанным, Динамическое Равновесие должно выполняться как минимум с использованием 1 технического элемента предмета, выполненного в соответствии с дефиницией, в любой фазе элемента, включая фазу маха.

#### **4.11.3** Динамическое Равновесие «Батыршиной» (ВТ)

**4.11.3.1** В упражнении может быть выполнен только один элемент ВТ из представленных: №28 ВТ2; №28 ВТ3; №29 ВТ↓ на коленях; №29 GRH.

**4.11.3.2** При выполнении Динамического Равновесия №28 ВТ2 или ВТ3 на полупальце (релеве) (во всех формах) дается надбавка 0.10 балла.

**4.11.3.3** При выполнении Динамического Равновесия №28 ВТ2 или ВТ3 на подъемах (во всех формах) дается надбавка 0.20 балла.

**4.11.3.4** При выполнении дополнительного вращения на  $180^\circ$  в форме переднего шпагата с наклоном в элементе №28 ВТ2 или ВТ3 дается надбавка 0.20 балла.

**4.11.3.5** При выполнении дополнительного вращения на  $180^\circ$  в форме заднего шпагата с помощью в элементе №28 ВТ2 или ВТ3 дается надбавка 0.10 балла.

*Разъяснения по оцениванию:*

Если вращение  $180^\circ$  при выполнении ВТ2 не докручено, но базовая дефиниция Динамического Равновесия выполнена, то элемент засчитывается по ценности ВТ2 без вращения.

Если вращение  $180^\circ$  при выполнении ВТ3 не докручено, но базовая дефиниция Динамического Равновесия выполнена, то элемент засчитывается по ценности ВТ3 без вращения.

Если вращение  $180^\circ$  при выполнении ВТ3 не докручено, и базовая дефиниция Динамического Равновесия в третьей форме не выполнена, то элемент может быть засчитан по ценности ВТ2.

**4.11.3.6** Если Равновесие №29 (ВТ↓ на коленях; или GRH) скомбинировано с перекатом на грудь, то обязательна фиксация второй формы (форма переднего шпагата с наклоном на колене). Если вторая форма выполнена без фиксации (промахом), то элемент не засчитывается.

**4.11.4** Динамическое Равновесие «Гизиковой» (GZ)

**4.11.4.1** При выполнении Динамического Равновесия №15 «Гизиковой» (GZ) на полной стопе базовая ценность элемента снижается на 0.10.

**4.11.5** Динамическое Равновесие №27 «Фуэте»

**4.11.5.1** Равновесие Фуэте является одним элементом, который состоит из:

Минимум 3 одинаковых или разных форм, выполняемых на полупальце (релеве) с обязательной опорой на пятку между каждой формой, без подпрыгиваний, без каких-либо смещений, без касания пола поднимаемой ногой, рукой (руками) или другой частью тела;

Каждая форма показана с чётким акцентом (чёткое положение), без какого – либо вращения в форме;

С помощью рук или без помощи рук;

Минимум с 1 поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  или  $270^\circ$ , выполненных между 2 формами.

**4.11.5.2** Возможен повтор одной и той же формы в одном Равновесии «Фуэте», но нельзя повторять любые из этих равновесий позднее в том же самом упражнении.

**4.11.5.3** Каждое упражнение может содержать максимум 1 Равновесие «Фуэте»: или 0.40 или 0.30. 2-ое Фуэте не оценивается, независимо от ценности (нет сбавки).

**4.11.5.4** При выполнении фиксации минимум 1 сек. в 2х и более формах на релеве в Равновесии «Фуэте» (нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот ценностью 0.40) дается надбавка 0.20 балла к базовой ценности элемента.

*Разъяснения по оцениванию:*

Если во время Равновесия «Фуэте» гимнастка выполняет одно из Равновесий с вращением, то элемент не засчитывается, поскольку каждая форма Равновесия должна быть показана с чётким акцентом (чёткое положение).

Для выполнения Равновесия «Фуэте» (базовой ценностью 0.40) гимнастка может выбрать среди всех имеющихся форм, которые определены с положением свободной ноги выше горизонтали. В некоторых из этих форм требуется шпагат, другие формы имеют другие требования (например, равновесие в кольцо). Каждая выбранная форма оценивается в соответствии с требованиями к ней.

**4.11.6** Динамическое Равновесие №18 «Боковое вращение, проход через мостик с выходом в равновесие»

**4.11.6.1** Динамическое Равновесие №18 выполняется с фиксацией на полупальце (релеве) в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали.

**4.11.6.2** При выполнении дополнительного вращения на  $180^\circ$  в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали, дается надбавка 0.20 балла к базовой ценности элемента. Если гимнастка выполняет вращение менее  $180^\circ$ , но базовая дефиниция Равновесия выполнена, то элемент засчитывается по базовой ценности без вращения.

**4.11.6.3** При выполнении дополнительного вращения на  $360^\circ$  в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали, дается надбавка 0.30 к базовой ценности элемента.

**4.11.6.4** Динамическое Равновесие №18 является акробатическим элементом.

**4.12** Равновесие №5 «Передний шпагат без помощи наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя, также сидя»:

**4.12.1** При выполнении Равновесия №5 из положения сидя на полу дается надбавка 0.10 балла к базовой ценности элемента.

**4.12.2** Если во время Равновесия №5 гимнастка выполняет захват рукой за опорную ногу или выполняет передачу предмета за опорной ногой, дается надбавка 0.10 балла к базовой стоимости элемента.

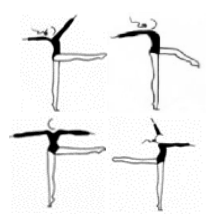


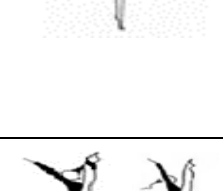
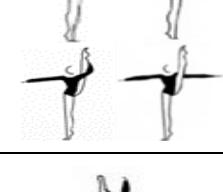
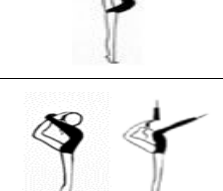
**4.13** Равновесия на других частях тела





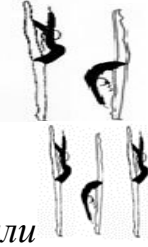


**4.13.1** При выполнении дополнительного вращения на  $180^\circ$  в форме Равновесия на груди с помощью №24 «Кабаевой» (КВ), в форме Равновесия №25 «Лёжа на полу с подъёмом туловища с переходом на грудь» дается надбавка +0.10 балла к базовой ценности элемента.


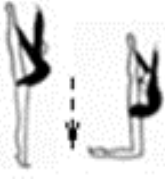

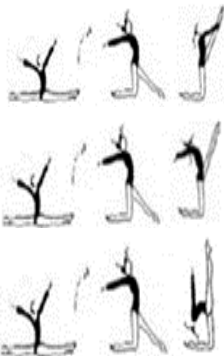
**4.13.2** Симметричное положение плеч и туловища во время Равновесий – очень важный аспект техники тела в смысле здоровья гимнасток; асимметричные положения наказываются сбавками в Исполнении за «неправильное положение частей тела».

**4.14** Техника определенных типов Равновесий (Таблица № 27):

Таблица № 27

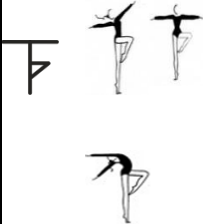
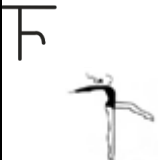

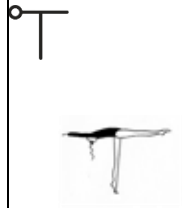
<b>Разъяснения</b>	
	<b>Свободная нога вперед горизонтально или выше (прямая или согнутая на <math>30^\circ</math>), в сторону или назад (Арабеск).</b> Горизонтальное положение свободной ноги (бедро) и максимально вертикальное положение тела должны быть четко зафиксированы
	<b>Аттитюд.</b> Свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении, а тело – в вертикальном
	<b>Свободная нога горизонтально в сторону с туловищем в горизонтальном положении.</b> <b>Свободная нога горизонтально назад с туловищем вперед по горизонтали.</b> Горизонтальное положение рук, головы, туловища, таза и свободной ноги (или свободная нога немного выше горизонтали) должно быть зафиксировано, с удерживанием тела прямо, без прогиба назад
	<b>Передний шпагат с помощью и без помощи.</b> <b>Боковой шпагат с помощью и без помощи.</b> Требуется шпагат.
	<b>Задний шпагат с помощью.</b> Требуется шпагат; касание не требуется.
	<b>Кольцо с помощью или без помощи.</b> Требуется замкнутое кольцо, любая часть ноги должна касаться головы, шпагат не требуется.

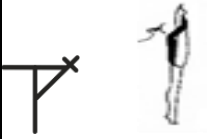



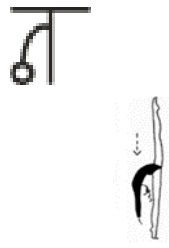


	<p><b>Нога на плече, с помощью или без помощи рук (нога удерживается с помощью подбородка).</b>          Требуется шпагат. Стопа или голень на плече удерживается с помощью или без помощи рук (нога удерживается с помощью подбородка)</p>
	<p><b>Равновесие Передний шпагат без помощи, туловище назад ниже горизонтали из положения стоя, также сидя. Требуется шпагат.</b></p>
	<p><b>Равновесие «Кабаевой» (КВ) на груди с помощью или без помощи.</b>          Голова и плечи не касаются пола.          Ноги прямые – они могут быть вместе или слегка врозь.</p>
	<p><b>Полная Волна тела от пола.</b>          Эту Волну можно выполнять с наклоном туловища назад или без наклона (обе техники правильны).</p>
 <p>или</p>	<p><b>Равновесия «Батыршиной» ВТ2 или ВТ3.</b>          Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата в каждом положении. Опорная нога прямая.          Равновесия могут выполняться как на полупальце (релеве), на полной стопе, так и полностью на подъемах.</p>
	<p><b>Равновесие «Грохотовой» (GRH) на колене.</b>          Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата в каждой фазе элемента. Опорная нога в первой форме прямая, при переходе на колено опорная нога сгибается. В Равновесии передний шпагат с наклоном туловища назад форма равновесия без помощи рук. Если элемент соединен с перекатом на грудь, необходимо показать четкую фиксированную форму (не промах) во второй фазе элемента.</p>
	<p><b>Равновесие «Батыршиной» (ВТ) на коленях. Две формы на колене: нога назад с помощью переход в передний шпагат с наклоном туловища назад. Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата во второй фазе элемента. В Равновесии передний шпагат с наклоном туловища назад форма равновесия без помощи рук. Если элемент соединен с перекатом на грудь, необходимо показать четкую фиксированную форму (не промах) во второй фазе элемента.</b></p>





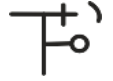













	<p><b>Равновесие «Чащиной» (ТСН)</b>  Постепенное плавное сгибание опорной ноги и переход на колено. Выполняется с четкой фиксацией первой формы Боковой шпагат без помощи и второй формы на колене нога в сторону, стопа выше головы.</p>
	<p><b>Равновесие «Араповой» (АРР)</b>  Задний шпагат с помощью и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене нога назад с помощью. Постепенное плавное сгибание опорной ноги и переход на колено. Выполняется с четкой фиксацией первой формы Задний шпагат с помощью и второй формы на колене нога назад с помощью.</p>
	<p><b>Боковое вращение с выходом в Равновесие</b>  Выполняется плавным переходом через мостик с выбросом ноги вверх в форму переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали с фиксацией на полупальце (релеве).</p>
	<p><b>Переход из положения шпагат в равновесие на колене</b>  Выполняется плавными непрерывными движениями от одной формы к другой из положения шпагат в форму равновесия на колене. Можно выполнить только один переход в упражнении. Следующий переход не будет оценен, сбавки нет.</p>








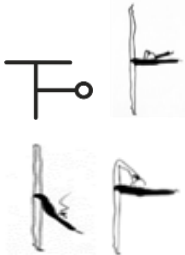


#### 4.2 ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ РАВНОВЕСИЙ (Т):

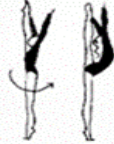



Таблица № 28



Типы Равновесий	Ценность						
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
<b>1. Пасе</b> вперед или в сторону (горизонтальная позиция), также с наклоном верхней части спины и плеч назад							
<b>2. Свободная нога</b> вперед горизонтально или выше (выпрямленная или согнутая на 30° – положение) также тело назад в горизонтальном положении							











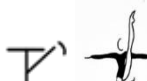
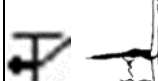





<p><b>3. Передний шпагат с помощью и без помощи</b></p>							
<p><b>4. Передний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища назад в горизонталь</b></p>							
<p><b>5. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя, также сидя</b></p>							
<p><b>6. Свободная нога в сторону в горизонталь, также туловище в сторону в горизонталь</b></p>							



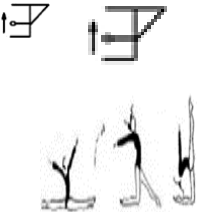





<b>7. Боковой шпагат</b> с помощью и без помощи			 		 		
<b>Типы равновесий</b>	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<b>8. Боковой шпагат с помощью и без помощи, туловище в сторону в горизонталь</b>				 		 	
<b>9. Арабеск:</b> свободная нога горизонтально назад (также с прогибом назад), также туловище вперед в горизонтальном положении		 	 	 			
<b>10. Задний шпагат с помощью, стопа</b>			 		 		





<p>выше головы без помощи</p>							
<p><b>11. Аттитюд,</b> кольцо с помощью / кольцо без помощи/ Аттитюд, наклоном туловища назад</p>							
<p><b>12. Задний шпагат</b> с помощью и без помощи, наклон туловища вперед в горизонталь или ниже</p>							
<p><b>13. Кольцо</b> нога на плече, с помощью или без помощи рук (нога удерживается с помощью подбородка)</p>				 <p>Без помощи рук</p>			
<p><b>14. Равновесие</b> <b>Капановой (КР)</b></p>					<p><b>КР</b></p>		




– передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью					 или наоборот		
<b>Типы равновесий</b>	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<b>15. Равновесие Гизиковой (GZ)</b> - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки на полупальце					<b>GZ</b>  или наоборот	<b>GZ</b> 	
<b>16. Равновесие Чащиной (ТСН)</b> - боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой						<b>ТСН</b> 	



шпагат без помощи							
<b>Типы равновесий</b>	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<b>17. Равновесие Араповой (ARP)</b> Задний шпагат с помощью и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене нога назад с помощью							
<b>18. Боковое вращение, проход через мостик с выходом в Равновесие</b>							

<p><b>19. Казак –</b> свободная нога горизонтально. Казак – свободная нога вперед, стопа выше головы с помощью или без помощи</p>	 	 	 				
<b>Равновесия, выполняемые на колене</b>							
<p><b>20. На колене:</b> нога вперед или в сторону, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища назад горизонтально или ниже</p>	  	 		 			
<p><b>21. На колене:</b> нога назад или кольцо свободной ноги, стопа выше головы с помощью или без помощи</p>		 	 				

<p><b>22. Переход из положения шпагат в равновесие на колене:</b> стопа выше головы с помощью или без помощи, или с наклоном туловища назад горизонтально или ниже</p>							
<p><b>23. На колене:</b> свободная нога назад в горизонталь, с наклоном туловища назад горизонтально</p>							
<p><b>Равновесия, выполняемые на разных частях тела</b></p>							
<p><b>24. Лежа на полу с подъёмом туловища. Равновесие</b></p>					<p><b>КВ</b></p> 		<p><b>КВ</b></p> 

Кабаевой (КВ) на груди с помощью и без помощи							
25. Переход из положения лежа с подъемом туловища к груди							
Типы Равновесий	Ценность						
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
26. Переход из положения на коленях в положение стоя, через релеве, с прогибом назад или без него							
<b>Динамические Равновесия</b>							
27. Фуэте, состоит из минимум 3 одинаковых или разных форм. Оценивается как одна ДВ.			 Нога в горизонталь для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот	 Нога выше горизонтали для мин. 2 форм + мин. 1 Поворот			

<p><b>28. Равновесие Батыршиной (BT2) – 2 формы:</b> из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге.</p> <p><b>Равновесие Батыршиной (BT3) – 3 формы:</b> из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге и возвратом к первой форме.</p>					<p><b>BT<sub>2</sub></b></p>  <p>или наоборот</p> 	<p><b>BT<sub>3</sub></b></p>  <p>или наоборот</p>	
<b>Типы Равновесий</b>	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>

<p><b>29. Равновесие Батыршиной (BT) на коленях – 2 формы на колене: задний шпагат с помощью переход в передний шпагат с наклоном туловища назад / Равновесие Грохотовой (GRH) – 2 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад на колене.</b></p>						<p><b>BT ↓</b></p> 	<p><b>GRH</b></p> 
---	--	--	--	--	--	--	---

## 5. ВРАЩЕНИЯ

### 5.1 Общие положения

#### 5.1.1 Есть 2 типа Вращений:

1. Вращения на 1 ноге, обычно на полупальце (релеве);
2. Вращения на других частях тела.

#### *Разъяснения по оцениванию:*

Pivot (Поворот) – элемент Вращения, выполняемый на полупальцах (релеве) опорной ноги. Поворот должен выполняться на высоком релеве. При выполнении на низком релеве Элемент засчитывается с применением сбавки в Исполнении. Поворот может выполняться по ходу - En dedans (в направлении опорной ноги) или против хода - En dehors (в противоположном направлении). Эти повороты, выполненные в одном и другом направлениях, считаются одинаковыми Элементами.

**5.1.2** Все Элементы Вращений должны иметь следующие базовые характеристики: Иметь фиксированную и хорошо определенную форму;

Минимальное базовое вращение  $180^\circ$  с представленными формами:

№ 5, 8, 14, 22, 24 (Таблица № 33).

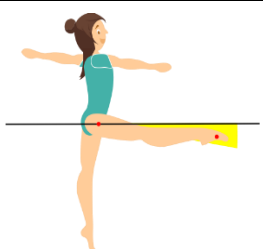
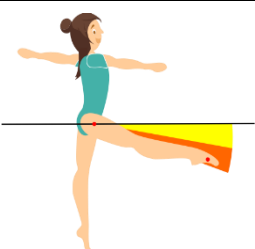
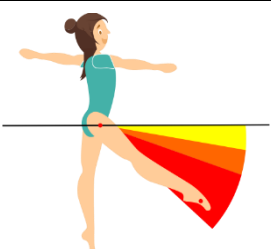
Минимальное базовое вращение  $360^\circ$  во всех других типах Вращений.

#### *Разъяснения по оцениванию:*

Хорошо определяемая форма означает, что правильная форма, взятая гимнасткой, удерживается фиксируемой во время минимального базового вращения ( $360^\circ$  или  $180^\circ$ ).

**5.1.3** Вращения без чётко определяемой формы или не узнаваемые, или не зафиксированные, не будут оценены как Элементы с применением сбавки в Исполнении. Примеры (Таблица № 29):

Таблица № 29

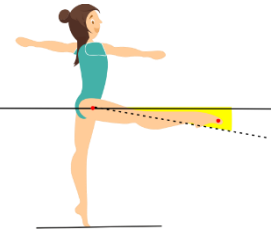
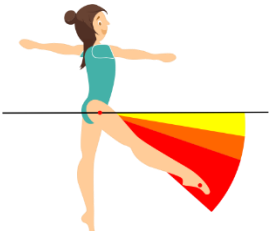
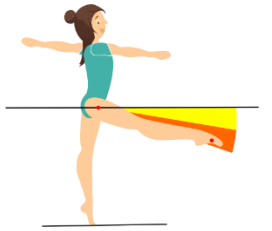
Повороты с ценностью и отклонениями		
База DV засчитана: 0.30	База DV засчитана: 0.30	База DV не засчитана: 0.00
		
Малое отклонение свободной ноги	Среднее отклонение свободной ноги	Большое отклонение свободной ноги
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50

**5.2** Вращения будут оцениваться в соответствии с количеством выполненных вращений:

**5.2.1** Количество вращений будет оцениваться с момента, как только будет показана хорошо определяемая форма, до момента, когда гимнастка начнет выход из этой формы.

**5.2.2** После того, как заканчивается хорошо определяемая форма или представлена форма с большим отклонением, дальнейшие вращения не оцениваются.

Таблица № 30

<b>Разъяснения по оцениванию</b>		
Изолированный поворот с дополнительными вращениями, выполненный с разными отклонениями		
<b>Первые 360°:</b>	<b>Следующие 360°:</b>	<b>Последние 720°:</b>
		
Малое отклонение свободной ноги	Большое отклонение свободной ноги	Среднее отклонение свободной ноги
<b>Ценность ДВ: 0.30 за первые 360°</b>		
После того, как заканчивается хорошо определяемая форма, дальнейшие вращения не оцениваются		
<b>Сбавка в Исполнении: 0.50 за большое отклонение</b>		
Наибольшая сбавка в Исполнении дается 1 раз за одно и то же положение тела во время 1 ДВ.		

**5.2.3** В Поворотах на релеве дополнительные вращения должны быть выполнены без опоры на пятку. При опоре на пятку дальнейшие вращения не оцениваются.

*Разъяснения по оцениванию:*

Если во время Поворота (который выполняется на релеве) гимнастка опирается на пятку во время части вращения:

Если выполненное количество вращений меньше, чем требуемое базовое вращение, то поворот не засчитывается;

Если выполненное количество вращений больше, чем требуемое базовое вращение и Технический элемент предмета уже выполнен, то ценность вращения(й), уже выполненных до опоры, будет засчитана.

Для вращений, выполняемых с подпрыгиванием/соскальзыванием: последующее вращение(я) будут оценены с соответствующей сбавкой в Исполнении.

**5.2.4** Если гимнастка теряет предмет или теряет равновесие с опорой/падением в любой части поворота (также после успешно выполненного базового вращения), то вся DV не засчитывается.

**5.2.5** Разные вращения – это вращения из разных ячеек, независимо от количества выполненных вращений;

**5.2.6** Опорная нога, независимо от того, вытянута она или согнута, не меняет ценность поворота.

**5.2.7** Опирается на опорную ногу или удерживать опорную ногу рукой (руками) или предметом нельзя: DV не будет засчитана (существенное изменение базовых характеристик; дефиниция). Допускается только легкое прикосновение.

**5.2.8** Для всех поворотов с кольцом стопы или другая часть ноги должны находиться в положении замкнутого кольца. Для достижения правильной формы необходимо касание любой части головы (включая прическу / «пучок»).

**5.2.8.1** DV без касания, с отклонением максимум на 20°, допустима со сбавкой в Исполнении.

**5.2.9** Для всех поворотов с прогибом туловища назад голова должна касаться ноги. Для достижения правильной формы необходимо касание любой части ноги.

**5.2.9.1** DV без касания, с отклонением максимум на 20°, допустима со сбавкой в Исполнении.

Исключение: Критерий «прогиб туловища назад», выполненный с большим отклонением, будет наказан сбавкой в Исполнении, но базовая ценность поворота может быть засчитана, если она содержится в таблице без «прогиба назад» и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

**5.2.10** Вращения должны сочетаться с минимум 1 техническим элементом предмета, выполняемым в любой фазе вращения, в соответствии с дефиницией

**5.2.10.1** Для всех вращений, выполненных с большим отклонением, технические элементы предмета не регистрируются.

**5.2.10.2** При поворотах, выполненных на полной стопе, технические элементы предмета не регистрируются.

### 5.3 Ценность

**5.3.1** Ценность элементов Вращения увеличивается на 0.10 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для:

Поворотов с базовой ценностью 0.10;

Поворотов «Фуэте», независимо от того, выполняются ли дополнительные вращения с опорой на пятку или без неё (ограничено до 10 компонентов).

Вращения на другой части тела (№23 RLN, №24).

**5.3.2** Ценность элементов Вращения увеличивается на 0.20 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для:

Поворотов с базовой ценностью 0.20 и более увеличивается на 0.20 при вращении на 720°;

Ценность элементов Вращения при вращении свыше 720° увеличивается на 0.30 за каждое дополнительное вращение.

*Разъяснения по оцениванию:*

Пример: Ценность поворота Аттитюд на 360° = 0.30,

Ценность поворота Аттитюд на 720° = 0.50,

ценность поворота Аттитюд на 1080° = 0.80 и т.д.

**5.3.3** Ценность элементов Вращения увеличивается на 0.20 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 180° для Вращений:

№ 5, 8, 14, 22, 25, 24 (Таблица № 33).

**5.3.4** Ценность элементов Вращения увеличивается на 0.10 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 180° для Вращений на другой части тела: № 25 (ASH / KN) (Таблица № 33).

**5.3.5** Вращение № 13 «Задний шпагат без помощи, горизонтальное положение туловища / ниже горизонтали или в кольцо (Сакура)

**5.3.5.1** Вращение №13 может выполняться на релеве, на полной стопе или с комбинацией релеве и полной стопы.

**5.3.5.2** Независимо от релеве / полной стопы, это оценивается как 1 Элемент и может быть использован только 1 раз в упражнении.

**5.3.5.3** Ценность элемента, независимо от релеве / полной стопы, увеличивается на 0.10 при выполнении дополнительных вращений на 720° и 1080° свыше базовых 360°.

**5.3.5.4** Ценность элемента при выполнении дополнительных вращений свыше 1080° увеличивается на 0.20.

*Разъяснения по оцениванию:*

Пример:

Ценность поворота в Заднем шпагате без помощи на 360° = 0.50;

Ценность поворота в Заднем шпагате без помощи на 720° = 0.60;

Ценность поворота в Заднем шпагате без помощи на  $1080^\circ = 0.70$ ;

Ценность поворота в Заднем шпагате без помощи на  $1440^\circ = 0.90$ ;

Ценность поворота в Заднем шпагате без помощи на  $1800^\circ = 1.10$ , и т.д.

### **5.3.6** Вращения на другой части тела

**5.3.6.1** Ценность элементов Вращения на другой части тела увеличивается на 0.10 для каждого дополнительного вращения свыше базовых.

**5.3.6.2** При выполнении Вращения №25 (KN) без помощи руки базовая ценность элемента увеличивается на 0.20.

**5.3.6.3** При выполнении дополнительного вращения в элементе №26 «Вращение (перекат) в шпагате с помощью руки с наклоном тела вперед или назад» надбавки нет.

**5.3.7** Вращение №14: «Кабаевой» (KB) - «Передний шпагат, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения стоя, также сидя», также Вращение «Крамаренко» (KR)

**5.3.7.1** При выполнении Вращения №14 из положения сидя на полу дается надбавка 0.10 к базовой стоимости, и добавляется значок ↑.

**5.3.7.2** При выполнении Вращения №14 с передачей предмета за опорной ногой дается надбавка 0.10 к стоимости элемента.

**5.3.7.3** При выполнении Вращения №14 на подъеме стопы дается надбавка 0.20 к стоимости элемента.

### **5.3.8** Серия Вращений

**5.3.8.1** Серия элементов Вращения состоит из 2 или более последовательных одинаковых Вращений, выполняемых один за другим без перерыва и соединенных с опорой на пятку, без подпрыгивания или соскальзывания:

Каждый элемент Вращения в серии оценивается отдельно.

Каждый элемент Вращения в серии считается 1 DB.

**5.3.8.2** При выполнении серии дается надбавка 0.10 за каждое соединение элементов Вращения.

**5.3.8.3** При выполнении серии, состоящей более чем из 3 элементов Вращения, для первых 3 DB допускается идентичная (одинаковая) техническая работа предмета, каждый последующий элемент Вращения должен выполняться с изменением технической работы предмета.

Исключение: Серия одинаковых поворотов «Фуэте», которая считается 1 DB.

**5.3.8.4** Если гимнастка выполняет серию элементов Вращения и 1 или более элементов в серии выполняются с большим отклонением в базовом вращении или с неполным базовым вращением, или без действительного

технического элемента предмета, принцип «серии» не засчитывается, но все выполненные формы действительны, с соответствующими сбавками в Исполнении, также как в случае одинакового повтора Технического элемента предмета.

### **5.3.9 Поворот «ФУЭТЕ»**

**5.3.9.1** До 10 одинаковых форм, связанных с опорой на пятку, считаются 1 элементом.

**5.3.9.2** Повороты Фуэте могут быть выполнены в каждом упражнении 1 раз, используя 1 из описанных форм (Пассе 0.10 ИЛИ вперед 0.20, или в сторону 0.20). Если сочетаются разные формы, то оцениваются только вращения, выполненные в 1-й форме (до смены форм).

**5.3.9.3** Только первые 10 компонентов засчитываются. Каждый компонент может иметь вращение на 360°, 720°, 1080° или более, например:

Фуэте с Пассе: 5 компонентов с вращениями по 360° + 5 компонентов с вращениями по 720° = 1.50 балла.

**5.3.9.4** Один технический элемент предмета требуется для первых 2 компонентов Фуэте: не позднее опоры на пятку в конце 2 - ого компонента. Все технические элементы с предметом, представленные во время первых 2 компонентов, регистрируются судьями DB.

**5.3.9.5** Дополнительные компоненты (всего до 10 компонентов) не требуют дополнительных технических элементов предмета: любые технические элементы, представленные в дополнительных вращениях, не регистрируются судьями DB и могут быть использованы в других элементах.

### **5.4 Вращение №20 «Циркуль назад»**

**5.4.1** Элемент «Циркуль назад» выполняется с вращением на 360° и без опоры рукой на пол.

**5.4.2** Каждое вращение «Циркуль назад» засчитывается как 1 DB.

**5.4.3** Во время вращения поднятая нога должна быть прямой и проходить через положение шпагата.

**5.4.4** Элемент «Циркуль назад» можно выполнять в серии Вращений, в соответствии с требованиями (см. п.5.3.8).

**5.4.5** Возможно выполнение нескольких вращений без опускания на пятку в элементе «Циркуль назад»:

ценность элемента увеличивается на 0.20 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360°;


дается надбавка 0.20 за каждое соединение без опускания на пятку.

**5.5** Надбавки к базовой стоимости элементов Вращения за Амплитуду и/или за Глубокий наклон:

**5.5.1** Надбавка 0.10 балла дается при выполнении элементов Вращения при Амплитуде более 180° (превышение более чем на 20°, на протяжении любой из фаз вращения, кроме последнего домаха).

**5.5.2** Надбавка 0.10 балла дается при выполнении элементов Вращений с наклоном туловища назад (так же в кольцо) с Глубоким наклоном (на протяжении любой из фаз вращения, кроме последнего домаха) (Таблица № 31).

Таблица № 31

<b>Разъяснения по оцениванию</b>	
<b>Примеры:</b>	
	<b>Глубокий наклон</b> - наклон спины назад, при котором голова (включая прическу / «пучок») заходит за пределы линии бедра: <u>надбавка дается.</u>
	<b>Наклон назад</b> - наклон спины назад, при котором голова (включая прическу / «пучок») касается любой части бедра: <u>надбавка не дается.</u>

**5.6** При выполнении элемента Вращения (на релеве) в остановку в последней фазе поворота дается надбавка 0.10 балла к базовой стоимости элемента.

**5.7** При выполнении элемента Вращения (на релеве) с выходом в форму сразу на высокий полупалец (без подготовки) дается надбавка 0.10 балла к базовой стоимости элемента.

**5.8** Постепенное полное сгибание опорной ноги во время элементов Вращения ↓ надбавка 0.20 балла при условии, если:

Первая форма поворота не менее 360°;

Постепенное полное сгибание опорной ноги происходит в течении не менее 360°.

**5.9** Постепенное полное выпрямление опорной ноги во время элементов Вращения ↑ надбавка 0.30 балла при условии, если:

Первая форма поворота не менее 360°;

Постепенное полное выпрямление опорной ноги происходит в течении не менее 360°.

**5.10** При выполнении передачи предмета за опорной ногой во всех элементах Вращения, в которых присутствует форма переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали (№14 KB / KR, №17 TR, №16 GR, №21 ARP, №22 SLD) дается надбавка 0.10 к стоимости элемента (Передача должна быть выполнена в момент формы передний шпагат с наклоном туловища назад ниже горизонтали).


### 5.11 Техника определенных Вращений (Таблица № 32):

Таблица № 32

Разъяснения	
	<p><b>«Пассе» вперед или в сторону – считается одной и той же формой.</b> Вход в Поворот и фиксация положения Пассе могут осуществляться: путем немедленного сгибания свободной ноги или круговым движением свободной ноги. База Вращения 360°</p>
	<p><b>Спиральный Поворот («Топпеаи») на 1 ноге.</b> Во время базового поворота на 360° гимнастка должна последовательно выполнить 2 положения тела: -прогиб туловища назад с движением головы назад -туловище и голова наклоняются вперед Во время вращения должна быть достигнута иллюзия спиральных волн. Все возможные дополнительные вращения должны выполняться одним и тем же определённым способом. Положение ноги свободное: Стопа может быть около колена или ниже. Фиксация свободной ноги во время вращения на 360° не требуется.</p>
	<p><b>Свободная нога горизонтально вперед, в сторону или назад (Арабеск / Аттитюд)</b> Во время вращения свободная нога должна находиться в фиксированном горизонтальном положении и не совершать дополнительных движений (вверх-вниз). База Вращения 360°.</p>
	<p><b>Вращение «Трубниковой» (TR) на 360°, с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально к переднему шпагату, туловище наклонено назад ниже горизонтали.</b></p>

	<p><i>Переход от одной формы к другой должен выполняться непосредственно без опоры на пятку или прерывания. В каждой форме гимнастка может поворачиваться на разное количество градусов, но не менее 90° (пример: 180° + 180°; 100° + 260° или наоборот), необходимо, чтобы обе эти формы были завершены в пределах Вращения на 360°.</i></p>
	<p><b><i>Шпагат вперед или в сторону с поддержкой рукой или без нее.</i></b>  <i>Во время вращения необходимо зафиксировать положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога принимает положение релее, а свободная нога принимает положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет больше удерживаться.</i>  <i>База Вращения 360°.</i></p>
	<p><b><i>Свободная нога горизонтально в сторону, плечи прогнуты назад.</i></b>  <i>Во время вращения свободная нога должна удерживаться в боковом горизонтальном положении и не совершать дополнительных движений (вверх-вниз); плечи прогнуты назад. База Вращения 360°.</i></p>
	<p><b><i>Шпагат назад с помощью</i></b>  <i>Требуется положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога примет положение релее, а свободная нога – положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет больше удерживаться.</i>  <i>Касания головы ногой не требуется. База Вращения 360°</i></p>
	<p><b><i>Кольцо с помощью, также с наклоном туловища назад.</i></b>  <i>Требуется замкнутое кольцо, любая часть ноги должна касаться головы, шпагат не требуется.</i></p>
	<p><b><i>Поворот с ногой на плече.</i></b>  <i>Требуется положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога примет положение релее, а свободная нога – положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет больше удерживаться. Стопа или голень на плече удерживается с помощью или без помощи рук.</i></p>

	<p><b>Поворот «Казак».</b>  Допускается первоначальный импульс с помощью руки/рук от пола. Градусы вращения отсчитываются с момента, когда рука (руки) оторвется от пола, а свободная нога окажется в горизонтальном положении.  Положение Поворота считается правильным, даже если гимнастка «сидит» на пятке опорной ноги, на пятке, поднятой от пола.  Можно занять разные начальные положения вращения, а также выполнить разные концовки «Казака», но главная цель состоит в том, чтобы конечное вращение было контролируемым и чистым (без падения).  База Вращения 360°.</p>
	<p><b>Вращение «Кабоевой» (KB) - Передний шпагат, туловище прогнуто назад ниже горизонтали из положения стоя, также из сидя / Вращение «Крамаренко» (KR) - свободная нога согнута:</b>  <b>KB</b> - Касание ноги руками не требуется. Требуется шпагат и наклон туловища назад ниже горизонтали. Вращение оценивается после того, как гимнастка примет требуемую форму Поворота. База Вращения 180°  <b>KR</b> - Свободная нога согнута на 30° - положение «Tire-Vichon», которое удерживается в течение всего вращения. Касание ноги руками не требуется. Требуется шпагат и наклон туловища назад ниже горизонтали. Вращение оценивается после того, как гимнастка примет требуемую форму Поворота. База Вращения 180°.</p>
	<p><b>Фуэте: Пассе</b>  Состоит из серий повторяющихся поворотов «in dehors» в высоком темпе и на одном месте. Каждый компонент состоит из импульса + вращение на релеве в пассе + открытое положение с плие.  Минимальное вращение на 360° между каждым плие.  В открытом положении свободная нога выпрямляется в сторону под углом 90°.  Для последнего поворота серии открытое положение – на выбор. Последний компонент будет засчитан как с открытым положением, так и без него.  Общая ценность определяется первыми 10 компонентами максимум, в соответствии с количеством представленных вращений в каждом компоненте.  Подсчет оборотов Фуэте начинается сразу после плие и отталкивания.</p>




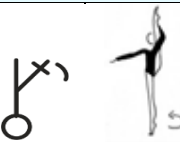
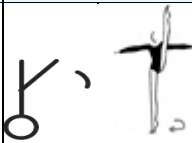
	<p>Разрешается использовать 1-ое вращение (360°), чтобы поднять свободную ногу в пассе: это вращение засчитывается, и сбавка за отклонение за это вращение не применяется, пока свободная нога достигает 90° в течение вращения 360°.</p> <p>Для последующих вращений свободная нога должна находиться в пассе на протяжении всего вращения и в открытом положении <b>на 90°</b>:</p> <p>(При отклонениях до 20°, вращение засчитывается со сбавкой в Исполнении).</p> <p>Повороты Фуэте с Пассе могут выполняться с использованием другой техники, при которой рабочая нога проходит через «rond de jambe en l'air» в воздухе и выпрямляется в сторону на 90°. Если поворот Фуэте выполняется с использованием этой техники, «rond de jambe en l'air» в воздухе может быть выполнен до вращения в форме.</p>
	<p><b>Фуэте: прямая нога в горизонтальном положении (вперед или в сторону).</b></p> <p>Выполняется сериями повторяющихся поворотов «in dehors» в высоком темпе и на одном месте.</p> <p>Каждый компонент состоит из импульса + вращение на релеве с прямой ногой в горизонтальном положении + плие. Минимальное вращение на 360° между каждым плие. <b>Свободная нога постоянно под углом 90°.</b></p> <p>Для последнего поворота серии – выполнение плие на выбор: последний компонент будет действителен <b>как с плие, так и без плие.</b></p> <p>Общая ценность определяется <b>первыми 10 компонентами</b> максимум, в соответствии с количеством представленных вращений в каждом компоненте. Подсчет оборотов Фуэте начинается сразу после плие и отталкивания.</p> <p>Разрешается использовать это 1-ое вращение (360°), чтобы поднять свободную ногу в горизонтальное положение: это вращение засчитывается, и сбавка за отклонение за это вращение не применяется, пока свободная нога достигает 90° в течение вращения на 360°. (При отклонениях до 20°, вращение засчитывается со сбавкой в Исполнении).</p> <p>Для последующих вращений свободная нога должна быть в горизонтальном положении (90°) на протяжении всего вращения и открытой позиции. (При отклонениях до 20°, вращение засчитывается со сбавкой в Исполнении).</p>







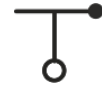



	<p><b>Задний шпагат без помощи, горизонтальное положение туловища / ниже горизонтали / в кольцо («Сакура»)</b>  Вращение на релеве, на полной стопе или с комбинацией релеве и полной стопы. Туловище должно оставаться в горизонтальном положении или ниже во время всего базового вращения и возможных дополнительных вращений.  Требуется шпагат.  <b>«Сакура»:</b> стопа свободной ноги должна быть близко к голове, положение замкнутого кольца, касание обязательно. База поворота 360°.</p>
	<p><b>Вращение (перекат) в шпагате с помощью руки, с наклоном тела вперед или назад.</b> Без дополнительной ценности за дополнительные вращения.  Базовое вращение 360°.</p>
	<p><b>Вращение на животе, ноги близко к кольцу.</b>  Отталкивание руками для создания вращения. Голова должна быть близко к какой-либо части ноги.  Базовое вращение 360°.</p>
	<p><b>Вращение «Ашрам» (ASH).</b>  Отталкивание руками для создания вращения. Вращение на животе, ноги высоко подняты в положение подбива с помощью. Базовое вращение 180°.</p>
	<p><b>Вращение «Канаевой» (KN).</b>  Отталкивание руками для создания вращения. Вращение выполняется на груди, ноги высоко подняты в положение шпагата, руки в стороны или вверх, а также с удержанием ноги. Базовое вращение 180°.</p>
	<p><b>Вращение «Араповой» (ARP)</b>  Поворот в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения сидя на полу на 180°, подъем корпуса в вертикаль и промах рабочей ноги по кругу с переходом без опускания на пятку в Циркуль с наклоном туловища назад ниже горизонтали.</p>
	<p><b>Вращение «Селечик» (SLD)</b>  Циркуль с наклоном туловища назад ниже горизонтали, подъем корпуса в вертикаль и промах рабочей ноги по кругу с переходом без опускания на пятку в поворот в форме переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали на 180°.</p>

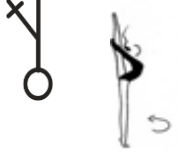




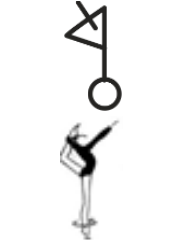
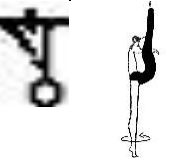
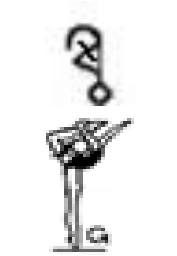
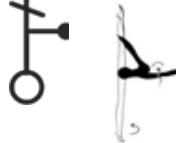

## 5.12 ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ ВРАЩЕНИЙ (○):



Таблица № 33



Типы Вращений	Вращения на релеве опорной ноги						
	Ценность						
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
<b>1. Пассе</b> (вперед или в сторону), горизонтальное положение							
<b>2. Спиральный поворот</b> на одной ноге							
<b>3. Свободная нога</b> вперед, прямая в горизонтальном положении или согнутая на 30° горизонтально или выше							
<b>4. Передний шпагат</b> с помощью; без помощи							





<p><b>5. Элькатиб (ЕКВ) -</b>  <b>Передний шпагат с наклоном</b>          туловища назад в горизонталь (180°)</p>							
<p><b>6. Свободная нога в сторону</b>          в горизонтальном положении или с наклоном туловища в сторону в горизонталь</p>							
	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<p><b>7. Боковой шпагат с помощью или без помощи.</b></p>							

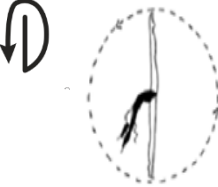
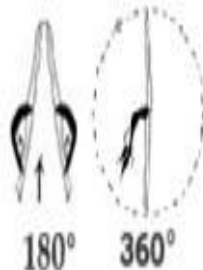
<p><b>8. Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении (180°), также Раффаэли (RF) с согнутой свободной ногой (180°)</b></p>				 <p>180°</p> 	 <p>180°</p> 		
<p><b>9. Арабеск:</b> свободная нога в горизонтальном положении, также туловище горизонтально с наклоном вперед или с наклоном назад в горизонталь</p>			 	 	 		

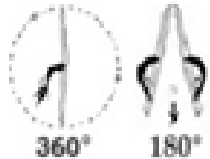


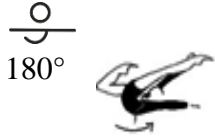
<b>10. Задний шпагат с помощью или без помощи</b>							
<b>11. Аттитюд, также с наклоном туловища назад, также Кольцо без помощи</b>							
	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<b>12. Кольцо с помощью, также с ногой на плече</b>							
<b>13. Задний шпагат с помощью: туловище горизонтально. Задний шпагат без помощи:</b>							




<p>туловище горизонтально, или ниже горизонтали, или <b>в кольцо</b> <b>(Сакура):</b> выполняется на релеве и/или на полной стопе</p>							
<p><b>14. Вращение</b> <b>Кабоевой (КВ) -</b> Передний шпагат с прогибом туловища назад ниже горизонтали, из положения стоя, также сидя: свободная нога вертикально или <b>Вращение</b> <b>Крамаренко</b> <b>(КР)</b> согнута на 30°</p>					<p>↓ 180°</p> 		

	Ценность						
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70
<p><b>15. Вращение Гизиковой (GZ)</b> – передний шпагат с помощью с переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью.</p>							<p><b>GZ</b> <b>360°</b></p>  <p><b>или наоборот</b></p>
<p><b>16. Вращение Гараевой (GA)</b> – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот КВ</p>							<p><b>0.80</b></p> <p><b>GA</b> <b>360°</b></p> 

<p><b>17. Вращение Трубниковой (TR)</b> Поворот проходом из бокового шпагата без помощи (мин. 90°) туловище горизонтально, в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали</p>							<p><b>0.80</b> <b>TR</b> <b>360°</b></p> 
<p><b>18. Казак –</b> свободная нога вперед.</p>							
<p><b>19. Фуэте: Пассе</b> или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении вперед или в сторону</p>							

<p><b>20. Циркуль назад - наклон</b> туловища назад горизонтально или ниже горизонтали, ноги проходят через положение шпагата</p>							
	<b>Ценность</b>						
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>
<p><b>21. Вращение Араповой (ARP)</b> Поворот КВ с пола на 180° переходящий в Циркуль назад без опускания на пятку</p>							<p style="text-align: center;"><b>1.10</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ARP</b></p>  <p style="text-align: center;">180°    360°</p>

<p><b>22. Вращение Селедчик (SLD)</b> Циркуль назад переходящий в Поворот КВ на 180° без опускания на пятку</p>							<p><b>0.90</b> <b>SLD</b> </p>
<b>Вращения на других частях тела</b>							
<p><b>23. Вращение Раленковой (RL) – Вращение на спине.</b></p>							
<p><b>24. Вращение на животе, ноги близко к кольцу.</b></p>							
<p><b>25. Вращение Ашрам (ASH) – Вращение на животе/груди, ноги в положении подбива с помощью.</b></p>							

<p><b>Вращение Канаевой (KN)</b> Вращение на животе/груди, ноги в положении шпагата, руки в стороны или вверх, а также с удержанием ноги</p>							
<p><b>26. Вращение (перекат) в шпагате с помощью с наклоном тела вперед, также с наклоном назад (без надбавок за дополнительные вращения)</b></p>							

## 6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ

### 6.1 Дефиниция

**6.1.1** Каждый предмет ( $\cup, \bigcirc, \bullet, \parallel, \varnothing$ ) имеет группы Технических элементов. Каждая группа представлена в соответствующей ячейке в Таблицах (см. п. 6.4-6.5).

**6.2** Некоторые Технические элементы предмета, которые включают в себя два или более действия, чтобы быть действительными (отпускание предмета в любой форме и ловля), могут сделать действительным только один 1 DB или DA; такие элементы включают в себя:

отбив Мяча;

малый бросок / ловлю любого предмета (см. п. 6.5.2);

отбив любого предмета (кроме Мяча) от пола;

эшаппе Скакалки и Ленты;




бумеранг Ленты.




**6.3** «Высокий бросок» и «Ловля с высокого броска» — это две разные группы элементов предмета / базы. Если «Высокий бросок» правильно выполнен для элемента DB или DA, но последующая «Ловля с высокого броска» приводит к потере предмета, то технический элемент/ база «Высокий бросок» действителен, а технический элемент/база «Ловля с высокого броска» не засчитывается.

**6.4** Сводные таблицы технических групп предметов, специфичных для каждого предмета.

#### 6.4.1 СКАКАЛКА $\cup$ (Таблица № 34):

Таблица № 34

Технические группы предмета	
	<p>Проход всем телом или частью тела через открытую Скакалку, вращая ее вперед, назад, в сторону, также:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скакалка сложена вдвое или более</li> <li>- Двойное вращение скакалки</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отпускание и ловля одного конца Скакалки, с вращением или без него (Пример: Эшаппе)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращение (мин. 1), Скакалки, сложенной в 2 раза:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 конца в одной руке;</li> <li>• по 1 концу в каждой руке;</li> <li>• 2 конца в 1 руке, середина Скакалки в другой руке</li> </ul> </li> <li>«Ветерок» (мин. 2).</li> <li>- Вращение (мин. 3), Скакалки, сложенной втрое или вчетверо</li> <li>- Свободное вращение (мин. 1) вокруг части тела</li> <li>- Вращение (мин. 1) прямой,</li> </ul>

	- Вращения свободного конца Скакалки, удерживаемой за один конец (Пример: Спирали)		<p>раскрытой Скакалки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращение скакалки, удерживаемой за середину и конец (второй конец раскрыт (мин.1) или сложен вдвое (мин.3))</li> <li>- Мельницы (открытая Скакалка, удерживаемая за середину, сложенная вдвое или более)</li> </ul>
	- Подпрыгивания/подскоки с проходом через Скакалку: Серии (мин. 3) подпрыгиваний/подскоков с проходом через Скакалку: Скакалка вращается вперед, назад или в сторону.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закручивание вокруг части тела и раскручивание</li> <li>- Спирали Скакалкой, сложенной вдвое</li> <li>- Вуалеобразное движение «Парус», поочередный проход рук по большому кругу, скакалка раскрыта, концы в двух руках.</li> </ul>
	Ловля с высокого броска открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без опоры на другие части тела		

### Разъяснения

*Скакалка может удерживаться открытой, сложенной в 2, 3 или 4 раза (1 или 2 руками), но классическая техника – по одному концу открытой Скакалки в каждой руке во время Прыжков, подпрыгиваний, подскоков, выполняемых вперед, назад, с поворотами и т.п.*

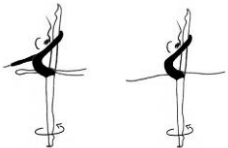
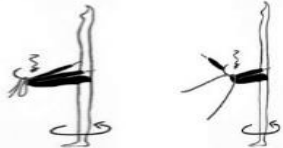
*Такие элементы, как закручивание, отбивы, мельницы, движения сложенной или завязанной в узел Скакалки, нетипичны для этого предмета. Поэтому они не должны преобладать в композиции.*




*Максимум 2 высоких броска и/или R могут быть выполнены с завязанной скакалкой (остальные свыше 2х недействительны), нет сбавки.*

*Только две Сложности (DB, DA, R) могут быть выполнены с завязанной скакалкой подряд (последующие Сложности свыше 2х подряд не действительны), нет сбавки.*

**Исключение:**










*1 Сложность – R с узлом (DB), далее 2 трудность - высокий бросок DA с узлом и 3 трудность - ловля DA с узлом могут выполняться подряд.*

⊖	<p>Минимум 2 большие части тела (пример: голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги, и т.д.) должны совершить проход. Проход может быть всем телом туда и обратно, или только туда, или обратно</p>
↗	<p><i>Echarré</i> – это движение состоит из 2 действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отпускание одного конца Скакалки</li> <li>• Ловля за конец Скакалки рукой или другой частью тела после полуоборота Скакалки</li> <li>• <i>DB</i> засчитывается, если отпускание либо ловля или выполнены во время <i>DB</i></li> </ul> <p>Варианты Спирали:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отпускание вроде «<i>Echarré</i>», затем несколько (2 или более) спиральных вращений одного конца Скакалки и ловля за конец рукой или другой частью тела</li> <li>• открытая или натянутая Скакалка, удерживаемая за один конец после предыдущего движения (движения открытой Скакалкой, ловли, с пола и т.д.) с переходом в спиральные вращения (2 или более) одного конца, ловля рукой или другой частью тела</li> </ul> <p><i>DB</i> засчитывается если отпускание либо ловля, либо несколько спиральных вращений (2 или более) выполнены во время <i>DB</i></p>
∩	<p>Ловля открытой Скакалки после высокого броска должна быть выполнена по одному концу в каждую руку без помощи стопой, коленом или другой частью тела.</p>
∞	<p>Закручивание: Закручивание или раскручивание возможны при <i>DB</i>; эти действия являются разной работой предмета</p>
<b>Разъяснение</b>	
⊙	<p>Открытая или сложенная вдвое Скакалка в балансе за спиной или подвешенная на части тела во время <i>DB</i> с вращением – это одно и то же положение неустойчивого баланса.</p> <p>Пример 1</p>  <p>Пример 2</p> 

	<p><i>Недействительные положения неустойчивого баланса:</i></p> <p><i>Примеры</i></p> <p><i>Скакалка висит на шее      Открытая скакалка на спине во время</i> <i>Равновесия</i></p>
	

#### 6.4.2 ОБРУЧ (Таблица № 35):

Таблица № 35



<b>Технические группы предмета</b>			
	Большой перекат Обруча через минимум 2 большие части тела		Перекат Обруча по полу
	Вращения Обруча вокруг его оси между пальцами или вокруг/ на части тела (мин. 1)		Вращение Обруча вокруг оси на полу (мин. 1)
	Вращение Обруча вокруг кисти или вокруг части тела (мин.1)		Скольжение Обруча по мин. 2 крупным частям тела
	Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)		
<b>Разъяснения</b>			
<i>Технические движения Обруча (с броском и без него) должны выполняться в разных плоскостях, направлениях и вокруг разных осей</i>			
	<p><b>Проход через обруч:</b> Минимум 2 большие части тела (Пример: голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги) должны пройти через Обруч</p> <p>Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно</p>		
	<p><b>Большой перекат:</b> минимум 2 большие части тела должны быть пройдены без прерывания.</p> <p>Пример: из правой руки в левую руку по всему телу; туловище + ноги; рука + спина и т. д.</p> <p>Примечание по большим перекатам в равновесии DB (за</p>		


	<p>исключением динамических равновесий):</p> <p>Импульс для переката и импульс для DB могут быть даны одновременно. Ожидается, что после первоначального импульса равновесие DB будет зафиксировано на протяжении переката. Если этого нет, то критерий DB недействителен для большого переката DA, а большой перекат не является действительным Техническим элементом предмета для равновесия DB.</p>
⊖	<p><b>Вращение (мин.1) на полу вокруг оси:</b></p> <p>Во время вращения Обруча на полу рука/пальцы гимнастки могут находиться в контакте с Обручем, либо это может быть «свободное» вращение Обруча. DB может быть выполнена при придании импульса, или при проходе над обручем, или при возврате Обруча (не с Обручем, свободно вращающимся рядом с гимнасткой, выполняющей DB)</p>
∞	<p><b>Перекат по полу</b> может быть маленьким или большим. DB может выполняться при придании импульса, или при проходе над Обручем, или при возврате Обруча (не с Обручем, свободно вращающимся рядом с гимнасткой, выполняющей DB)</p>

### 6.4.3 МЯЧ ● (Таблица № 36):

Таблица № 36

Технические группы предмета			
∞	Большой перекат Мяча через минимум 2 большие части тела	∞ ∞з	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перекат Мяча на полу (мин.1);</li> <li>- Серия из 3 маленьких перекатов: комбинация маленьких перекатов по телу;</li> <li>- Серия из 3 сопровождаемых маленьких перекатов по телу</li> </ul>
8	Восьмерка Мячом с круговыми движениями рук(и)	∞	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Движение с «выкрутом» Мяча (мин.1);</li> <li>- Вращение кисти (кистей) вокруг Мяча (мин.2);</li> <li>- Свободное вращение(я) Мяча на части тела, включая на кончике пальца (мин.1).</li> </ul>






↓	Ловля Мяча одной рукой		После высокого броска отбив от пола и сразу же ловля разными частями тела (кроме рук)
∨	Отбивы: Серии (мин. 3) малых отбивов от пола (ниже уровня колена); Высокий отбив от пола (на уровень колена или выше) (мин. 1).		
<b>Разъяснения</b>			
<i>Удержание Мяча двумя руками нетипично для этого предмета, поэтому это не должно превалировать в композиции.</i>			
<i>Выполнение всех Технических групп с удержанием Мяча рукой корректно только с пальцами, сомкнутыми естественным образом, когда Мяч не касается предплечья.</i>			
	<b>Маленький перекат</b>	<b>Большой перекат</b>	
	<i>Перекат должен быть по минимуму одной большой части тела</i>  <b>Пример части тела:</b> <i>от руки к плечу; от плеча к плечу; от стопы к колену и т. д.</i>  <b>Примечание:</b> <i>маленькие перекаты засчитываются только в сериях по три</i>	<i>Перекат должен быть по минимуму двум большим частям тела без прерывания.</i> <i>Например: от правой руки к левой руке через тело; туловище + нога/ноги; рука + спина и т. д.</i>  <b>Примечание по большим перекатам в равновесии DB (за исключением динамических равновесий):</b> <i>Импульс для переката может быть дан одновременно с импульсом для DB или после импульса для DB. После первоначального импульса ожидается, что равновесие DB будет зафиксировано на протяжении переката. Если этого нет, то критерий DB недействителен для большого переката DA, а большой перекат не является действительным Техническим элементом предмета для равновесия DB.</i>	
8	<b>Восьмёрки Мячом</b> с круговыми движениями руки (рук). <i>Должны быть последовательно выполнены 2 полных круга.</i>		

↓	Должно быть выполнено <b>после Большого броска</b> (не после малого броска или отталкивания), <b>без дополнительной поддержки телом или другой рукой.</b>
∨	<b>Активный отбив</b> состоит из активного отталкивания (гимнастка толкает Мяч на пол) и возврата. Элементы, в которых Мяч пассивно падает на пол, не относятся ни к одной Технической группе предметов. ДВ может выполняться во время фазы толчка, во время контакта с полом или во время возврата.
∞	<p><b>Движение с «выкрутом» («обволакивание») Мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращательное движение 1 кистью руки вокруг Мяча или вращение Мяча вокруг 1 кисти руки;</li> <li>• Мяч находится в постоянном контакте с рукой (фаза полета отсутствует);</li> <li>• Минимум 1 вращение.</li> </ul> <p><b>Вращения руками вокруг мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращательное движение руками вокруг Мяча, при этом пальцы рук естественным образом соединяются;</li> <li>• Мяч находится в постоянном контакте с рукой (фаза полета отсутствует);</li> <li>• Вращения должны выполняться всей рукой/ладонью (а не только кончиками пальцев);</li> <li>• Минимум 2 вращения.</li> </ul> <p><b>Свободное вращение(я) Мяча на части тела.</b> Требуется минимум 1 Вращение.</p>
	Перекат Мяча по полу может быть маленьким или большим. ДВ может быть выполнен при придании импульса, или с возвратом Мяча (не с проходом над катящимся Мячом, и не с Мячом, произвольно катящимся возле гимнастки, выполняющей ДВ).

#### 6.4.4 БУЛАВЫ (Таблица № 37):

Таблица № 37




Технические группы предмета			
×	Мельница(ы): не менее 4 – 6 малых кругов Булавами с задержкой по времени, с попеременным	∞	- Свободное вращение 1 или 2 Булав (соединенных или несоединенных между собой) на части тела или вокруг части тела, или вокруг другой Булавы









	скрещиванием запястий/кистей каждый раз. Булавы удерживаются за конец (маленькая головка)		- Постукивание Булав между собой (мин.1) или постукивание по полу (мин. 2) - Скольжение Булавы по мин. 2 крупным частям тела
⇒	Малые броски 2 несоединенных Булав с вращением минимум на 360° и ловлей: одновременно или последовательно		Малый бросок 2 соединенных Булав и ловля
+	Асимметричные движения Булав	 	- Большой перекат через минимум 2 большие части тела одной или двух Булав - Перекаты 1 или 2 Булав по части тела или по полу
	Малые круги (мин. 1) обеими Булавами, одновременно или последовательно, по 1 Булаве в каждой руке, удерживаемых за конец (маленькая головка)		Серии (мин.3) малых кругов 1 Булавой, удерживаемых за конец (маленькая головка)
<b>Разъяснения</b>			
<p><i>Типичная техническая характеристика – это движение обеими Булавами одновременно, по 1 в каждой руке, маленькая головка удерживается внутри ладони. Эта техника должна доминировать в композиции. Любые другие способы удержания Булав такие как удержание Булавы за тело или шейку, или 2 Булавы, соединенные вместе, не должны доминировать.</i></p> <p><i>Постукивания, перекаты булав, вращение, отбивы, соскальзывания также не должны преобладать в композиции.</i></p>			
×	<p>«Мельница» состоит как минимум из 4 малых кругов Булавами (Пример: по 2 с каждой стороны) с задержкой по времени и чередованием скрещенных и не скрещенных запястий каждый раз. Руки должны быть как можно ближе друг к другу. Мельницы могут выполняться в вертикальной или горизонтальной плоскости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вертикальные – импульс вращения может быть как вниз, так и</li> </ul>		




	<p><i>вверх</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Горизонтальные – импульс может быть как вправо, так и влево. Мельницы могут быть двух- и трехтактные:</i></li> <li>- <i>Двухтактные (двойные) мельницы – мин. 4 чередующихся малых кругов Булавами (по 2 с каждой стороны). Запястья / руки скрещены, затем разомкнуты.</i></li> <li>- <i>Трехтактные (тройные) мельницы – 6 чередующихся малых кругов Булавами (по 3 с каждой стороны с перекрещиванием рук каждый раз)</i></li> </ul>
+	<p><i>Ассиметричные движения 2 булав должны выполняться с разными движениями каждой Булавой по форме, или амплитуде и по рабочим плоскостям или направлению. В каждой руке должно быть по одной Булаве (нет бросков, ассиметричных бросков, каскадных бросков)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Малые круги с задержкой по времени или выполненные в разных направлениях не считаются ассиметричным движением предмета, потому что они имеют одинаковую форму и одинаковую амплитуду;</i></li> <li>• <i>Постукивания не имеют четкой рабочей плоскости/направления и не могут быть частью ассиметричных движений.</i></li> </ul>
∞	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Постукивание Булавы между собой (мин. 1);</i></li> <li>- <i>Постукивание 1 или 2 Булав по полу: мин. 2 последовательных постукивания (не имеет значения, одновременно ли постукивают 2 Булавами).</i></li> </ul>

#### 6.4.5 ЛЕНТА (Таблица № 38):

Таблица № 38

Технические группы предмета		
	Спирали (мин. 4 круга), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу.	 - Вращательное движение палочки Ленты вокруг кисти - Закручивание (раскручивание) - Создание рисунка лентой
	<b>и/или</b> «Фехтовальщик» (мин. 4 круга)	полного круга вокруг тела, при помощи палочки, которая удерживается без помощи





	Змейки (мин. 4 волны), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу		кистей рук различными частями тела (шея, колено, локоть и т.п.): - во время движений тела с вращением - во время Элементов тела с вращением (не «Турляна»)
	«Бумеранг»: отпускание, затем подтягивание обратно за конец Ленты, и ловля палочки	 	- Большой перекал палочки Ленты по минимум 2 крупным частям тела - Перекал палочки Ленты по части тела
	«Эшаппе»: вращение палочки Ленты во время полета и ловля палочки		Проход через рисунок или над рисунком Ленты всем телом или частью тела
<b>Разъяснения / Примеры</b>			
<i>Все элементы, нетипичные по технике для Ленты (например, закручивание/раскручивание, перекалы или соскальзывание палочки, отбивы/отталкивания) не должны преобладать в композиции.</i>			
	«Фехтовальщик»: вся палочка Ленты вместе с рукой переходит в спиральный рисунок, образованный Лентой (палочка похожа на «шпагу»); выход палочки из спирального рисунка – на выбор: подтягивание назад руки/палочки или малый бросок/эшаппе.		
	<p>«Бумеранг» состоит из 3 частей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Отпускание (бросок) палочки в воздух или вдоль пола:</b> <i>Нет никаких ограничений в отношении ткани Ленты: конец можно удерживать, ткань может скользить по телу/через руку, или Лента может быть полностью свободна в течение любого отрезка времени, при условии, что конец будет возвращен до того, как палочка коснется пола или останется на полу.</i></li> <li>- <b>Оттягивание назад:</b> достигается удерживанием за конец ткани (максимум на расстоянии 50 см от конца) и выполняется, когда ткань вытягивается в воздухе (с касанием палочкой пола или без него) или лента вытягивается вдоль пола. <i>Возврат может быть выполнен: во время полета, немедленно в конце полета, с возвращением по полу. Также возможно после короткого периода времени нахождения на</i></li> </ul>		

	<p>полу.</p> <p>Бумеранг может быть выполнен с одним или несколькими оттягиваниями, прежде чем поймать палочку. Все действия между первоначальным отпусканьем и ловлей палочки относятся к одному и тому же Техническому элементу предмета (а не к 2 или более отдельным «бумерангам»).</p> <p>- <b>Ловля палочки:</b> элемент, включающий только подтягивание Ленты и ловлю палочки (без отпусканья), не отвечает дефиниции «Бумеранга».</p> <p><b>Не допускается выполнение одного ДВ во время броска бумеранга и кабриоль во время ловли бумеранга для ДА. Допускается выполнение ДВ или во время броска, или под бумерангом, или во время ловли.</b></p>
	<p>Минимум 2 крупных части тела должны совершить проход через рисунок Ленты. (Пример: голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т. д.). Проход через рисунок или над рисунком Ленты может быть: всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно или наоборот.</p>
	<p><b>Эшанпе</b> – это тип малого броска, включающего вращение палочки в полете, и ловлю палочки.</p> <p>Техника вращения палочки в полете возможна в высоком броске и будет оцениваться как высокий бросок, (не как Эшанпе), в зависимости от высоты.</p>
	<p>При всех типах ловли ленты предмет, как правило, следует <b>ловить за конец палочки</b>. Допускается намеренная ловля Ленты за ее материал в зоне примерно 50 см от крепления, при условии, что это оправдано для следующего движения или финального положения. Если Лента <b>непреднамеренно поймана за ткань</b> (по ошибке), Технический элемент недействителен и не может сделать действительным какой-либо Элемент.</p>

## 6.5 ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВСЕХ ПРЕДМЕТОВ

### 6.5.1 Высокие броски и ловля предметов

Таблица № 39

	Высокий бросок: <i>более чем 2 роста гимнастки стоя</i>
	Высокий бросок 2 Булав: <i>более чем 2 роста гимнастки стоя. Для ассиметричных и каскадных бросков достаточно, чтобы 1 Булава соответствовала требованию по высоте броска.</i>
	Ловля предмета с полета после высокого броска
	Ловля 2 Булав одновременно с полета после высокого броска. Для обеих Булав обязательно соблюдение требования по высоте в полете.
Разъяснения	
<i>Что значит «ловля с полёта»?</i>	<i>После броска предмет находится в свободном полёте в воздухе. Поймать его – значит вернуть его из состояния полёта. Если вместо этого гимнастка умышленно позволяет предмету отскочить от пола перед ловлей, то это не ловля, а отбив.</i>
<i>Разъясните высоту бросков: с какой точки измеряется высота броска?</i>	<i>Высота броска измеряется от точки отпускания предмета (см. Рисунок № 7).</i>
<i>Действительна ли ловля, если предмет касается пола?</i>	<i>Если сначала гимнастка ловит предмет контролируемым образом, а после этого часть предмета соприкасается с полом, то ловля засчитывается со сбавкой E. Если предмет касается пола до того, как гимнастка поймает его контролируемым образом, это считается потерей (со сбавкой E) и недействительной ловлей. См. также Разъяснения / Примеры ловли ленты (гл. IV. Исполнение).</i>

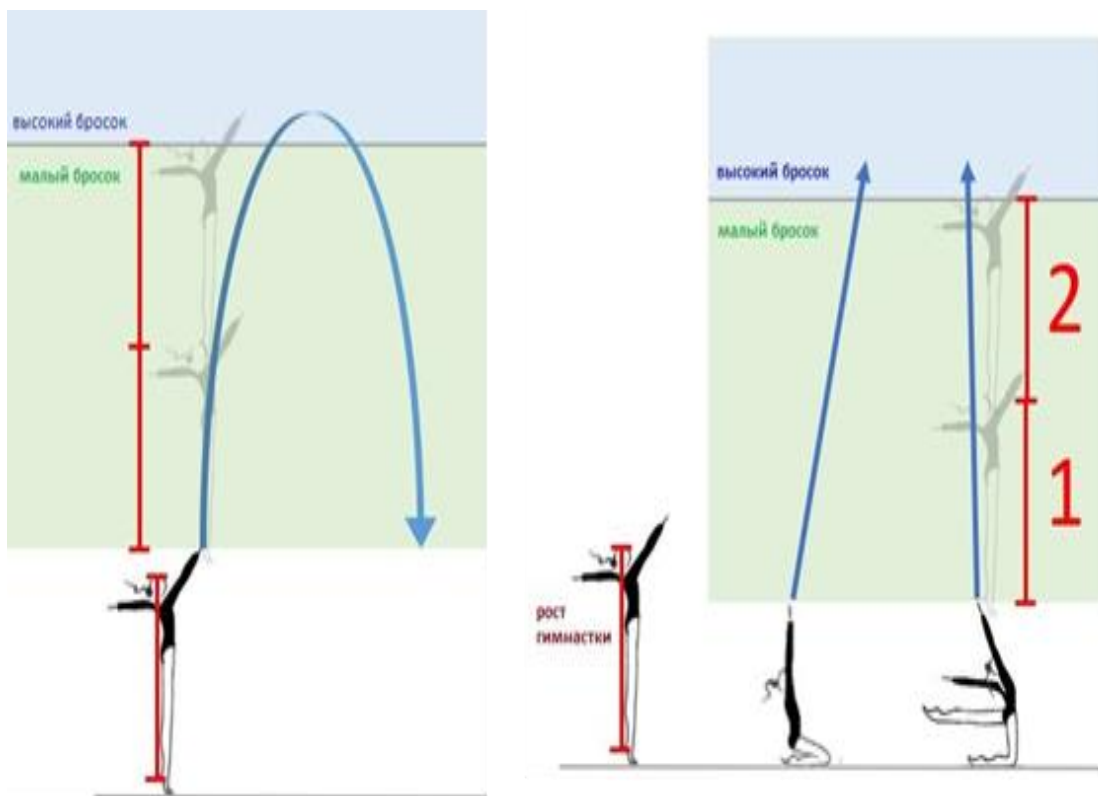


Рисунок № 7

### 6.5.2 Малые броски и ловля предметов

Малый бросок и ловля предмета с полёта:

близко к телу, не более чем 2 роста гимнастки стоя, с мин. 1 четко видимой фазой полета:

С броском/толчком в воздух;

С отбивом от тела;

Свободное падение предмета с высоты;

Для броска 1 булавы: с вращением  $360^\circ$  или без вращения.

Примечание: Малый бросок двух булав без вращения обеих булав на  $360^\circ$  не является допустимым техническим элементом предмета.

Пример 1: малый бросок (Рисунок № 8):

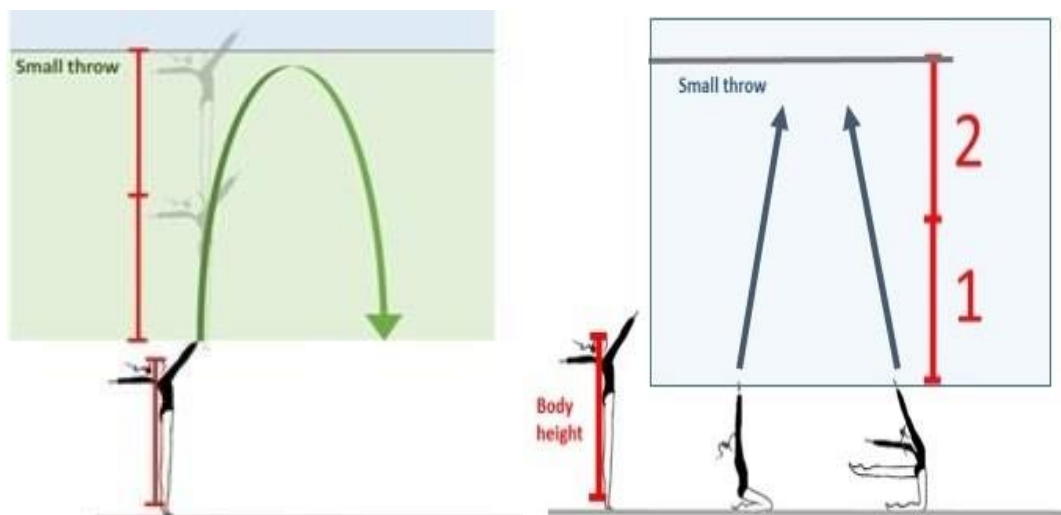


Рисунок № 8

Пример 2: высота бросков: высокие и малые броски, когда тело движется во время броска (Рисунок № 9):

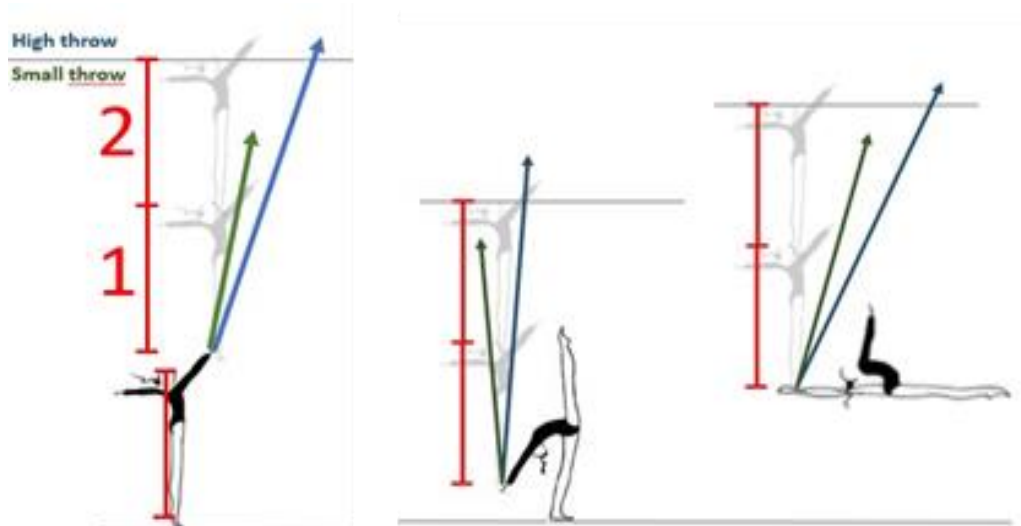


Рисунок № 9

6.5.3 ДВ под полётом предмета (Рисунок № 10):



Рисунок №10

ДВ выполняется под полётом предмета после высокого броска (изолировано, п.2.6.3, с сериями, п.2.6.4).

6.5.4 Работа с предметом:

1) Большой круг(и) предметом;

Для ленты: круг(и) могут быть средними или большими – и то и другое относится к одному и тому же Техническому элементу предмета (все параметры те же самые);

- 2) Движения «Восьмерки» (не для Мяча);
- 3) Передача предмета вокруг любой части тела или под ногами (ногой), (с помощью или без помощи рук);
- 4) Передача без помощи кистей рук как минимум 2 частями тела (не кистями);
- 5) Проход над предметом целиком или частью тела без передачи предмета из руки или части тела в другую руку или часть тела.

*Разъяснения по оцениванию:*

Средний или большой круг: предмет должен завершить полный круг 360°.

Восьмерки: должны быть завершены 2 полных круга последовательно.

Передача предмета: предмет должен передаваться по широкому кругу из руки в руку. Во время элементов на полу передача предмета должна проходить по воздуху, а не по полу, допускается непроизвольное касание части предмета пола.

Если во время передачи предмет или часть предмета постоянно находится на полу, то техническая работа предмета не действительна. Элемент тела DB не засчитывается. Сбавка в исполнении.

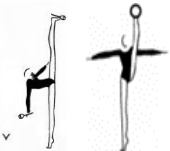

#### 6.5.5 Нестабильный баланс

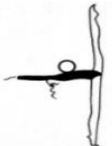


Сложная взаимосвязь тела и предмета с риском потери предмета (делится на 3 подгруппы):

1. Предмет свободно балансирует (не зажат) на небольшой поверхности;
2. Предмет зажат между частями тела/предметом;
3. Предмет свободно подвешен (не зажат).

**6.5.5.1** Предмет свободно балансирует (не зажат) на небольшой поверхности (Таблица № 40):

Таблица № 40

<b>Примеры: небольшая поверхность или часть тела (предмет не зажат)</b>	
	<i>На стопе поднятой ноги:</i> С вращением или без вращения
	<i>Открытая ладонь:</i> только для Мяча во время DB с вращением

	<i>На груди:</i> только для Мяча, не зажатого другой частью тела
	<i>Шея (не на спине):</i> только во время ДВ с вращением. 1 Булава, удерживаемая в положении нестабильного баланса, засчитывается, так как 2-ая Булава выполняет техническое движение. Не засчитывается для 2 булав, скрещенных на шее.
	Одна Булава балансирует на другой – это считается нестабильным балансом во время ДВ с вращением (недействительно для «Турляна»)

### Разъяснения по оцениванию: открытая ладонь



Правильное выполнение	Мяч удерживается предплечьем	Мяч удерживается предплечьем и зажат	Мяч схвачен и зажат
Нет сбавки	Сбавка 0.1 балла	Сбавка 0.1 балла	Сбавка 0.1 балла
⌘ Засчитывается	⌘ Засчитывается	<del>⌘</del> Не засчитывается	<del>⌘</del> Не засчитывается

На рисунках показаны общие принципы для технического элемента нестабильный баланс на ладони.

Каждый технический элемент может быть выполнен в начале, во время или ближе к концу ДВ (п. 2.6.2).

Когда вращение ДВ выполняется с действительным нестабильным балансом, удерживаемым на протяжении 360°, этот технический элемент делает ДВ действительной, даже если мяч зажат во время другой части ДВ.

## 6.5.5.2 Предмет зажат между частями тела/предметом (Таблица № 41):

Таблица № 41

Разъяснения по оцениванию	
	<p><i>Предмет зажат с использованием стопы/стоп:</i> С вращением или без вращения.</p>
	<p><i>Предмет зажат между любыми частями тела/предмета:</i> только во время элемента DB с вращением.</p>
	<p>Засчитывается, только если Мяч зажат между маленькими и/или большими частями тела во время элемента вращения, а не во время Равновесия DB.</p>
	<p>Булава, удерживаемая другой Булавой на внутренней стороне руки, не считается нестабильным балансом.</p>

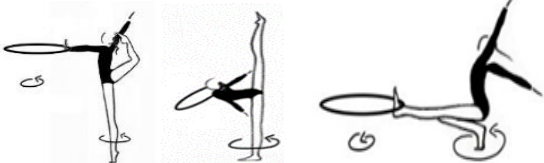
Предмет, зажатый между рукой сверху и любой частью тела, не засчитывается как нестабильный баланс, независимо от наличия вращательного элемента тела (Таблица № 42):

Таблица № 42

Предмет, зажатый между рукой и любой другой частью тела НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ	



### 6.5.5.3 Предмет свободно свисает / подвешен (не зажат) (Таблица № 43):

Таблица № 43

Разъяснения по оцениванию	
	<p>Предмет свободно свисает/ подвешен (не зажат): только для элементов ДВ с вращением.</p>

Предмет свободно свисает / подвешен с дополнительной поддержкой (Таблица № 44):



Таблица № 44

Разъяснения по оцениванию	
	<p>Предмет, удерживаемый на части тела с дополнительной поддержкой рук, не оценивается в качестве «свободно свисающего/подвешенного положения» для нестабильного баланса.</p>
	

6.5.5.4 Положения нестабильного баланса, считающиеся одинаковыми/разными (Таблица № 45):

Таблица № 45

Разъяснения по оцениванию	
	<p align="center"><b>Одинаковые</b></p> <p>Во время Элементов Вращения Мяч удерживается <b>впереди левой рукой, а затем впереди правой рукой</b> (это одинаковые положения).</p>
	<p align="center"><b>Разные</b></p> <p><b>Разные нестабильные положения:</b> Мяч удерживается на открытой руке/ладони во время Элементов Вращения: рука должна быть <b>чётко впереди, в сторону, вверх и т.п.</b>, или должно заметно <b>измениться положение нестабильного баланса</b> от одной руки к другой во время ДВ.</p> <p><i>Примеры:</i></p>  <p><i>Видимое изменение от одной руки к другой: только в положении над головой.</i></p>

 	<p style="text-align: center;"><b>Разные</b></p> <p><b>Разные нестабильные положения:</b> 1 Булава удерживается другой Булавой на внешней стороне руки во время Элементов Вращения  <b>ДВ:</b> Положение руки должно заметно измениться <b>спереди от туловища, в сторону от туловища и т.д.</b></p>
--	--

### 6.5.6 Статичный предмет

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

**6.5.6.2** Статичный предмет – это предмет, удерживаемый или зажатый: «Предмет удерживается» означает, что предмет крепко держат одной или двумя руками и/или одной или более частями тела (не в нестабильном положении);

Предмет, удерживаемый «долгое время», означает удерживается 4 или более секунд.

**6.5.6.3** Когда 1 Булава в работе или в полете, то допускается, что другая Булава может быть без движения (нет сбавки за статичный предмет).

**6.5.6.4** Не разрешается статическая опора на предмет (ошибка композиции или исполнения). Однако, допускается выполнение акробатических элементов с предметом, лежащим под рукой на полу непродолжительное время (менее чем 4 секунды).

Пример: Переворот назад с опорой на 2 руки, Булавы лежат на полу по одной под каждой рукой (этот акробатический элемент может быть также выполнен с опорой на 1 руку с тем же положением Булавы) (Рисунок № 11).

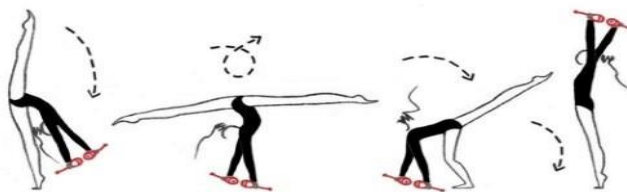


Рисунок № 11

**6.5.6.5** Акробатический элемент, выполненный с опорой полностью на предмет без контакта любой части тела с полом, не допускается. Сбавка в Исполнении: 0.30 за запрещенную технику: (Рисунок №12):

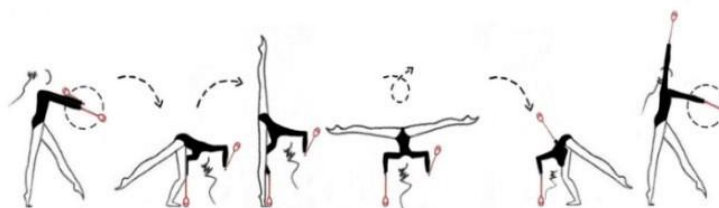


Рисунок № 12

6.6 Технические элементы предметов во время выполнения ДВ должны быть разными (Таблица № 46):

Таблица № 46

<b>Разъяснения по оцениванию</b>	
<i>Технические элементы предметов разные, если выполнены:</i>	<p><b>В разных плоскостях:</b> Плоскости оцениваются относительно пространства: горизонтальная, фронтальная, сагиттальная <u>Критерий «плоскости» не применим к спиральям.</u> Спирали должны иметь разные направления (см. ниже) и/или разный уровень.</p> <p><b>«Разные направления» оцениваются следующим образом:</b> <u>Проход через предмет:</u> Вход в предмет – выход из предмета, полный проход вперед – полный проход назад – полный проход в сторону – считаются разными. Технические элементы с предметом <u>в разных направлениях относительно тела считаются разными:</u> например: спирали с рукой перед телом, спирали с рукой в сторону, спирали с рукой позади тела. Каждый технический элемент предмета может быть выполнен с туловищем в 2 разных направлениях, остальные аспекты могут быть одинаковыми, например: туловище вертикально + в сторону, туловище вперед + назад, туловище в сторону + с прогибом назад, и т.д. Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок с кольцом = туловище вертикально</li> <li>- Прыжок с прогибом назад = туловище назад</li> <li>- Баттерфляй = туловище вперед</li> <li>- Равновесие с кольцом = туловище вертикально</li> <li>- Равновесие с прогибом назад = туловище назад</li> <li>- Спиральный поворот = туловище вертикально.</li> </ul> <p>Все остальные варианты направлений считаются одним и тем же техническим элементом предмета, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Одни и те же мельницы вперед и мельницы назад</u></li> <li>- <u>Одинаковые малые круги обеими Булавами внутрь и малые круги одной Булавой внутрь + другой Булавой наружу</u></li> <li>- <u>Одинаковые спирали внутрь и спирали наружу</u></li> <li>- <u>Один и тот же большой круг внутрь и большой круг наружу</u></li> </ul>

	<u>- Один и тот же большой перекат слева направо и справа налево</u>				
	<b>На разных уровнях:</b>				
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Уровень 1: голова-плечи</td> </tr> <tr> <td>Уровень 2: грудь-талия</td> </tr> <tr> <td>Уровень 3: ниже талии-стопы</td> </tr> </table>	Уровень 1: голова-плечи	Уровень 2: грудь-талия	Уровень 3: ниже талии-стопы
	Уровень 1: голова-плечи				
Уровень 2: грудь-талия					
Уровень 3: ниже талии-стопы					
<p><b>Технический элемент, выполненный с использованием различных частей тела следующим образом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С помощью различных частей тела, например, отбив рукой, отбив коленом</li> <li>• На разных частях тела</li> <li>• Перекаты и скольжения по различным частям тела</li> <li>• Для отбивов: Один раз под ногой и один раз не под ногой - разные отбивы</li> <li>• Разные части тела, проходящие через предмет, например руки и туловище, ноги и туловище, тело целиком</li> </ul>					
<b>Разная техника бросков</b>					

### 6.6.1 Одинаковые технические элементы предметов

**6.6.1.1** Если технический элемент предмета выполнен одинаково во время 2 отдельных ДВ, вторая ДВ в порядке исполнения не будет оценена (нет сбавки).

**6.6.1.2** Для того, чтобы каждая ДВ была оценена, должен быть представлен минимум один новый технический элемент предмета (не выполнявшийся ни в одном предыдущем ДВ в упражнении); дополнительные технические элементы предмета могут повторяться.

**6.6.1.3** Одинаковые технические элементы предметов, выполненные в 2 разных ДВ (из одной или разных Групп тела), не считаются «разными» техническими элементами предмета.

**6.6.1.4** Одинаковые технические элементы предметов, выполненные сначала правой, а потом левой рукой, не считаются «разными» техническими элементами предмета.

**6.6.1.5** В Равновесии «Фуэте» должен быть выполнен 1 технический элемент предмета в любой фазе Равновесия для того, чтобы был засчитан элемент тела ДВ. Этот технический элемент не может быть повтором в

соответствии с п. 6.6.1. Если это требование выполнено, то можно выполнять дополнительные технические элементы предмета.

*Разъяснения по оцениванию:*

Если гимнастка выполняет один и тот же отбив Мяча во время прыжка, а затем во время равновесия, то равновесие будет недействительно.

Если гимнастка выполняет спирали Ленты во время поворота, а затем в другой части упражнения выполняет другой поворот с теми же спиралями, второй поворот (в порядке выполнения) будет недействителен.

Если гимнастка выполняет прыжок с поворотом под полетом предмета, а затем в другой части упражнения выполняет поворот под полетом предмета, то поворот будет недействителен.

Если гимнастка выполняет спирали + большой круг над головой в Равновесии Фуэте, а затем в другой части упражнения выполняет другой поворот с таким же большим кругом над головой, то поворот будет недействительным.

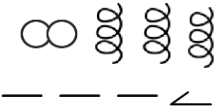
**6.6.1.6** Требования к техническим элементам предмета, выполняемым в серии Элементов группы Прыжков, в серии Элементов группы Вращений:

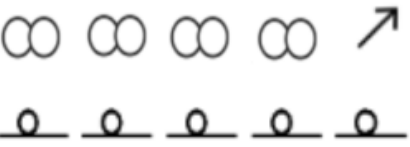
**6.6.1.6.1** Серия прыжков или поворотов может быть выполнена с использованием одинаковых или разных технических элементов предмета для каждой ДВ. Одинаковый технический элемент предмета может быть выполнен последовательно или отдельно. Также разрешается сочетать высокий бросок и ловлю с другими техническими элементами.

**6.6.1.6.2** При выполнении серии, состоящей более чем из 3 элементов тела ДВ, только для трех элементов тела ДВ в серии допускается идентичная (одинаковая) техническая работа предмета, каждый последующий элемент тела должен выполняться с изменением технической работы предмета.

Разъяснения по оцениванию (Таблица № 47):

Таблица № 47

Разъяснения по оцениванию	
Серия элементов с работой предметом	Разъяснение
	<p>Гимнастка специально выполняет 3 прыжка в шпагат и 1 прыжок в шпагат с кольцом:</p> <p><i>Разные технические элементы предмета (большой круг, спирали) и одинаковые технические элементы предмета (2 раза одинаковые спирали) разрешаются в составе серии.</i></p> <p>4 прыжок не из одной и той же ячейки и не</p>

	<p>является частью серии; возможность повторения одинаковых технических элементов с предметом в составе серии не применяется к 4 прыжку.</p> <p>Эти прыжки выполнены с туловищем в вертикальном положении, поэтому возможность выполнения одинаковых технических элементов в двух различных положениях туловища не применяется (см. п. 6.6.1): <i>3 прыжка в шпагат содержат действительные технические элементы, а 4 прыжок в шпагат с кольцом не содержит действительного технического элемента.</i></p>
	<p>Допускаются одинаковые спирали в 2 DB в серии, повторяющиеся отдельно, также в сочетании с высоким броском и ловлей:</p> <p><i>Все 5 DB имеют действительные технические элементы предмета.</i></p>
	<p>Для <b>трех элементов тела DB в серии</b> допускается идентичная (одинаковая) техническая работа предмета:</p> <p><i>4 прыжка в серии содержат идентичные технические работы предмета, но 4 прыжок не оценивается (повтор технической работы предмета), 5 прыжок оценивается (изменена техническая работа предмета).</i></p>

## 7. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

### 7.1 ДЕФИНИЦИЯ:

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

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

1. Высокий бросок предмета (более чем 2 роста гимнастки стоя), выполненный до первого вращения или во время первого вращения (малый бросок не засчитывается).

2. Базовые вращения: минимум 2 полных динамических элемента с вращением тела:

Минимум 2 базовых вращения должны выполняться во время полёта предмета.

Каждое базовое вращение должно выполняться на 360°;

Базовые вращения могут выполняться вокруг любой оси;

Базовые вращения могут быть как с изменением оси вращения тела, так и без него;

Базовые вращения могут быть как с переходом на пол, так и без него;

2 базовых вращения должны выполняться без какого-либо дополнительного шага (шагов) между базовыми вращениями. Допускается пауза без какого-либо шага или смещения между базовыми вращениями;

Для дополнительного шага (шагов), выполненных до или после двух действительных базовых вращений: R засчитывается, сбавка в Исполнении.

3.Ловля предмета после базового вращения: во время последнего дополнительного вращения или после вращений.

Дополнительные вращения оцениваются после 2 базовых вращений и будут действительны даже с дополнительными шагами между вращениями/после них, со сбавкой в Исполнении.

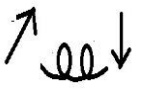

Предмет должен быть пойман сразу же после полета. R с ловлей после отбива от пола не засчитывается.

Примечание для Ленты:

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

### 7.1.2 Разъяснения по оцениванию (Таблица № 48):

Таблица № 48

Элемент R	Разъяснение	Оценивание
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, ловля	<b>R2 = 0.20</b>
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, 2 шага, ловля	<b>R2 = 0.20</b> Требования выполнены; Сбавка в Исполнении (0.10) за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 2 шага, 2 базовых вращения под	<b>R2 = 0.20</b> Требования выполнены;

	<i>полётом, ловля</i>	<i>Сбавка в Исполнении (0.10) за неточность траектории с 2 шагами</i>
	<i>Высокий бросок, 1 базовое вращение при полёте, ловля</i>	<b>Не засчитывается:</b> <i>Только 1 вращение при полёте</i>
	<i>Высокий бросок во время вращения, ловля во время вращения</i>	<b>Не засчитывается:</b> <i>Нет вращения при полёте</i>
	<i>Высокий бросок, первое базовое вращение при полёте, ловля на втором базовом вращении</i>	<b>Не засчитывается:</b> <i>Только 1 вращение при полёте</i>
	<i>Высокий бросок на первом вращении, 1 вращение при полёте, ловля</i>	<b>Не засчитывается:</b> <i>Только 1 вращение при полёте</i>
	<i>Высокий бросок, первое базовое вращение, дополнительные шаги, второе базовое вращение, ловля</i>	<b>Не засчитывается:</b> <i>Прерывание (2 дополнительных шага) между двумя базовыми вращениями, Сбавка в Исполнении (0.10) за неточность траектории с 2 шагами</i>

**7.1.3** Дефиницию R с 3 одинаковыми DB с прыжками с поворотом, см. в п. 7.7.18.

## 7.2 Ценность R

**7.2.1** Базовая ценность (минимум 2 базовых вращения с полными 360° для каждого вращения) R = 0.20 балла.

**7.2.2** Ценность R может быть увеличена с помощью дополнительных критериев, см. п. 7.7.3 – 7.7.8. Дополнительные критерии могут выполняться во время броска предмета, под полетом и/или во время ловли.

## 7.3 Требования

**7.3.1** Максимум 4 R в упражнении могут быть оценены, в порядке их выполнения.

## 7.4 Выбор элементов вращения

**7.4.1** Два базовых вращения и любые дополнительные вращения могут быть любыми вариантами следующих групп элементов с поворотом на  $360^\circ$ , перечисленных в соответствующих таблицах для:

Акробатических элементов (п. 7.5);

Вертикальных вращений (включая DV с поворотом на  $360^\circ$  и более с ценностью 0.10) (п. 7.6);

DV с поворотом на  $360^\circ$  и более, ценностью 0.20 или более (таблицы структурных групп Элементов тела: № 23, № 33).

**7.4.2** Группа 1 - вертикальные вращения (вертикально): может использоваться в 2 R: либо изолированно, в сериях, либо с повтором в любом порядке в пределах R. Выбор использования вариаций является свободным: оба R могут иметь одинаковую вариацию, разные вариации или любую комбинацию вариаций. Если эта группа повторяется в дополнительном R (независимо от другого варианта), то дополнительный R не будет засчитан.

Группа 1 вертикальных вращений может повторяться, каждый отдельный R должен отличаться: либо техникой броска, либо вариацией вращательных элементов, либо количеством вращений, либо техникой ловли. Если 2 R выполняются одинаково, то 2-й R будет недействительным.

**7.4.3** Все остальные типы вращений могут использоваться только в 1 R: либо изолированно, в сериях, либо повторяться в любом порядке в пределах R. Если вращение повторяется в другом R (независимо от другого варианта), то R будет недействительным.

**7.4.4** Когда акробатический элемент соединен с DV или используется в целях хореографии, эта группа акробатических элементов может повторяться для R.

## 7.5 Акробатические элементы

### 7.5.1 Таблица групп акробатических элементов (Таблица № 49):

Таблица № 49

№	Группа	Возможные варианты
1	Переворот вперед	Исходное положение: Стоя, на коленях, сидя и т.д. Промежуточная опора: 1 рука, 2 руки, локти, голова и т.д. Финальное положение: Стоя, на коленях, сидя, на 1 ноге*, и т.д. Движения ног: Передний шпагат, боковой шпагат,

ноги вместе в любой фазе, смена ног, Кабриоль/с подбивом, ронд, велосипед и т.д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).

**Пример:**



## 2 Переворот назад

Исходное положение:

Стоя, на коленях, сидя и т.д.

Промежуточная опора:

1 рука, 2 руки, локти, голова и т.д.

Финальное положение:

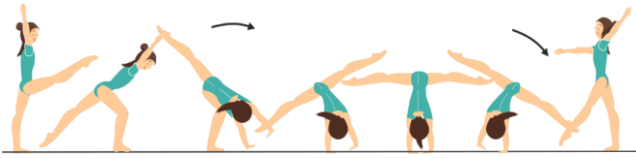
Стоя, на коленях, сидя, на 1 ноге\*, и т.д.

Движения ног: Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног с круговым движением, ронд, Кабриоль с подбивом, со сменой согнутых ног и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).

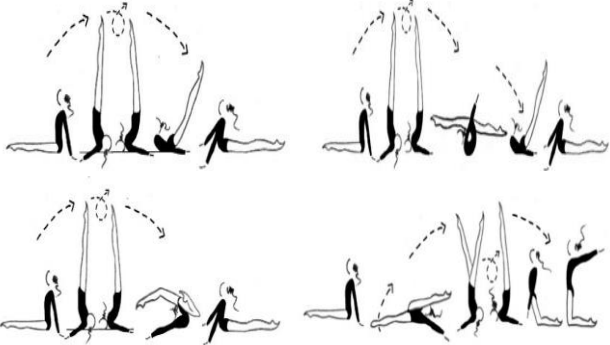
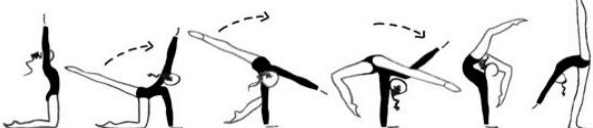
**Пример:**

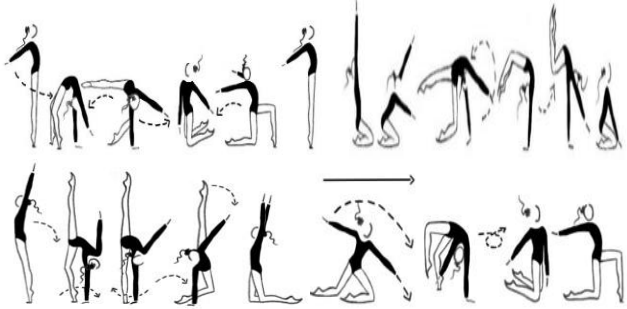


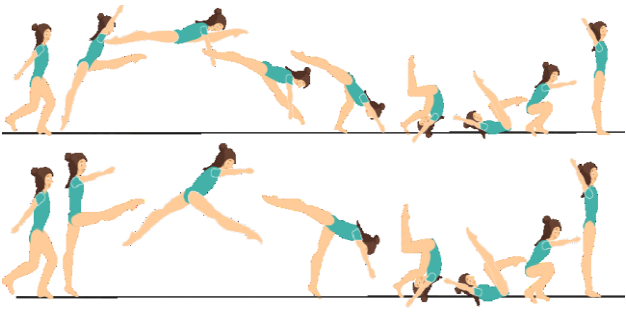

**\*Примечание:** переворот вперед / назад может быть завершен в положении на 1 ноге с опущенным туловищем с целью равновесия DB. Это засчитывается, если есть поворот на 360°, но такое соединение с DB запрещено в R.

3	<b>Переворот в сторону (Колесо)</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях и т.д.</p> <p>1 рука, 2 руки, локти, голова, грудь, шея и т.д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т.д.</p> <p>Боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, с подбивом и т.д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> <p><b>Примечание:</b> Переворот в сторону (Колесо), которое заканчивается в положении лежа на полу, считается полным вращением на 360°.</p> 
4	<b>Кувырок вперед</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Техника:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях и т.д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т.д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> <p><b>Примечание:</b> кувырок может заканчиваться положением лёжа на полу с целью ловли предмета (считается полным вращением на 360°).</p>
5	<b>Кувырок назад</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Техника:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т.д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат, с положением подбива и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т.д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>

6	<b>Перека́т на грудь вперед</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, лёжа и т.д.</p> <p>Сидя, на коленях, в шпагате и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат, и т.д. с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 
7	<b>Перека́т на грудь назад</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях и т.д.</p> <p>Лёжа на полу, на коленях, через шпагат и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т.д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 
8	<b>Перека́т вперед «Рыбка» (прогиб назад, перека́т на грудь, проход через плечо с движением «качели», перека́т через спину)</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях и т.д.</p> <p>Сидя, и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, со шпагатом, согнутые колени, велосипед, выпрямленные ноги, одна нога за другой и т.д.</p> 

9	<p><b>Перека́т назад «Рыбка» (перека́т на спину, проход через плечо с движением «качели», прогиб назад, перека́т на грудь)</b></p>	<p>Исходное положение:          Финальное положение:          Движения ног:</p>	<p>Стоя, сидя и т.д.</p> <p>Лежа, на коленях, через шпагат и т.д.</p> <p>Согнутые колени, выпрямленные ноги, одна нога за другой, ноги вместе, велосипед, шпагат и т.д.</p> <p><b>Примечание:</b> Рыбка, которая начинается или заканчивается в положении лежа на полу, считается полным вращением на 360°.</p> <p><b>Примеры:</b></p> 
10	<p><b>Боковое вращение, проход через мостик с выбросом ноги в шпагат</b></p>	<p>Исходное положение:          Финальное положение:          Движения ног:</p>	<p>На коленях, стоя и т.д.</p> <p>Стоя</p> <p>Шпагат с прогибом назад в положение стоя</p> <p><b>Примечание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в <b>R</b> под броском может выполняться как акробатический элемент, конечная позиция без фиксации (выполняется проходящим движением) <b>не DB</b>;</li> <li>- в <b>R</b> на ловле может выполняться также, как <b>DB - Равновесие №18 «Боковое вращение, проход через мостик с выходом в Равновесие».</b></li> </ul> <p><b>Пример:</b></p> 

11	<b>Боковое вращение с прогибом назад / «Кудрявцева»</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Опоры на выбор:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях и т.д.</p> <p>На 1 руку, на 2 руки, на локоть, грудь и т.д.</p> <p>С проходом через мостик на 1 ноге («Кудрявцева») или 2 ногах, или с отрывом ног от пола</p> <p>Стоя, на коленях, лежа и т. д.</p> <p>Ноги вместе, одна нога за другой, шпагат, выпрямленные или согнутые колени и т.д.</p>  <p><b>Примечание:</b> этот элемент оценивается с момента, когда гимнастка начинает прогибаться назад, образуя мост. Вращение может продолжаться на коленях без перерыва до полного поворота на 360°.</p>
12	<b>Прыжок-нырок</b>	<p>Полет:</p> <p>Техника:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p><b>Со шпагатом 180°</b></p> <p>Прямо, через плечо, и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, через шпагат и т.д.</p> <p>Согнутые или выпрямленные колени, ноги последовательно и т.п. (для кувырка)</p>

		
13	Циркуль	<p>Средняя фаза: Туловище горизонтально или ниже, с опорой на руки или без нее</p> <p>Финальное положение: Туловища в разных направлениях, с окончанием на ногах и т.д.</p> <p>Движения ног: Колено(и) согнуты в любой фазе, или выпрямлены.</p> <p><b>Примечание:</b> Циркуль засчитывается при повороте на 360° в вертикальной плоскости: из вертикального положения, проходя через согнутое положение, и обратно в вертикальное положение. Циркуль не требует поворота на 360° в горизонтальной плоскости: нет необходимости начинать и заканчивать вращение в одном направлении.</p> <p><b>Пример:</b></p> 

### 7.5.2 «Прыжок-нырок»:

Особый тип акробатического элемента, состоящего из прыжка с наклоном туловища вперед с последующим одним кувырком:

Критерий «смена уровня»  $\geq$  дается при выполнении Прыжка-нырка в R Прыжок-нырок засчитывается в R (только как 1-ое вращение); для того, чтобы R был оценен, после этого прыжка должно быть минимум 1 дополнительное вращение (требуется 2 базовых вращения). Пример: «Прыжок-нырок» с последующим вращением/кувырком = R2  $\geq$ .

Требуется фаза полета, может быть засчитан с малым или средним отклонением от формы шпагата. При большом отклонении от формы шпагата, оценивается как кувырок вперед.

**7.5.3** Если гимнастка изменяет ось или технику вращения тела во время акробатического элемента, первая фаза вращения тела определяет классификацию преакробатического элемента.

Пример: Переворот вперед, заканчивающийся боком, как Колесо = переворот вперед.

Пример: Боковое вращение с прогибом туловища, заканчивающееся перекатом через грудь = боковое вращение.

**7.5.4** Все группы разрешенных акробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, за исключением короткой паузы (не более 1 секунды) для того, чтобы поймать предмет во время элемента.

**7.5.5** Полет или фиксация в положении стойки на руках (более 1 секунды) являются запрещенной техникой акробатических элементов. В этом случае, акробатические элементы, выполненные с такой техникой, засчитываются, но со сбавкой в Исполнении 0.30 за запрещенную технику.

#### **7.5.6** Модифицированный акробатический элемент. Дефиниция.

Модифицированный акробатический элемент — это элемент, в базе которого содержится базовый акробатический элемент, например: кувырок вперед/назад, переворот вперед / назад / боком; вращение тела в горизонтальной плоскости из положения сидя, с последующим проходом через спину и возвратом в исходное положение после полного оборота тела; боковое вращение с прогибом назад / «Кудрявцева», перекал вперед / назад, вращение №23 «Раленковой» и т.д.

Данные элементы, выполненные особым способом, включающие в себя дополнительную, например смену ног в разных плоскостях, или имеющие микс (соединение) двух разных переворотов в одном элементе начинающиеся переворотом боком, заканчивающиеся переворотом вперед, или начинающиеся кувырком вперед через голову и включающие в себя дополнительное движение через прогиб тела с приходом в сед на колени и т.д., а также любые другие акробатические элементы преобразованные подобным способом, включающие в себя сложнокоординационный способ исполнения с дополнительными движениями ног или разворотом тела, изменением положения тела, будут считаться модифицированными акробатическими элементами.

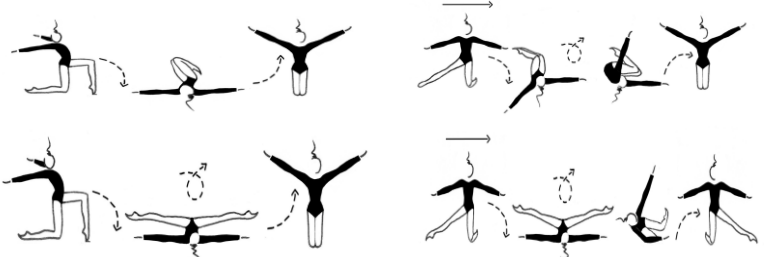
Разъяснение: Выполнение Переворота с приземлением на колени, или подъемом с колен, а также смена ног в шпагат во время переворота не является модифицированным акробатическим элементом.

При выполнении модифицированного акробатического элемента во время Динамического элемента с вращением (R), дается надбавка +0.1 к ценности R.

## 7.6 Вертикальные вращения

### 7.6.1 Таблица групп вертикальных вращений (Таблица № 50):

Таблица № 50

№	Группа	Возможные варианты
1	<b>Стоя:</b> <b>Прыжок/подпрыгивание/ подскок с поворотом.</b> <b>Шаги с поворотами или вращение на 1 или 2 ногах на полу</b>	С прыжком/подпрыгиванием/подскоком или без. Свободный выбор положения ноги (выпрямленная или согнутая) во время полета. Любые комбинации – выпрямленная нога (ноги), согнутое колено (колени), поднятое колено (колени), с фиксированной формой или с динамическим положением. Свободный выбор положения туловища: выпрямлено, с наклоном вперед, с прогибом назад, с фиксированной формой или с динамическим положением.
2	<b>Сидя:</b> <b>Вращение в положении сидя или на коленях, с проходом через шпагат или без него</b>	Туловище выпрямлено. Вращение может начинаться стоя или сидя, но всегда переходит через положение сидя или положение на коленях. Свободный выбор положения ног, с возможным проходом через положение шпагата. <b>Примечание:</b> боковой перекат сидя относится к группе «сидя» независимо от исходного/завершающего положения.
3	<b>Лежа:</b> <b>Боковой перекат</b>	Боковое вращение тела, лёжа на полу от начала до конца вращения или с проходом с колен на спину. Свободный выбор положения ноги. <b>Пример:</b> 

*Разъяснения по оцениванию:*

Для тех компонентов Элементов, где повтор вращательных элементов не допускается, каждый судья должен записать выбранные типы вращений. Каждый судья может разработать свою собственную систему обозначений.

## 7.7 Ценность R

**7.7.1** Базовая ценность R (минимум 2 базовых вращения с полными 360° для каждого вращения): 0.20.

**7.7.2** Базовая ценность R может быть увеличена с помощью дополнительных критериев. Дополнительные критерии могут быть выполнены во время броска предмета, под полетом и/или во время ловли.

**7.7.3** Сводная таблица дополнительных критериев для R во время броска и при полёте предмета (Таблица № 51):

Таблица № 51

Символ	Во время полета предмета
<b>R<sub>3</sub>, R<sub>4</sub></b> и т.д. +0.10 за каждое	Дополнительное полное вращение 360 <sup>0</sup> тела вокруг любой оси при броске, при полете предмета или на ловле в координации с любой фазой последнего вращения.
<b>Z</b> +0.10	Смена оси вращения тела или смена уровня* при вращении (засчитывается только 1 критерий на каждый <b>R</b> , смена оси или смена уровня, но не то и другое вместе) * Два уровня: 1) полёт/стоя и 2) на полу.
<b>S</b> Серия +0.20	<p><b>1. Выполнение акробатических элементов:</b> №1 «Переворот вперед», №2 «Переворот назад», №3 «Колесо», №5 «Кувырок назад», №6 «Перекат на грудь вперед», №10 «Боковое вращение, проход через мостик с выбросом ноги в шпагат», №11 «Боковое вращение с прогибом назад», №13 «Циркуль» (без промежуточного шага и без касания свободной ногой пола (см.п.7.7.4.1); со сменой опорной ноги, <i>например</i>: Циркуль на правой опорной ноге, Циркуль на левой опорной ноге, или наоборот (см.п.7.7.4.2)) <b>серией из 2х одинаковых непрерывных вращений под полётом предмета.</b></p> <p><b>2. Выполнение серии DV из 3х одинаковых прыжков с поворотом с броском и ловлей</b> (см.п.7.7.18).</p> <p><b>3. Выполнение акробатических элементов: №1 - №9 (табл. №36) <b>серией из 3х одинаковых непрерывных вращений под полётом предмета.</b></b></p>

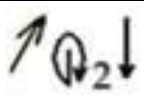

	<b>4. Выполнение акробатического элемента №13 «Циркуль» серией из 3х одинаковых непрерывных вращений без промежуточного шага и без касания свободной ноги пола под полётом предмета (см. п. 7.7.4.3).</b>
<b>S</b> Серия +0.40	Выполнение <b>акробатических элементов: №1 «Переворот вперед», №2 «Переворот назад», №3 «Колесо», №6 «Перекат на грудь вперед», №11 «Боковое вращение с прогибом назад»</b> серией из <b>3х одинаковых непрерывных вращений под полётом предмета</b>
<b>S</b> Серия +0.40	Выполнение акробатического элемента №4 «Кувырок вперед» серией из <b>4х одинаковых непрерывных вращений под полетом предмета</b>

#### 7.7.4 Дополнения:

**7.7.4.1** При выполнении акробатического элемента №13 «Циркуль» серией из двух вращений без промежуточного шага и без касания свободной ноги пола под броском действует дополнительный критерий за серию 0.20 балла к стоимости риска (Таблица № 52, Пример 1);

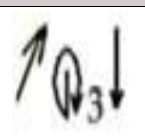
**7.7.4.2** При выполнении акробатического элемента №13 «Циркуль» серией из двух вращений со сменой опорной ноги (Циркуль на правой опорной ноге, Циркуль на левой опорной ноге) под броском действует дополнительный критерий за серию 0.20 балла к стоимости риска (Таблица № 52, Пример 2):

Таблица № 52

<b>Пример 1:</b>		
	<i>Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, (без промежуточного шага и без касания свободной ногой пола), ловля</i>	R2 + серия 0.20+0.20=0.40
<b>Пример 2:</b>		
	<i>Высокий бросок, 2 Циркули со сменой опорной ноги, ловля после второго Циркуля</i>	R2 + серия 0.20+0.20 =0.40





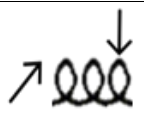
**7.7.4.3** При выполнении акробатического элемента №13 «Циркуль» серией из трех вращений без промежуточного шага и без касания свободной ногой пола под броском действует дополнительный критерий за серию +0.20 и дается надбавка за сложность 0.30 балла к стоимости риска (Таблица № 53):

Таблица № 53




Пример:		
	<i>Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, третий Циркуль (без промежуточного шага и без касания свободной ногой пола), ловля</i>	<b>R3 + серия + надбавка за сложность</b> $0.30+0.20+0.30=0.80$

**7.7.5** Разъяснения: дополнительные критерии для R при полёте предмета (Таблица № 54):

Таблица № 54



Элемент	Разъяснение	Ценность
	<i>Высокий бросок, 3 вращения Шене под полетом предмета, ловля</i>	R3 = 0.30
	<i>Высокий бросок, 3 кувырка вперед под полетом предмета, ловля</i>	R3 S (Серия) = 0.50
	<i>Высокий бросок, 3 кувырка вперед под полетом предмета, последний выполнен с ногами вместе, затем ловля</i>	R3 = 0.30 Не одинаковые акробатические элементы
	<i>Высокий бросок во время первого кувырка вперед, 2 кувырка вперед под полетом предмета, ловля</i>	R3 = 0.30 Серия не полностью под полетом
	<i>Высокий бросок, два кувырка под полетом предмета, ловля во время третьего кувырка.</i>	R3 = 0.30 Серия не полностью под полетом

**7.7.6** Первое дополнительное вращение оценивается во время броска перед двумя базовыми вращениями, при условии, что это вращение соединено с базой без дополнительных шагов и что бросок происходит вовремя, а не после этого вращения. Допускается пауза без шагов и перемещения. Дополнительные вращения оцениваются после 2 базовых вращений и действительны даже с дополнительными шагами: все правильно выполненные критерии засчитываются со Сбавкой в Исполнении за неточность траектории и дополнительные технические ошибки (Таблица № 55):

Разъяснение		
	Высокий бросок, 3 вертикальных вращения при полёте, 3 шага, ловля	R3 = 0.30 Сбавка в Исполнении 0.30 за неточную траекторию с 3 шагами
	Высокий бросок, 2 базовых вращения без прерывания, затем 2 шага и третье вращение, ловля	R3 = 0.30 Сбавка в Исполнении 0.10 за неточную траекторию с 2 шагами
	Высокий бросок, 2 шага, затем 2 вращения, ловля	R2 = 0.20 Сбавка в Исполнении 0.10 за неточную траекторию с 2 шагами
	Высокий бросок, 1 вращение, затем 2 шага, 2 вращения, ловля	R2 = 0.20 Сбавка в Исполнении 0.10 за неточную траекторию с 2 шагами. Дополнительное вращение перед 2 базовыми вращениями должно иметь соединение без дополнительных шагов.
	1 вращение, высокий бросок после вращения, затем 2 базовых вращения и ловля	R2 = 0.20 Требования выполнены (база), но первое вращение не связано с броском
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте предмета, ловля, а затем третье вращение	R2 = 0.20

## 7.7.7 Общие критерии при броске и ловле предмета (Таблица № 56):

Таблица № 56

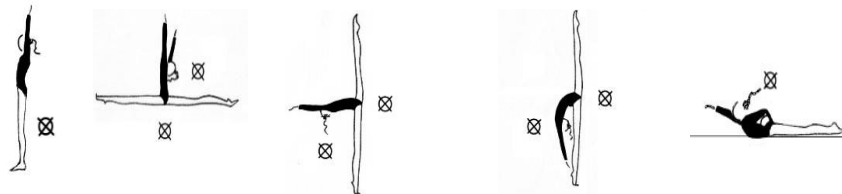
Символы	Общие критерии для всех предметов во время броска и во время ловли + 0.10 каждый раз
	Вне зрительного контроля
	Без помощи рук

## Разъяснения по оцениванию: Общие критерии для всех предметов во время броска и во время ловли



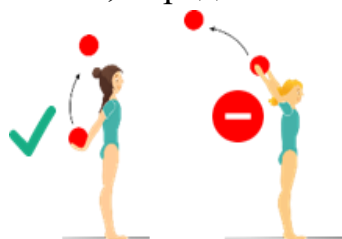
### *Вне зрительного контроля*

*Примеры зон, определяемых как зоны «вне зрительного контроля»:*



### **Для всех типов бросков/ловли:**

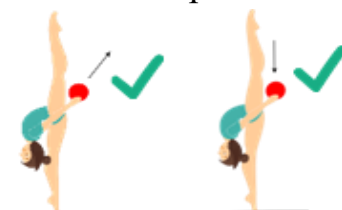
- Броски/ловля, выполненные спереди или сбоку от туловища, не считаются с этим критерием, даже с прогибом туловища назад.
- Для получения критерия «вне поля зрения» за бросок/отбив недостаточно, чтобы предмет двигался назад. **Бросающая рука** или другая часть тела, выполняющая бросок/отбив, должна быть в зоне, определяемой как «вне поля зрения».





### **Для бросков/ловли, выполняемых с помощью руки(рук):**

Критерий «вне поле зрения» обычно указывается только для техники, при которой бросающая рука опущена/отведена назад, а не там, где бросающая рука поднята вверх/назад (около головы), за исключением двух следующих случаев:

Когда туловище прогнуто назад ниже горизонтали, для бросков и ловли в любой позиции за спиной/позади туловища дается «вне поле зрения».




















Когда туловище прогнуто назад ниже горизонтали, «вне поле зрения» дается для ловли перед туловищем/передняя часть тела на уровне груди или ниже






	 <p>«Вне поле зрения» недействителен для мяча, пойманного двумя руками за шейей обеими согнутыми руками.</p>  <p>Все броски/ловли, выполненные без помощи рук, пока гимнастка находится в положении вниз головой во время выполнения колеса, считаются «вне поля зрения».</p>
≠	<p><b>Без помощи рук:</b>  <i>Не засчитывается:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля сразу же во вращение на вытянутой руке ( O );</li> <li>- Бросок/ловля предмета тыльной стороной кисти руки (рук);</li> <li>- Ловля Булавы внутренней стороной кисти/предплечья с использованием второй Булавы.</li> </ul>

**7.7.8** Сводная таблица Специфических Дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета (Таблица № 57):

Таблица № 57

Символ	Специфический критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Специфический критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	Высокий бросок открытой и натянутой Скакалки ( U ), удерживаемой за один конец		Ловля Скакалки ( U ) по одному концу в каждую руку
	Высокий бросок открытой и натянутой Скакалки ( U ), удерживаемой за середину		Смешанная ловля Скакалки ( U ) Ловля одного конца руками, а другого – без помощи рук. <i>Не Действителен дополнительный критерий</i> ≠

	<p>Проход через Скакалку (  ) всем телом или частью тела во время броска. Минимум 2 большие части тела должны пройти через предмет. Пример: Голова + туловище; Руки + туловище; Туловище + ноги и т.д.</p>	 <p>Проход через Обруч (  ) всем телом или частью тела во время ловли. Минимум 2 большие части тела должны пройти через предмет. Пример: Голова + туловище; Руки + туловище; Туловище + ноги и т.д.</p>
	<p><b>Бросок после переката по полу</b> (  ) Засчитывается только при выполнении вместе с <math>\neq</math></p>	 <p><b>Непосредственный отбив без остановки от любой части тела, кроме рук или кистей рук</b> (   ). <b>Примечание:</b> Отбивы рукой/кистью рук не засчитываются как  , но критерий <math>\neq</math> дается за отбив рукой (руками) или другой частью тела.</p>
		 <p><b>Непосредственная ловля в перекал предмета по минимум 2 большим частям тела.</b> <b>Не засчитывается:</b> дополнительный критерий <math>\neq</math> при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони. <b>Засчитывается:</b> дополнительный критерий  , если любая часть переката находится вне поля зрения. <b>Примечание:</b> <i>Ловля в перекал во время вращения</i>  <i>дает надбавку +0.20 к стоимости R.</i></p>

	<p><b>Бросок 2 разъединённых Булав (⚡) вместе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременный бросок</li> <li>• асимметричный бросок</li> <li>• каскадный бросок</li> </ul> <p><b>Асимметричные броски</b> могут выполняться одновременно 1 или 2 руками. Движения 2 Булав в полёте должны быть разной амплитуды (1 бросок выше другого) и в разных плоскостях или направлениях.</p>		<p><b>Одновременная ловля 2 разъединённых Булав (⚡).</b> <i>Ценность дополнительного критерия: + 0.20.</i></p>
			<p>Ловля Мяча (●) одной рукой без дополнительной помощи телом или другой рукой</p>
			<p><b>Непосредственная ловля Обруча (○) во вращение на другой части тела.</b> Не действителен дополнительный критерий «без помощи рук» ≠ для вращения на прямой руке.</p>
		<b>DB</b>	<p><b>Ловля на DB (ценностью 0.40 или более)</b> с вращением 360° или более (см. п. 7.7.16).</p>
			<p>Ловля во время вращения действительна только вместе с двумя критериями: «без помощи рук» ≠ и «без зрительного контроля» ✕</p>
<b>М</b>	<p>Модифицированный акробатический элемент (см. п.7.5.6) может быть выполнен при броске или ловле предмета. <i>Ценность дополнительного критерия +0.10.</i></p>		
<b>Разъяснение по оцениванию каскадных бросков</b>			
<p>«Каскадные броски» – это броски двух Булав одна за другой, причем обе булавы должны находиться в полете в один момент времени.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для каждого отдельного R с каскадом: максимум оцениваются только 2 броска. Критерий не дается ни для третьего броска в каскаде, ни для повторного броска, используемого как третий бросок).</li> <li>- Минимум один бросок должен быть высоким, с двумя базовыми вращениями под полетом предмета. Другой бросок может иметь любую высоту. Порядок бросков разной высоты свободный (высокий – низкий, низкий – высокий).</li> </ul>			

- *Вращения оцениваются только по отношению к одному полету.*
- *Каждый критерий дается максимум один раз за действие броска и максимум один раз за действие ловли (а не по одному разу для каждой булавы).*
- *Любой бросок или ловля, выполненные до или во время базового вращения, оцениваются как часть «действия броска».*
- *Любой бросок или ловля, выполненные после базовых вращений, оцениваются как часть «действия ловли»*

*Разъяснения по оцениванию:*

**7.7.9** Непосредственный отбив телом без остановки (✓):

Отбив – это часть основного действия R (часть начального броска для R); при выполнении отбива на ловле R необходимо поймать отбив, чтобы R был засчитан. Критерии, выполненные во время отбива, засчитываются: каждый критерий дается максимум 1 раз, вместе для ловли и отбива.

Критерии для ловли предмета после отбива не оцениваются как часть R и DA. Повторный бросок в конце R или непосредственно после R относится к R, но не дает никаких критериев (ни повторного броска, ни броска без помощи рук). Этот тип броска или ловли никогда не оценивается как DA.

**7.7.10** R не будет засчитан при выполнении бумеранга в любой фазе.

**7.7.11** Бросок 2 разъединенных Булав: этот критерий даётся только 1 раз за бросок, который выполняется асимметрично, каскадом или одновременно. Для асимметричных и каскадных бросков важно, чтобы одна Булава соответствовала требованиям по высоте броска.

**7.7.12** Ловля 2 разъединенных Булав: даётся только при ловле одновременно.

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

**7.7.14** Ловля Скакалки может быть выполнена следующими способами: По одному концу в каждой руке без помощи, поддержки какой-либо частью тела (одновременно или в быстрой последовательности, без прерывания или касания пола);

ловля раскрытой скакалки за один конец или за середину, при условии, что во время ловли скакалка не касается пола;

Смешанная ловля: Ловля одного конца руками, а другого – без помощи рук;

Концы Скакалки, связанные вместе.

Примечание:

Во время ловли допускается произвольное касание скакалки пола, R засчитывается со сбавкой в Исполнении. Если часть Скакалки (1/2 часть или более) падает на пол во время ловли в R, R полностью не засчитывается.

**7.7.14** В упражнении со скакалкой максимум 2 высоких броска и/или R могут быть выполнены с завязанной скакалкой (остальные свыше 2х недействительны).

**7.7.15** Ловля ленты:

Любая часть палочки должна быть поймана, чтобы быть засчитанной (с возможной сбавкой в Исполнении за неправильную ловлю).

**7.7.16** Элемент DB в R:

**7.7.16.1** Элемент DB, который может включать в себя несколько вращений от одного импульса, считается одним вращением.

**7.7.16.2** DB с вращением на  $360^\circ$  или более с ценностью 0.20 или более может использоваться максимум 1 раз в каждом R и будет действителен в качестве элемента вращения:

DB может выполняться только во время броска или ловли предмета.

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

**7.7.16.4** Повтор DB ценностью 0.20 или более, использованного ранее в упражнении, не допускается: повтор DB на 0.20 или более не засчитывается как вращение (R действителен, если базовая дефиниция выполняется без этого вращения).

**7.7.16.5** DB с вращением  $360^\circ$  или более с ценностью 0.40 или более может выполняться во время ловли предмета и будет засчитан как элемент вращения и DB:

Ценность дополнительного критерия «DB» +0.10: ловля на DB с вращением  $360^\circ$  или более с ценностью 0.40 и более.

**7.7.16.6** Допускается выполнение R во время ловли на DB с базовым вращением  $180^\circ$ :

Дополнительное вращение в R не засчитывается, если нет  $360^\circ$  в DB с вращением, дополнительный критерий «DB» действителен;

Дополнительное вращение в R засчитывается, если гимнастка выполнила DB с базовым вращением  $180^\circ$  и довернулась на двух ногах завершив полное вращение на  $360^\circ$ .

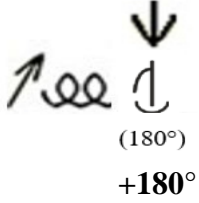

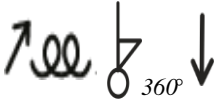
**7.7.16.7** Если DB выполняется во время броска, но предмет потерян в конце R, то элемент DB действителен (R не засчитывается).

**7.7.16.8** Использование вертикальных вращений, созданных на основе DB с ценностью 0.10, не считается DB и не учитывается в максимальном количестве 1 DB на каждый R. Эти вращения считаются только вертикальными вращениями и не записываются как DB.

**7.7.17** Разъяснения по оцениванию (Таблица № 58):

Таблица № 58

Разъяснения: DB с вращением в R		
Элемент R	Разъяснения	Ценность
	Высокий бросок во время первого вращения DB, два базовых вращения под полётом, ловля	R3 0.30 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, два базовых вращения под полётом, ловля во время третьего вращения DB	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение под полётом, ловля во время второго вращения DB	R не засчитывается Отсутствуют 2 базовых вращения под полётом 1 DB засчитывается
	Высокий бросок во время первого вращения DB, второе под полётом, ловля	R не засчитывается Отсутствуют 2 базовых вращения под полётом 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полёте, второе вращение (DB) под полётом, третье вращение под полётом, ловля	R не засчитывается (п. 7.8.) DB не засчитывается
	Высокий бросок, Поворот Аттитюд 2 вращения (720°) под полётом, ловля	R не засчитывается: 1 DB засчитывается под полётом
	Высокий бросок, два базовых вращения под полётом, ловля на DB с базовым вращением 180°.	R2 + DB 0.20+0.10=0.30 1 DB засчитывается

 <p>(180°) +180°</p>	<p><i>Высокий бросок, два базовых вращения под полётом, ловля на DB с базовым вращением 180°, гимнастка довернулась на двух ногах завершив полное вращение на 360°.</i></p>	<p><b>R3 + DB</b> 0.30+0.10=0.40 1 DB засчитывается</p>
<p><b>R с вертикальным вращением из DB ценностью 0.10</b></p>		
<p><b>Элемент</b></p>	<p><b>Оценивание</b></p>	
 <p>360°</p>	<p><i>Изолированный поворот Пассе 360° Судьи DB записывают DB 0.10</i></p>	
 <p>360°</p>	<p><i>R с 2 Шене + поворот Пассе 360° Судьи DB записывают R с 3 вращениями из группы 1 вертикальных вращений (только).</i></p>	

### 7.7.18 R из 3 одинаковых DB с поворотом

**7.7.18.1** Серия из одинаковых Прыжков с поворотом может быть использована в одном R в упражнении, выполняемом следующим образом:

Бросок предмета во время первого элемента DB;

Второй элемент DB под полетом;

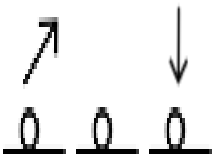
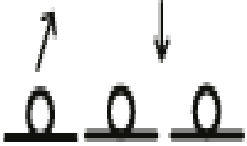
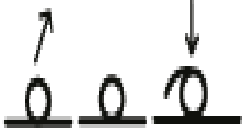
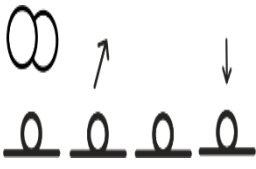

Ловля во время третьего элемента DB (Таблица № 59).

**7.7.18.2** «Серия» означает, что DB с прыжком взята из одной и той же ячейки Таблицы DB. Если Серия не засчитывается, например, с другими DB, то R не засчитывается.

**7.7.18.3** Этот особый тип R будет оценен, и ценность будет увеличена на 0.20 для серии с 1 прыжком с поворотом под полетом. Дополнительные вращения в ходе полета не допускаются.

**7.7.18.4** Этот тип R может выполняться во время серий из более чем 3 одинаковых прыжков с поворотом, при условии, что любые прыжки с поворотом, выполняемые до и/или после R, выполняются с использованием технических элементов предмета.

**7.7.18.5** Если предмет пойман до или после 3 элемента DB или потерян, R не засчитывается.

<b>Разъяснения по оцениванию:</b>		
<b>R с сериями из 3 одинаковых DB с прыжками с поворотом</b>		
<b>Элемент R</b>	<b>Разъяснение</b>	<b>Ценность</b>
	<i>Высокий бросок на Прыжке с поворотом, Прыжок с поворотом под полетом, ловля на третьем Прыжке с поворотом</i>	R3 + серия 0.30+0.20=0.50 3 DB
	<i>Высокий бросок на прыжке с поворотом, 2-ой прыжок с поворотом во время полёта, ловля перед 3-им прыжком с поворотом.</i>	R не засчитывается (нет серий из 3) Только 1 элемент DB оценивается; 2 элемент DB не считается с использованием «под полетом»; 3 элемент DB не имеет технического элемента предмета.
	<i>Высокий бросок на прыжке с поворотом, 2-ой прыжок с поворотом во время полёта, ловля на прыжке с поворотом с прогибом назад.</i>	R не засчитывается (нет одинаковых DB = нет серии) Только 1 и 3 элемент DB оцениваются. 2 элемент DB не считается с использованием «под полетом».
	<i>Большой круг на прыжке с поворотом, высокий бросок на 2-ом прыжке с поворотом, 3-ий прыжок с поворотом во время полёта, ловля на 4-м прыжке с поворотом.</i>	R3 + серия 0.30 + 0.20 = 0.50 4 DB
	<i>Высокий бросок на прыжке с поворотом, 2 прыжка с поворотом во</i>	R не засчитывается (2 DB под полетом не разрешены). Только 1 и 4 элемент DB оцениваются.

	<i>время полёта, ловля на 4-м прыжке с поворотом.</i>	2 и 3 элемент DB имеют неправильное использование критерия «под полетом».
--	---	---

**7.8 R** не засчитывается в следующих случаях:

без высокого броска предмета;

отсутствуют 2 базовых вращения под полётом предмета;

неполные 360° в каждом базовом вращении (1 или оба);

прерывание между двумя базовыми вращениями;

потеря предмета;

ловля с отбива от пола;

ловля Ленты за материю, а не за палочку Ленты;

выполнение с бумерангом в любой фазе;

потеря равновесия с падением гимнастки;

повтор вертикальной группы № 1 в более чем двух R;

повтор вертикальной группы №2 или №3 в более чем одном R;

повтор группы акробатического элемента в более чем одном R;

Элемент DB ценностью 0.20 или более выполнен под полётом предмета (разрешено только в сериях прыжков с поворотом);

R выполнен с 2 Элементами DB ценностью 0.20 или более, 1 на броске и 1 на ловле (кроме серий прыжков с поворотом);

R с сериями прыжков с поворотом: прерывание между любыми вращениями;

R с сериями прыжков с поворотом: неправильный хронометраж броска/ловли:

бросок до/после первого прыжка с поворотом,

ловля до/после третьего прыжка с поворотом,

ловля предмета после окончания музыки;

R начался вне пределов площадки.

## 8. ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА DA

### 8.1 Дефиниция

**8.1.1** Элемент предмета DA – это технический элемент предмета («база»), выполняемый со специфическими критериями для каждого предмета.

**8.1.2** Базы DA включают некоторые (но не все) технические элементы предметов.

**8.1.3** Элементы DA состоят из следующей комбинации базы (баз) и критериев:

1 база предмета + минимум 2 критерия, которые выполняются во время 1 базы;

«Ловля после высокого броска» + вторая база + минимум 1 критерий, который выполняется во время обеих баз. В принципе, база «ловля высокого броска» ↓ также действительна для ↓ (Мяч и Булавы), ↓ (Булавы);

2 базы должны быть выполнены без прерывания и без паузы между ними.




### 8.2 Требования

**8.2.1** В каждом упражнении оцениваются максимум 15 DA в порядке их выполнения (независимо от технического исполнения DA). Дополнительные элементы DA не оцениваются (сбавки нет).

### 8.3 Ценность DA

**8.3.1** Ценность Базы определяет ценность DA, когда DA состоит из 1 Базы предмета + 2 критериев. Пример: Обруч и Мяч (Таблица № 60):



Таблица № 60

База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Большой перекат 	0.30	 	0.30

**8.3.2** Когда DA состоит из двух баз предметов:



Ценность наивысшей базы + дополнительные 0.10 балла за вторую базу определяют ценность DA. Пример: Обруч (Таблица № 61):

Таблица № 61


База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Маленький бросок →	0.20	Большой перекат 	0.30	 <b>DB</b>	0.30 (наивысшая база) + 0.10 (вторая база) = <b>0.40</b>

**8.3.3** Когда DA состоит из «Ловли после высокого броска» + 2-ой базы предмета + 1 критерия: Ценность наивысшей базы + дополнительные 0.10 балла за 2-ую базу определяют ценность DA. Пример: Обруч (Таблица № 62):


Таблица № 62

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Ловля после высокого броска ↓	<b>0.30</b>	Большой перекат 	<b>0.30</b>		0.30 (наивысшая база) + 0.10 (вторая база) = <b>0.40</b>

*Разъяснения по оцениванию:*

Для элемента DA, сочетающего «Ловлю после высокого броска» и «Большой перекат» : если ловля/перекат начинается с руки, вытянутой вперед или в сторону, критерий «вне поля зрения» не действует для ловли и не признается как минимум 1 критерий, выполняемый во время обеих баз. В этом случае требуется другой критерий, чтобы подтвердить DA с двумя базами предмета.

**8.3.4** При выполнении DA с базой «высокий бросок» или «ловля предмета после высокого броска» на Элементе тела DB (ценностью 0.50 и более) дается надбавка +0.10 балла к ценности DA.

**8.3.5** При выполнении DA с базой «бумеранг в воздухе»  с ловлей конца ленты после выброса, дается надбавка +0.10 балла к ценности бумеранга (только для броска, а не для ловли).

**8.3.6** Особый элемент DA: «Вертушка Шугуровой»:

Перекат обруча по полу → высокий прыжок с согнутыми ногами точно над вертикалью обруча → две стопы закручивают обруч на полу в вертикальное вращение (вертушка).

Если вращение (вертушка) ногами совершается сбоку, а не точно над обручем, элемент DA не засчитан, сбавки нет.

Ценность элемента DA: 0.50 балла (Рисунок № 13):



Рисунок № 13

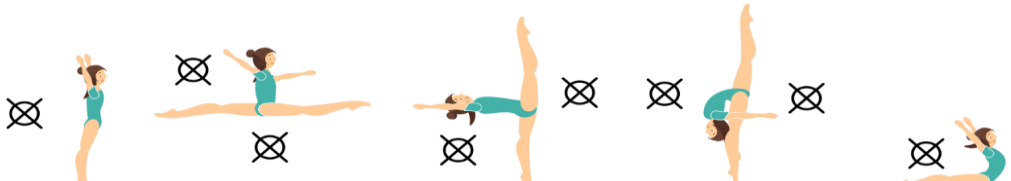
## 8.4 Критерии для DA

8.4.1 Критерии действуют на условиях, перечисленных в п. 8.4.3.

8.4.2 Критерии, помеченные в таблицах DA как «N/A» (п. 8.9 – 8.13), «Not Available» - т.е. «Не доступны» - для данной базы и не засчитываются в числе минимум 2 критериев.

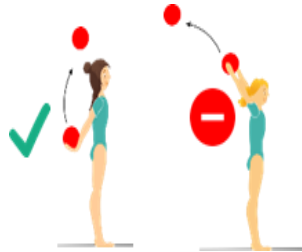
8.4.3 Таблица критериев для DA, действительных для всех предметов (Таблица № 63):

Таблица № 63

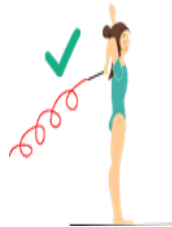
<b>Разъяснения по оцениванию: Критерии для DA</b>	
⊗	<p><b>Вне поля зрения:</b>  <b>Примеры зон, определяемых как «вне поля зрения»:</b></p>  <p><b>-Для всех типов элементов предметов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Критерий «вне поле зрения» оценивается для части тела, которой выполняется элемент(ы):  Спирали и змейки: когда кисть находится в позиции в соответствии с вышеуказанными зонами;  Другие базы: когда большая часть рабочей руки или большая часть рабочей ноги находится в позиции в соответствии с вышеуказанными зонами.</li> <li>•Технические элементы предмета, выполняемые спереди или сбоку от тела, не подпадают под этот критерий, даже если туловище наклонено назад.</li> <li>•Полная база предмета или одно из 2 или более определенных действий должны выполняться вне поля зрения. Исключения:  <u>Большие перекаты и скольжение</u> находятся «вне поле зрения», если какая-либо часть (начало, середина или конец) базы выполняется в зоне, определенной как «вне поле зрения».  <u>Мельницы</u> считаются как «вне поле зрения», если минимум 2 из 4 кругов выполнены в зоне, определенной как «вне поле зрения».</li> </ul> <p><b>-Для бросков/отбивов/повторных бросков:</b>  Недостаточно, чтобы предмет перемещался назад:  <u>бросающая рука или другая часть тела, выполняющая бросок/отбив/повторный бросок</u>, должна находиться в зоне, определенной как «вне поле зрения».</p>

-Для выполнения элементов предмета с помощью рук (руки):

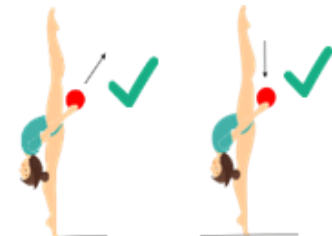
«Вне поля зрения» обычно дается только для техник, при которых рабочая рука опущена/отведена назад, а не для техник, при которых рабочая рука поднята/отведена назад (около головы), за исключением следующих 3 пунктов:



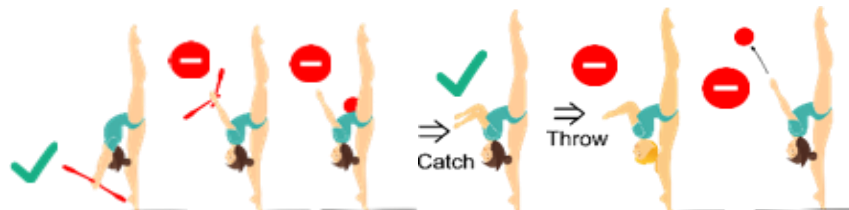
1) Для спиралей и змеек также дается «вне поле зрения», когда рабочая рука поднята вверх/отведена назад и рабочая кисть руки находится за вертикальной линией.





2) Когда туловище наклонено назад ниже горизонтали, «вне поле зрения» дается для выполнения баз в любом месте за спиной/позади туловища.



3) Когда туловище наклонено назад ниже горизонтального положения, «вне поле зрения» дается для баз, выполняемых на туловище/спереди туловища на уровне груди или ниже. Этот пункт не применяется ни к какому типу бросковых действий, кроме ловли после малых бросков и т.д.



Когда гимнастка лежит на полу лицом вверх: базы, выполняемые с помощью рук, с руками, поднятыми выше головы, не получают критерий «вне поле зрения».

	<p>«Вне поле зрения» не считается для мяча, пойманного двумя согнутыми руками за шеей.</p>  <p><i>Для элементов предмета, выполненных без помощи кисти(кистей):</i> Все базы, выполненные без помощи рук, пока гимнастка находится в положении вниз головой во время колеса, считаются «вне поля зрения».</p>
≠	<p><b>Без помощи рук:</b> Предмет должен совершать самостоятельное техническое движение, начатое:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-импульсом от другой части тела;</li> <li>-начальным импульсом от кисти руки (рук), но после этого предмет должен двигаться самостоятельно без помощи кисти руки (рук);</li> <li>-для больших перекатов и скольжений: также допускается начальный импульс от кисти (кистей) рук, затем перекат и скольжение завершается без использования кистей рук.</li> </ul> <p><b>Не засчитывается в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ловля сразу же во вращение на руке (⊙ Обруч);</li> <li>-Бросок/ловля предмета тыльной стороной кисти руки(рук);</li> <li>-Ловля булавы (  ) внутренней стороной кисти/предплечья другой булавы.</li> </ul>
≠	<p><b>Под ногой(ами):</b> в сложной взаимосвязи тела и предмета под ногой(ами). Минимум рабочая кисть руки должна быть под ногой/ногами.</p> <p><b>Примеры:</b></p>  <p style="text-align: right;"><i>и т. п.</i></p> <p><b>Примечание для Булав:</b> когда мельницы выполняются с 1 рукой с каждой стороны ноги, они сами по себе – под ногой, и поэтому критерий «под ногой» действителен независимо от положения тела.</p>
=	<p><b>Положение на полу:</b> Элементы предмета выполняются лежа на полу от начала до</p>

конца элемента ДА:

- На полу, опора на любую часть живота и/или груди;
- На полу, опора на любую часть спины и/или шеи;
- Полностью лежа на боку.

Положение ног – свободное.

Для баз с 2 или более действиями важно находиться в положении на полу во время выполнения действия, которое соответствует 2 критериям (отпускание или ловля).

**Примеры положений, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫХ в качестве «положение на полу»:**



**Примеры положений, НЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫХ в качестве «положение на полу»:**



**W**

### Полная волна тела

**Дефиниция:** Полная волна всего тела — это последовательное сокращение и расслабление всех мышц тела вдоль «цепочки» сегментов тела, подобно «электрическому току».

-В полных волнах тела задействованы все сегменты тела, от головы, через таз, до стоп и наоборот.

-Участие рук не обязательно: их возможное использование определяется предметом и/или хореографией.

-Амплитуда волны – на выбор.

### Примеры полных волн телом:

Вперед, назад, в стороны, назад с опусканием на пол, Волны всем телом со спиральным поворотом и т.д.



	<p><b>Оценивание критерия в соответствии с дефиницией:</b></p> <p>-Наклоны вперед и назад <b>без последовательного движения через тело</b> (сегменты участвуют одновременно, а не последовательно): <b>не засчитывается.</b></p> <p>-Последовательное сокращение всех сегментов тела, но без их расслабления: <b>не засчитывается.</b></p> <p>-Последовательное сокращение и расслабление мышц от бедер к голове, без участия коленных и голеностопных суставов: <b>не засчитывается.</b></p> <p>-Последовательное сокращение и расслабление мышц от лодыжек к голове, без участия рук: <b>допустимо</b> – участие рук не обязательно.</p> <p>-Последовательное сокращение и расслабление мышц от лодыжек к <b>голове с ограниченной амплитудой движений в области шеи:</b> засчитывается со сбавкой в Исполнении.</p> <p>-Дефиниция базы технического элемента предмета, должна быть показана в любой фазе волны. Будет засчитано, если база DA выполнена до завершения волны.</p> <p>-Все полные волны тела должны быть <b>разными:</b> отличаются волны вперед / назад / в стороны / с положением ног вместе или врозь, но идентичное повторение считается как одинаковое, то же самое.</p>
<p><b>DB</b></p>	<p><b>Элемент тела (DB)</b></p> <p>- Выполняется с DB ценностью 0.10 или более.</p> <p>-DB, определяемая вращением или положением на полу, может засчитываться только как DB.</p> <p>-Во время каждой DB можно выполнить <b>максимум 1 DA.</b> Все дополнительные DA в том же DB (например, в равновесии Фуэте или повороте Фуэте), считаются попытками DA и не засчитываются.</p> <p>-Серии прыжков и вращений: допускается 1 DA для каждой DB в серии, если она выполнена в соответствии с требованиями DA (например, одинаковый повтор DA считается попыткой и не засчитывается).</p> <p>-<b>Комбинированный элемент:</b> если каждая DB выполняется в соответствии с требованиями DA, то DA возможна на каждой DB в Комбинированном элементе.</p> <p>-Критерий DB дается только в том случае, если элемент тела действителен. Например, при выполнении DB с вращением, критерий DB не дается, если база DA выполнена после большого отклонения в</p>

	<p>элементе тела. В повороте Фуэте, критерий DB не дается, если база DA выполнена после неполного вращения или после 10-го компонента.</p> <p>-Любой повтор DB (включая формы, выполняемые в равновесии Фуэте) с DA или без DA в этом Элементе, не будет оценен как DA, даже если два других критерия (кроме критерия DB) выполнены. Исключение: серия DB разрешается.</p> <p><b>Примечание для большого переката в DB равновесия (кроме динамических равновесий):</b> импульс для переката может быть выполнен одновременно с импульсом для DB, или после импульса DB. После первоначального импульса предполагается, что равновесие DB будет зафиксировано на время выполнения переката. Если этого нет, то критерий DB недействителен для большого переката DA, а большой перекат не является допустимым техническим элементом предмета для равновесия DB.</p>
<p>♯</p>	<p><b>Вращение</b></p> <p>-Минимум 360°</p> <p>-Полная дефиниция базы должна быть показана во время любой фазы вращения. Допустимо, чтобы база была завершена до завершения вращения. Для больших перекатов импульс для переката и импульс для вращения можно делать одновременно.</p> <p>-Этот критерий не действителен для DB с вращением.</p> <p>-DB не может использоваться как элемент вращения</p> <p>-Этот критерий может быть скомбинирован с «положением на полу», если вращение на 360° выполняется с сохранением положения тела лежа на полу от начала до конца выполнения базы предмета.</p>
<p><b>М</b></p>	<p>Модифицированный акробатический элемент (см. п.8.7)</p>

**8.4.4 DA с критерием на полу:** в положении на полу может быть выполнено максимум 3 последовательных DA. После 3 последовательных DA, выполненных в положении(ях), определяемых как «положение на полу», гимнастка должна выполнить минимум одно соединяющее движение или элемент, которые не относятся к «положению на полу», прежде чем гимнастка сможет вернуться в любое «положение на полу». Все дополнительные последовательные DA на полу (до тех пор, пока гимнастка встанет с пола) считаются попытками выполнения DA и не засчитываются, (независимо от 2 других действительных критериев). Применяется сбавка судьями DA:

Сбавка судей DA: 0.30 за каждый набор из 4-х последовательных DA в положении на полу.

**8.4.5** Для критерия «вращение» может быть выполнено максимум 3 акробатических элемента, каждый из разных групп акробатических элементов:

акробатические элементы оцениваются в порядке их выполнения: будут оценены первые 3 элемента.

Наличие любой дополнительной DA с акробатическим элементом считается попыткой выполнения DA и не засчитывается, независимо от 2 других действительных критериев: нет сбавки.

Повтор одного и того же акробатического элемента в 2 (или более) отдельных элементах DA считается попыткой и не засчитывается (независимо от 2 других действительных критериев): нет сбавки.

Акробатический элемент в DA может быть таким же или отличным от тех, которые использовались в R.

*Примечание:*

Элемент равновесия № 18 «Боковое вращение, проход через мостик с выходом в Равновесие» является акробатическим элементом и входит в число 3 максимальных акробатических элементов, используемых в DA.

**8.4.6** Когда акробатический элемент соединен с DB (без какой-либо DA) или используется в целях хореографии, этот акробатический элемент не засчитывается как 1 из 3 акробатических элементов, и эта группа акробатических элементов может быть повторена для DA.

**8.4.7** Когда DA выполняется последовательно во время акробатического элемента и DB, это считается и как 1 из 3 возможных акробатических элементов.

**8.4.8** Выбор вертикальных вращений не фиксируется судьями DA. Вертикальные вращения могут быть выполнены как микс вертикальных вращений из разных групп и вертикальные вращения могут повторяться произвольно при условии выполнения п. 8.5.2.

*Разъяснения по оцениванию:*

Могут ли технические элементы предметов, выполненные в полной волне тела, быть одинаковым образом повторены в DB?

Да. Полные волны тела – не являются DB и возможные технические элементы с предметом не регистрируются судьями DB.

**8.4.9** Две последовательные базы предмета оцениваются как 2 отдельные DA только тогда, когда есть четкое окончание (остановка после) базы первого элемента DA, прежде чем начнется база второго элемента DA.

*Разъяснения по оцениванию:*

Одна и та же спираль с Лентой выполняется в одном и том же положении руки в 2 последовательных элементах тела: переворот вперед с переходом в равновесие «свободная нога вперед без помощи, прогиб туловища назад ниже горизонтали» оценивается как 1 DA: Спираль (вне поля зрения + вращение и DB). Это считается 1 из 3 акробатических элементов.

**8.4.10** Две последовательные одинаковые базы предмета, выполненные в одном и том же соотношении тело-предмет, без остановки предмета, для двух или более последовательных Элементов тела DB оцениваются как 1 DA.

**8.4.11** Когда выполнены отдельные 2 базы предмета, каждая с 2 критериями на одном элементе тела DB, оцениваются как 2 элемента предмета DA, и второй элемент предмета DA считается попыткой и не засчитывается.

**8.4.12** Когда скомбинированы 2 базы предмета без «ловли после высокого броска» и выполнен только 1 критерий, это не оценивается как DA.

**8.4.13** Когда скомбинированы 2 базы предмета с 2 критериями, то ценность DA будет определяться ценностью наивысшей базы с применением надбавки +0.10 балла.

**8.4.14** Для баз с двумя или более действиями (п.6.2) 2 критерия должны выполняться в одном и том же действии (к примеру, не 1 при броске и 1 при ловле). Действия оцениваются в хронологическом порядке:

**8.4.14.1** Если во время «малого броска» выполняются 2 критерия, но 1 или 2 критерия недействительны: DA «малый бросок» оценивается как попытка DA и не засчитывается как DA, независимо от 2 действительных критериев во время ловли.

**8.4.14.2** Если во время отпускания «Бумеранга» выполняется 1 критерий, а во время ловли Бумеранга выполняются 2 критерия, то элемент DA «бумеранг» действителен.

**8.4.15** Когда элемент DA выполняется с двумя или более базами предметов, то эти базы должны выполняться без паузы или перерыва между ними - на одном движении (исключение: когда предмет пойман в положении стойки на руках, допускается короткая пауза между базой «ловля после высокого броска» и второй базой).

*Разъяснения по оцениванию:*

Для базы «высокий бросок» 1 булавы: если во время высокого броска одной булавы или под ее полетом, вторая булава выполняет другое DA (не «малый бросок»), то дается надбавка за выполнение 2 базы предмета. Ценность: наивысшая база с применением надбавки +0.10 балла.

**8.5** Оценивание элементов предмета DA

**8.5.1** Элемент DA будет действителен, если будут выполнены определенные требования к базе предмета и определенные требования к критериям.

*Разъяснения по оцениванию:*

Гимнастка пытается выполнить DA с базой «перекат Мяча по 2 большим частям тела», но Мяч не перекачивается по 2 большим частям тела. элемент DA не засчитывается, так как дефиниция базы не соблюдена. Применяется сбавка в Исполнении в зависимости от выполнения переката.

**8.5.2** Одинаковый повтор элемента DA (повторение всей комбинации базы(баз) и критерия(ев) не засчитывается.

**8.6** Отличие DA и неправильно выполненного R:

**8.6.1** Высокий бросок и ловля с элементом вращения на  $360^\circ$  или более под полетом предмета – это свойственно для R. Такие элементы всегда оцениваются как R, но никогда как DA. Исключение: изолированные DB с вращением под полетом предмета без какого-либо вращения во время броска и без какого-либо вращения во время ловли не оцениваются как R.

**8.6.2** Когда гимнастка не выполняет вращение под полетом предмета: бросок во время вращения и/или ловля во время вращения оценивается как DA, если выполнена дефиниция DA.

**8.7** Модифицированный акробатический элемент. Дефиниция.

Модифицированный акробатический элемент — это элемент, в базе которого содержится базовый акробатический элемент, например: кувырок вперед/назад, переворот вперед / назад / боком; вращение тела в горизонтальной плоскости из положения сидя, с последующим проходом через спину и возвратом в исходное положение после полного оборота тела; боковое вращение с прогибом назад / «Кудрявцева», перекачивание вперед / назад, вращение №23 «Раленковой» и т.д.

Данные элементы, выполненные особым способом, включающие в себя дополнительную, например смену ног в разных плоскостях, или имеющие микс (соединение) двух разных переворотов в одном элементе начинающиеся переворотом боком, заканчивающиеся переворотом вперед, или начинающиеся кувырком вперед через голову и включающие в себя дополнительное движение через прогиб тела с приходом в сед на колени и т.д., а также любые другие акробатические элементы преобразованные подобным способом, включающие в себя сложнокоординационный способ исполнения с дополнительными движениями ног или разворотом тела, изменением положения тела, будут считаться модифицированными акробатическими элементами.

Разъяснение: выполнение Переворота с приземлением на колени, или подъемом с колен, а также смена ног в шпагат во время переворота не является модифицированным акробатическим элементом.

При выполнении модифицированного акробатического элемента во время DA, дается надбавка +0.1 к ценности DA.

**8.8** Элементы DA не действительны в следующих случаях:  
база или критерий не выполнены в соответствии с дефиницией;  
потеря предмета во время элемента DA;  
более 3 DA с акробатическим элементом (как критерий «вращение»), оценены в порядке выполнения;  
выполнены последовательно более 3 DA в положении на полу;  
акробатический элемент одной и той же группы выполнен в более чем 1 DA;  
потеря равновесия с опорой на одну или обе руки либо с опорой на предмет;  
полная потеря равновесия с падением гимнастки;  
выполнение в любой фазе R;  
лента по ошибке поймана за материал, а не за палочку;  
элемент DA начался вне пределов площадки;  
любая часть элемента DA выполнена после окончания музыки.

8.9 ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА: СКАКАЛКА 

Таблица № 64

База	Символ	Ценность	Критерии							Особые критерии				
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB		$\leftarrow$			
Проход через скакалку, во время прыжков		<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Проход через Скакалку всем телом или частью тела (2 большие части тела), в том числе сложенную вдвое		<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V					
Проход через Скакалку сериями подпрыгиваний/подскоков (минимум 3) *		<b>0.20</b>	V	V	V	V	N/A	N/A	N/A	V	V	V	V	
Ловля с высокого броска открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без помощи, поддержки другими частями тела		<b>0.3</b>	V	N/A	V	V	V	V	V					
Эшаппе		<b>0.30</b>	V	V	V	V	V	V	V					
Спирали: вращения свободного конца Скакалки одной рукой		<b>0.40</b>	V	V	V	V	V	V	V					
Вращение (мин. 1) Скакалки, сложенной в 2 раза в одной руке или в двух руках)		<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V					
Свободное вращение (минимум 1) вокруг части тела		<b>0.20</b>	V	N/A	V	V	V	V	V					
Вращение (минимум 1) открытой Скакалки, удерживаемой за конец или за середину		<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V					








Мельницы открытой Скакалкой	×	<b>0.20</b>	V	N/A	V	V	V	V	V				
Большой перекат Скакалки, закрученной в «мяч», через 1 или 2 крупные части тела	∞	<b>0.20</b>	V	V	N/A	V	V	V	V				
Отбивы Скакалки от пола	∨	<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V				
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)	∞	<b>0.20</b>	V	N/A	V	V	V	V	V				
Малый бросок/ловля	→	<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V				
Высокий бросок	↗	<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V				
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за середину	↗	<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V				
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за конец	↗	<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V				
Ловля после высокого броска	↓	<b>0.30</b>	V	V	V	V	V	V	V				
<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: Особые критерии для Скакалки</b>												
∞	Двойное (и более) вращение предмета во время высоких прыжков или подпрыгиваний												
←	Скакалка вращается назад во время высоких прыжков или подпрыгиваний												
×	Скрещивание рук во время высоких прыжков; в сериях подпрыгиваний; возможно выполнение попеременно со скрещенными и не скрещенными руками либо все время со скрещенными руками												
⊖	Проход в скакалку, сложенную вдвое, во время высоких прыжков или подпрыгиваний; в сериях подпрыгиваний												

\* Проход через Скакалку сериями подпрыгиваний/подскоков (минимум 3): Во время серии подпрыгиваний достаточно выполнить одно из подпрыгиваний с критериями для действительной DA

8.10 ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА: ОБРУЧ 

Таблица № 65




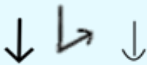


База	Символ	Ценность	Критерии						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Большой перекат Обруча по мин. 2 крупным частям тела		<b>0.30</b>	V	V	N/A	V	V	V	V
Свободное вращение Обруча вокруг оси вокруг части тела (кроме кистей рук) или на части тела (не засчитывается на открытой ладони)		<b>0.30</b>	V	V	N/A	V	V	V	V
Вращение (мин. 1) Обруча вокруг части тела (кроме кистей рук и не на вытянутой руке) <b>(кроме кистей рук)</b>		<b>0.20</b>	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)		<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V
Перекат Обруча по полу		<b>0.20</b>	V	V	N/A	V	N/A	V	V
Вращение (мин. 1) Обруча на полу вокруг оси		<b>0.20</b>	V	V	N/A	V	N/A	V	V
<b>Передача без помощи рук мин. 2 разными частями тела (кроме кистей рук)</b>		<b>0.20</b>	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Скольжение Обруча по мин. 2 крупным частям тела		<b>0.20</b>	V	V	N/A	V	V	V	V
Малый бросок/ловля (включая свободное падение)	$\rightarrow$	<b>0.20</b>	V	V	V	V	N/A	V	V
Бросок, толчок, отбив от разных частей тела (кроме рук)	$\rightarrow$	<b>0.20</b>	V	V	V	V	N/A	V	N/A
Высокий бросок	$\nearrow$	<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V

Высокий бросок с вращением вокруг оси		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Ловля после высокого броска		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Отбив от пола после высокого броска и непосредственного возврата предмета (любая высота отбива, без помощи рук)		0.30	V	V	V	V	V	V	V
<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: дополнительные специфические Базы Обруча</b>								
	<p><b>Высокий бросок с вращением Обруча вокруг своей оси во время полета</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок Обруча путем вращения его вокруг вертикальной или горизонтальной оси в полете, сохраняя плоскость вращения от начала до конца полета Обруча.</li> <li>• Начальный импульс задается во время броска Обруча одной или двумя руками или другой частью тела.</li> </ul>								
	Можно комбинировать 2 базы «ловли с высокого броска» с «отбивом от тела» в одной DA								
	Только одна База ловли Обруча после высокого броска действительна в одном элементе: ↓ (ловля Обруча в полете с высокого броска) или  (отбив от пола после высокого броска и непосредственного возврата предмета), но не вместе как 2 базы в одной DA.								

## 8.11 ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА: МЯЧ

Таблица № 66

База	Символ	Ценность	Критерии						
			⊗	≠	≠	⊙	=	W	DB
Большой перекат Мяча по мин. 2 крупным частям тела	∞	0.30	V	V	N/A	V	V	V	V
Ловля Мяча после высокого броска одной рукой	↓	0.30	V	N/A	V	V	V	V	V
Отбив	1 высокий отбив (уровень колена или выше) от пола Серии (мин.3) маленьких отбивов	0.20	V	V	N/A	V	V	V	V
		0.20	V	V	N/A	V	V	V	V
Свободное вращение Мяча на части тела	∞	0.20	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Передача Мяча без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)	∞	0.20	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Малый бросок/ловля (включая свободное падение)	→	0.20	V	V	V	V	N/A	V	V
Отталкивание, толчок, отбив разными частями тела, кроме рук/кистей рук	→	0.20	V	V	V	V	N/A	V	N/A
Высокий бросок	↗	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Ловля после высокого броска	↓	0.30	V	V	V	V	V	V	V

Отбив от пола после высокого броска и непосредственный возврат предмета (любая высота отбива, без помощи рук/кистей рук)		0.30	V	V	N/A	V	V	V	V	
<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: Базы ловли</b>									
	<i>DA засчитывается только в том случае, если мяч пойман одной рукой. Если гимнастка пытается поймать мяч одной рукой и отбивает его другой рукой или телом, это засчитывается как попытка выполнения DA и не засчитывается со сбавкой в Исполнении.</i>									
	<i>Серия (мин. 3) небольших отбивов от пола: 2 критерия должны выполняться в одном и том же действии (например, не 1 критерий при 1-м отбиве, а другой критерий при 3-м отбиве). Действия оцениваются в хронологическом порядке.</i>									
	<i>Только одна база ловли Мяча после высокого броска действительна в одном элементе: ↓ (ловля Мяча в полете с высокого броска) или ↓ (ловля Мяча одной рукой с высокого броска) или  (Отбив от пола после высокого броска и непосредственно возврат предмета), но не все вместе как 2 базы в одной DA.</i>									
	<i>Можно комбинировать 2 Базы «Ловля с высокого броска» с «Отбивом разными частями тела» кроме рук/кистей в одной DA.</i>									

8.12 ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА: БУЛАВЫ 

Таблица № 67

База	Символ	Ценность	Критерии						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Мельницы (мин 4/6 кругов)	×	0.30	V	N/A	V	V	V	V	V
Малый бросок 2 разъединенных Булав/ловля	⇒	0.30	V	V	V	V	N/A	V	V
Маленькие круги 2 Булав	⊙	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Малый бросок 2 соединенных Булав и ловля	—●—	0.20	V	V	V	V	N/A	V	V
Большой пережат через мин. 2 крупные части тела	∞	0.30	V	V	N/A	V	V	V	V
Свободные вращения 1 или 2 Булав на или вокруг части тела или вокруг другой Булавы	∞	0.20	V	V	N/A	V	V	V	V
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей рук)	∞	0.20	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Нестабильный Баланс	⊙	0.20	V	N/A	V	V	V	V	V
Скольжение Булавы (булав) по мин. 2 крупным частям тела	∞	0.20	V	V	N/A	V	V	V	V
Отталкивание, толчок, отбив: от разных частей тела (кроме рук/кистей рук)	→	0.20	V	V	V	V	N/A	V	N/A
• Малый бросок/ловля (включая свободное падение) • Отбив от пола	→	0.20	V	V	V	V	N/A	V	V
Высокий бросок	↗	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок 2 Булав	↗	0.30	V	V	V	V	V	V	V
Ловля Булавы после высокого броска	↓	0.30	V	V	V	V	V	V	V
Ловля после высокого броска одной Булавы кистью руки, в которой уже находится вторая Булава	↓	0.40	V	N/A	V	V	V	V	V
Одновременная ловля 2 разъединенных Булав после высокого броска	⇓	0.40	V	V	V	V	V	V	V

Символ	<b>Разъяснение: дополнительные специфические Базы: Булавы</b>
⇒	<b>Малый бросок 2 разъединенных Булав/ловля:</b> минимум два критерия должны быть выполнены в одном и том же действии (например, ловля). Оба критерия могут быть выполнены с одной Булавой, или по одному с каждой Булавой, или более одного критерия с каждой Булавой. В любом случае, это одно ДА.
↗	<b>Для высокого броска 1 булав:</b> Если во время высокого броска одной булав, вторая булав выполняет другую ДА (не малый бросок), дается надбавка за 2 базы (наивысшая +0.10)
↗↗	<b>Высокий бросок 2 разъединенных булав: 2 Булавы могут быть брошены:</b> Вместе параллельно; Асимметрично; Каскадно. <b>Каскадный бросок:</b> 2 Булавы должны находиться в воздухе во время части каскадного броска. Этот тип броска является одной Базой; поэтому необходимые критерии могут быть выполнены с первым или вторым броском Булавы, если хотя бы одна Булава – в высоком броске. Для одного и того же действия (бросок №1 или бросок №2), должны быть выполнены как минимум два критерия независимо от высоты этого действия.
⇓	<b>Одновременная ловля 2 разъединенных Булав:</b> Булавы могут быть пойманы за любую часть Булавы
↓	<b>Ловля одной Булавы в одну руку, в которой уже находится вторая Булава</b>
↓ ⇓ ⇓ ↓	<b>Только одна База ловли Булав после высокого броска действительна в одном элементе:</b> ↓ (Ловля Булавы в полете с высокого броска) или ⇓ (ловля 2 Булав в полете с высокого броска) или ↓ (ловля одной Булавы в полете с высокого броска с другой Булавой в той же руке), но не все вместе в одной ловле как 2 Базы в одной ДА. <b>Ловля двух Булав после каскадного броска или после асимметричного броска</b> – это одна база (ловля), один раз. Если после Каскадного или асимметричного броска обе Булавы пойманы одновременно: можно засчитать Базу «ловля двух Булав после высокого броска». Если после Каскадного броска или асимметричного, две Булавы не пойманы одновременно: можно оценить базу «Ловля двух Булав после высокого броска» один раз. ДА не дается за Ловлю возможного малого броска (без новой Базы), и не дается второй раз за «Ловлю с высокого броска».

## 8.13 ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА: ЛЕНТА

Таблица № 68

База	Символ	Ценность	Критерии						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Спирали / «Фехтовальщик» ( ≠ не засчитывается)		<b>0.30</b>	V	V	N/A	V	V	V	V
Змейки		<b>0.30</b>	V	V	N/A	V	V	V	V
Бумеранг с отпусканием и/или оттягиванием по полу		<b>0.30</b>	V	V	V	V	V	V	V
Бумеранг в воздухе		<b>0.40</b>	V	V	V	V	V	V	V
Эшаппе / ловля		<b>0.20</b>	V	V	V	V	V	V	V
Большой перекат палочки Ленты через мин. 2 крупные части тела		<b>0.30</b>	V	V	N/A	V	V	V	V
Проход через рисунок Ленты или над ним всем телом или частью тела		<b>0.20</b>	V	N/A	V	V	V	V	V
Создание рисунка лентой полного круга вокруг тела, при помощи палочки, которая удерживается без помощи рук различными частями тела (шея, колено, локоть и т.п.) во время движений тела или Трудностей тела с вращением (не во время «Турляна»)		<b>0.20</b>	V	V	N/A	N/A	V	V	V
Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме кистей/рук)		<b>0.20</b>	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Малый бросок/ловля (включая свободное падение)		<b>0.20</b>	V	V	V	V	N/A	V	V

Отталкивание, толчок, отбив разными частями тела (кроме кистей/рук)	→	0.20	V	V	V	V	N/A	V	N/A
Высокий бросок	↗	0.20	V	V	V	V	V	V	V
Высокий бросок после скольжения на полу	↘	0.30	V	V	V	V	V	V	V
Ловля Ленты после высокого броска	↓	0.30	V	V	V	V	V	V	V
<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: дополнительные специфические Базы Ленты</b>								
↘	<b>Скользящее движение Ленты на полу перед броском.</b> Держат Ленту за конец (или на расстоянии 50 см от ее конца) и делают большой круг рукой, чтобы придать Ленте импульс, который вызывает скользящее движение Ленты по полу (на протяжении всего скользящего движения Лента должна двигаться, а не лежать на полу). Бросок должен произойти сразу же после захвата ткани / палочки рукой или ногой.								
R	«Бумеранг» может быть выполнен как с отпусканием палочки с удержанием конца ленты, так и без удержания конца ленты. Конец ленты можно захватить непосредственно перед возвратом предмета.								

## **9. ДЕКОРАЦИЯ (DEC)**

### **9.1 Дефиниция**

**9.1.1** Декорация (DEC) - это Сложность, как связующее движение между элементами тела или другими движениями предмета, выполняемое для большей слитности и логичности композиции, подчеркивая её идею, характер и музыкальные акценты.

**9.2** Декорация не относится к элементам мастерства предмета.

**9.3** В базовой работе декорации может использоваться любая техническая работа для каждого предмета или любое другое техническое действие предмета происходящее как от импульса кисти, на кисти, так и от импульса другой части тела, при этом предмет всегда осуществляет движение (малый бросок, отталкивание, отбив, перекат, передачу, вращение, баланс, скольжение и т.д.).

**9.4** В декорации может присутствовать максимум 1 критерий (без зрительного контроля, без помощи рук, под ногой/ногами, и т.д.).

**9.5** Декорация может выполняться без критерия являя собой нестандартную работу предмета, в том числе, когда предмет используется как украшение и становится именно декорацией в движении.

**9.6** Стоимость DEC=0.10 балла.

**9.7** Декорация может быть выполнена не более (максимум) 5 раз в композиции (в порядке выполнения).

**9.8** Может выполняться в Комбинации танцевальных шагов (S).

**9.9** Не входит в общее количество максимальных DA и может выполняться дополнительно. Сбавка за отсутствие DEC не применяется.

**9.10** DEC выполняется с критериями действительными для DA.

**9.11** DEC не может выполняться с критериями «DB» или «W».

**9.12** Декорация не будет оценена при исполнении без сочетания с характером, стилем композиции и без музыкального акцента.

**9.13** Элемент предмета DA, выполненный с технической ошибкой, не переводится в DEC.

## **10. НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ (DA)**

Оригинальность – технический сложный, виртуозный, неординарный элемент с предметом или сочетание работы тела и предмета, выполненное нестандартным технически сложным образом.

Оригинальности, которые ранее не выполнялись, должны быть официально представлены на сайт Ассоциации.

Запрос на рассмотрение/оценивание такого элемента следует сопровождать описанием на русском или английском языке, рисунком элемента и видео.

Если элемент будет утвержден, Ассоциация установит ценность этого элемента как Базы соответствующего предмета с добавлением в Правила. Гимнастка получит Бонус за оригинальность согласно оценке всех критериев и уровня сложности элемента.

Оригинальные элементы предметов (DA) будут рассматриваться как элементы, представляющие Базы предметов, которые в настоящее время отсутствуют в Правилах судейства и не выполнялись на соревнованиях.

После утверждения новый оригинальный элемент публикуется на официальном сайте.

Любая гимнастка может выполнять данный оригинальный элемент по ценности согласно Правилам.

Если Оригинальный элемент выполняется с небольшой ошибкой Исполнения, то ценность элемента предмета засчитывается по базовой ценности без бонуса за оригинальность.

## 11. ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ СЛОЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ (D):

11.1 Судьи D оценивают элементы, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

11.2 Судьи D 1-ая подгруппа (DB) (Таблица № 69):

Таблица № 69

Элементы	Минимум/ Максимум	Сбавка 0.30
Элементы тела (DB)	Минимум 1 каждой структурной Группы Элементов тела	 - нет попытки выполнения  - нет попытки выполнения  - нет попытки выполнения  Сбавка за каждый недостающий элемент.
Динамические элементы с вращением (R)	Максимум 4	Сбавки нет

**11.3 Судьи D 2-ая подгруппа (DA) (Таблица № 70):**

Таблица № 70

<b>Элементы предмета</b>	<b>Минимум/ Максимум</b>	<b>Сбавка 0.30</b>
Элементы предмета (DA)	Максимум 15	Сбавки нет
Декорации (DEC)	Максимум 5	Сбавки нет
Последовательные DA в положении на полу	Максимум 3 последовательно	Сбавка за каждый набор из 4 последовательных

## **ГЛАВА III. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА. АРТИСТИЗМ**

### **1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ В АРТИСТИЗМЕ**

**1.1** Бригада судей в Артистизме (А) оценивает композицию и артистическое исполнение с точки зрения эстетического совершенства.

**1.2** Судьи бригады А не имеют отношения к уровню сложности программы. Судьи А должны применять одинаковые сбавки соответственно за любые ошибки одинаковой степени независимо от Сложности элемента или соединения.

**1.3** Судьи бригады А должны быть в курсе тенденций современной художественной гимнастики, всегда знать, каковы должны быть самые современные ожидания от исполнения композиции, и знать, как меняются стандарты по мере развития этого вида спорта. В этом контексте они также должны знать, что возможно, чего разумно было бы ожидать, что является исключением и что является особенностью.

**1.4** Итоговая оценка А: сумма сбавок в Артистизме вычитается из 10.00 баллов.

### **2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ: КОМПОЗИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ**

**2.1** Художественная гимнастика характеризуется уникальными композициями, построенными вокруг определенного выбора музыки; все компоненты композиции находятся в гармоничных отношениях друг с другом. Специфика музыки определяет выбор всех движений и все компоненты композиции создаются в гармоничном соотношении друг с другом.

**2.2** Музыка вдохновляет хореографию, устанавливая структуру композиции и темп/скорость. Музыка способствует созданию главной идеи (истории или теме композиции) и устанавливает эмоции. Музыка не должна являться фоном для элементов тела и предмета.

**2.3** При выборе музыки следует учитывать следующее:

Характер музыки должен быть выбран с учетом возраста, технического уровня и артистических качеств гимнастки, а также этических норм.

За несоблюдение этических норм применяется сбавка 0.30 за «музыку, не соответствующую правилам». Эта сбавка применяется за неприличные слова, за неэтичные темы без неприличных слов. Неэтичные темы включают, но не ограничиваются проклятиями, ругательствами, призывами к насилию и дискриминации, и т.п.

Судьи Артистизма говорят на многих языках. Они должны немедленно сообщить о неэтичных словах/текстах главному судье, который даст

указания на возможное применение сбавки судьям в Артистизме. Музыка должна позволять гимнастке выступать на максимуме её возможностей. Музыка должна способствовать наилучшему исполнению.

**2.4** Запрещены звуки нетипичного для художественной гимнастики музыкального характера (например, сирены, автомобильные двигатели и т.д.) и наказываются сбавкой 0.30 «за музыку, несоответствующую правилам». Произнесенные слова без мелодического сопровождения (инструментов) и не относящиеся к какому-либо песенному жанру «а капелла» (например, рэп — это песенный жанр) считаются «нетипичным музыкальным характером» и будут наказываться сбавками.

**2.5** Перед первым движением гимнастки допускается музыкальное вступление продолжительностью не более 4 секунд; музыкальное вступление продолжительностью более 4 секунд наказывается сбавкой 0.30 за «музыкальное вступление».

**2.6** Художественное совершенство достигается тогда, когда сама композиция и артистическое исполнение четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи - «истории» упражнения от начала до конца:

Характер и уникальный стиль движений содержатся: в Комбинациях танцевальных шагов, в соединительных движениях между элементами или в самих элементах.

Выразительность тела и лица в движениях очевидна.

Динамические изменения: контрасты в темпе/скорости и интенсивность движений как с предметом, так и в движениях тела, отражают контрасты в музыке.

Эффект(ы) – стратегическое расположение особых движений тела и/или движений предмета в упражнении для подчеркивания важных музыкальных моментов.

Связи между движениями или Элементами тела, которые намеренно и стратегически хореографически связаны и соединяют одно движение с другим плавным и гармоничным образом.

Ритм: движения тела и предмета должны точно соответствовать музыкальным акцентам и музыкальным фразам; и тело, и предмет должны подчиняться структуре музыки.

Разнообразие в амплитуде и использовании пространства: Перемещения по площадке широкие и четкие, в постоянном развитии с использованием разнообразных траекторий, направлений, модальностей.

## **2.7 Общее оценивание**

**2.7.1** Сбавки не применяются, если каждый артистический компонент полностью развит и реализован на протяжении всей композиции от начала до конца.

**2.7.2** Артистические компоненты, которые не развиты, недостаточно развиты или развиты только лишь в некоторых фазах упражнения, будут наказываться. Система сбавок ссылается на следующие типы фаз:

Часть – определенная как короткий фрагмент упражнения, например, последовательность из 2-4 Элементов и соединений между ними, или Комбинация танцевальных шагов;

Большая часть упражнения – определяется как более 50 процентов от продолжительности упражнения (представлена последовательно или в нескольких отдельных частях);

Полное упражнение – определяется как все части, от начала и до конца.

**2.7.3** Нелогичные соединения - нарушения в соотношениях между движением и ритмом и будут наказываться каждый раз.

**2.7.4** Чтобы быть засчитанным, каждый требуемый компонент (Комбинации танцевальных шагов п. 5 и Динамические изменения / Эффекты с музыкой п. 6) должны быть выполнены без следующих композиционных и технических ошибок:

потеря равновесия при опоре на 1 или 2 руки или на предмет;

полная потеря равновесия и падение гимнастки;

потеря предмета;

гимнастка находится без контакта с предметом в течение 5 или более секунд;

статичный предмет;

артистические компоненты начаты вне пределов площадки.

## **3. ГЛАВНАЯ ИДЕЯ И ХАРАКТЕР**

### **3.1 Дефиниция**

**3.1.1** Главная идея, дающая исполнению уникальную неповторимость, имеет четко определенный стиль движений, подчеркивающий уникальную интерпретацию гимнасткой характера музыки.

**3.1.2** Главная идея может включать развитие (историю), например, когда изменения в характере музыки отражаются изменениями в характере движений, или она может быть неизменной (постоянной темой), например, с одним и тем же определенным характером от начала до конца.

**3.1.3** Этот идентифицируемый характер и стиль развивается и полностью реализуется в разнообразных движениях тела и предмета во всем упражнении от начала до конца:

С разнообразием задействованных частей тела (лицо, голова, шея, плечи, предплечья, кисти рук, туловище, бедра, ноги, стопы).

Разнообразием типов движений и элементов, представляющих характер, например:

использование как предмета, так и тела;

Комбинации танцевальных шагов;

подготовительные движения до элементов;

переходные движения между элементами;

во время DB и/или при выходе из DB;

волны тела;

стилизованные соединительные шаги, связывающие DB, R, DA, DEC;

под броском/во время полета предмета;

во время ловли;

во время вращательных элементов;

изменение уровней;

соединительные элементы предмета, подчеркивающие ритм и характер

во время Элементов DA, DEC.

## **3.2** Оценивание

**3.2.1** Характер оценивается на протяжении всего упражнения, во всех движениях от начала до конца.

**3.2.2** Сбавка не применяется за выступление, в котором главная идея и характер полностью развиты и реализованы от начала до конца:

Четкая руководящая идея объединяет все части выступления, делая его уникальным, непохожим на другие.

«Полностью развито и реализовано» не означает, что каждое отдельное движение содержит детали характера, это означает, что такой части, в которой проявления характера отсутствуют.

Существует большое разнообразие в использовании различных частей тела.

Существует большое разнообразие типов движений и элементов, представляющих характер.

**3.2.3** Сбавка 0.30 балла применяется за выступление, в котором главная идея и характер являются приоритетными в большей части упражнения:

представлена главная идея;

в большей части упражнения представлен характер;

существует большое разнообразие в использовании различных частей тела;

существует большое разнообразие типов движений и элементов, представляющих характер.

**3.2.4** Сбавка 0.60 балла применяется за выступление, в котором главная идея и характер являются приоритетными в частях упражнения:

представлено четкое единство между разными деталями характера и музыкой – единый образ;

минимум 4 части представлены с характером;

может отсутствовать разнообразие в использовании разных частей тела и предмета;

может отсутствовать разнообразие в типах движений и элементах, представляющих характер.

**3.2.5** Сбавка 1.00 балл применяется за выступление, в котором главная идея и характер не являются приоритетными: представлено менее 4 частей с характером, и/или без четкого единства между различными деталями характера.

*Разъяснения по оцениванию:*

Чтобы элемент тела считался «с характером», характер может быть представлен в любой фазе элемента тела DB:

Прыжки: во время *chasse*, во время отталкивания, в любой фазе полета, и/или во время приземления.

Равновесия: во время фазы замаха, во время фиксации формы, и/или во время опускания ноги для выхода из DB.

Вращения: во время подготовки, в любой фазе фиксации формы, и/или во время опускания ноги для выхода из DB.

Качество, сложность, уникальность и продолжительность каждой детали характера влияют на общую оценку. Следовательно, Правила не определяют специфическое количество деталей для разных сбавок (сбавки нет – 0.3–0.6–1.0).

Например, за выступление с 5 частями с высоко уникальными деталями характера, включающими все части тела и предмет, может быть назначена меньшая сбавка, чем за выступление с 20 изолированными деталями, включающими только руки / кисти рук.

## **4. ЭКСПРЕССИЯ**

### **4.1 Дефиниция**

**4.1.1** Гимнастка превращает структурированное упражнение в художественное представление, используя выразительность тела и выразительность лица.

**4.1.2** Экспрессия тела – это соединение силы и мощи с красотой, пластикой и изяществом движений. Язык тела используется для выражения физической и эмоциональной силы, уверенности в себе и полного контроля над выступлением:

Экспрессия тела достигается за счет активного участия различных сегментов тела, таких как голова, шея, плечи, кисти, туловище, грудная клетка, бедра, ноги, стопы.

Экспрессия тела проявляется как в качестве естественных движений гимнастки, так и в качестве и интенсивности представления хореографических деталей характера.

Экспрессия тела может быть усилена путем изменения темпа / интенсивности движений (например, быстрые – медленные – быстрые движения руками, сокращение – расслабление, приостановка – опускание, движение – вдох и т.д.).

Независимо от физических данных или роста гимнастки, движения сегментов тела выполняются с максимальной амплитудой, шириной и размахом.

**4.1.3** Экспрессия лица – это передача чувств зрителям:

Ощущения основаны на эмоциональной реакции гимнастки на музыку и выбранной главной идеи.

Чувства передаются без преувеличения, гримасничанья, мимики или подыгрывания губами.

Глаза используются для выражения эмоций и сюжета / темы, а также для привлечения внимания аудитории.

Интенсивность экспрессии лица варьируется в зависимости от различных частей упражнения: от частей, в которых основное внимание уделяется выразительности, до технических частей, где лицо естественным образом менее выразительно, но не кажется полностью пустым и сосредоточенным.

**4.1.4** Гимнастка обладает выразительной, энергичной связью с музыкой, которая вовлекает зрителей в ее выступление.

**4.1.5** Возможно вовлечение предмета в развитие экспрессии тела и экспрессии лица.

## 4.2 Оценивание экспрессии тела

**4.2.1** Сбавка не применяется, если экспрессия тела полностью развита в большей части упражнения:

большинство упражнения представлено с полным участием частей тела;

в упражнении нет частей, когда задействование частей тела кажется непластичным, скованным или несостоятельным, например, жесткие руки или туловище (ограниченная способность выразить интерпретацию музыки);

**4.2.2** Сбавка 0.30 балла применяется, когда экспрессия тела полностью развита в частях упражнения:

представлено минимум 2 части с полным участием частей тела;

менее, чем в 4 изолированных моментах, задействованные части тела кажутся непластичным, скованным и несостоятельными или их вовлеченность отсутствует вовсе, например, жесткие руки или туловище (ограничена способность выразить интерпретацию музыки).

**4.2.3** Сбавка в 0.60 балла применяется, если экспрессия тела никогда не развивается полностью или развивается лишь на мгновение:

полное участие частей тела демонстрируется в менее, чем в 2 частях, и/или

в 4 или более изолированных моментах вовлечение частей тела кажется скованным или отсутствует, например, жесткие руки или туловище (ограничена способность выразить интерпретацию музыки).

## 4.3 Оценивание экспрессии лица

**4.3.1** Сбавка не применяется, если экспрессия лица присутствует на протяжении всего упражнения и полностью развита в частях упражнения:

представлены минимум 2 части с полностью расставленным приоритетом в экспрессии лица;

в оставшейся части упражнения также задействовано лицо - допускается меньшая интенсивность в выразительности лица;

менее в чем 4 изолированных моментах лицо кажется безучастным или слишком сосредоточенным.

**4.3.2** Сбавка 0.30 балла применяется, если экспрессия лица не развита полностью или проявляется лишь на мгновение:

экспрессии лица полностью отдается приоритет менее чем в 2 частях, и/или

в 4 или более изолированных моментах лицо кажется безучастным или слишком сосредоточенным.

## Разъяснения и примеры оценивания (Таблица № 71):

Таблица № 71

<b>Разъяснения / Примеры</b>		
<p><b>Экспрессия тела:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Сбавка 0.30</b> дается не за то, что экспрессия тела представлена <u>некоторыми</u> частями тела: судьи должны определить, какая часть упражнения выполнена с <u>полной</u> экспрессией тела.</li> <li>• Поэтому, если в упражнении нет частей с полностью развитой экспрессией, применяется <b>сбавка 0.60</b>, даже если экспрессия кажется частично развитой (изолированные части, попытки экспрессии) в нескольких частях или во всем упражнении.</li> </ul> <p><b>Экспрессия лица:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В отличие от экспрессии тела, нельзя ожидать, что экспрессия лица всегда будет полностью развитой, и Правила не требуют “максимальной” экспрессии лица.</li> <li>• За преувеличенную мимику, гримасы, подражание, подыгрывание губам и тому подобное не предусмотрено специального наказания. Однако эти техники не оцениваются как “экспрессия лица”, и, следовательно, чрезмерное использование этих техник увеличивает риск недостаточной экспрессии лица.</li> </ul>		
<b>Общая система сбавок за экспрессию</b>		
<b>Разъяснение</b>	<b>Тело</b>	<b>Лицо</b>
Полностью развита в большей части упражнения <b>и</b> Ни одна часть упражнения не кажется сухой / пустой / сконцентрированной.	Сбавки нет	Сбавки нет
Полностью развита в минимум 2 частях упражнения <b>и</b> Менее 4 моментов кажутся сухими / пустыми / сконцентрированными.	0.30	Сбавки нет
Полностью развита в менее чем 2 частях упражнения <b>и/или</b> 4 или более моментов кажутся сухими / пустыми / сконцентрированными.	0.60	0.30

## **5. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ (S)**

### **5.1 Дефиниция**

**5.1.1** Комбинации танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела и предмета, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки: поэтому Комбинация танцевальных шагов должна иметь определенный характер в движении. Они подбираются в соответствии с характером, ритмом, темпом и акцентами музыки.

**5.1.2** Стилизованные движения частей тела, темп и интенсивность движений, а также выбор модальностей передвижения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они исполняются.

**5.1.3** Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке, включая голову, плечи, руки, кисти рук, бедра, ноги, стопы.

### **5.2 Требования**

**5.2.1** Минимальная продолжительность – 8 секунд при находящемся в движении предмете: начиная с первого танцевального движения, все шаги должны быть четкими и видимыми в течение всей продолжительности шагов.

**5.2.2** Движения находятся в гармонии с ритмом на протяжении 8 секунд.

**5.2.3** Определенный характер в течение 8 секунд:

**5.2.3.1** Определенный характер движения: шаги, отражающие стиль или тему движения, например такие, но ограничиваются ими:

- любые классические танцевальные шаги;
- любые балетные танцевальные шаги;
- любые фольклорные танцевальные шаги;
- любые современные танцевальные шаги и т. п.

**5.2.3.2** Простые движения/модальности без определенного характера движения (например, ходьба, шаги, бег) по площадке не имеют определенного характера движений и не могут быть использованы.

**5.2.3.3** Комбинации танцевальных шагов должна включать в себя разнообразные движения, специально используемые для хореографически целей и создания характера. ДВ, такие как прыжок кабриоль, равновесие пасса и т. д., которые имеют в своей основе в традиционный танец и ценность 0.10, могут быть включены.

*Разъяснения по оцениванию:*

Если характер прерывается, например, на 1 - 2 секунды во время выполнения элемента предмета с шагами без характера, то Комбинация танцевальных шагов недействительна.

**5.2.4** Разнообразие и перемещение: модальности передвижения (способ, которым гимнастка перемещается по площадке) должны быть разнообразными и разноплановыми, в гармонии с определенным стилем музыки. Необходимо выполнить минимум 2 различных типа шагов (не повторять один и тот же тип шагов в течение всей S). Часть S должна выполняться с перемещением (не полностью вся S на одном месте на площадке). Часть S должна выполняться в вертикальных положениях (не полностью S лежа, на коленях, сидя и т.д.)

**5.2.5** Акробатические элементы, высокие броски, DA, DB с ценностью 0.20 балла и более, не могут выполняться.

**5.2.6** Декорации DEC могут быть выполнены в Комбинациях танцевальных шагов.

**5.3** Оценивание

**5.3.1** Композиции, содержащие менее 2 действительных Комбинаций танцевальных шагов, будут наказаны сбавкой 0.30 за каждую пропущенную S.

**5.3.2** Комбинация танцевальных шагов будет недействительна, если нарушена какая-либо часть пункта 2.7.4 (потеря равновесия с опорой или падением, потеря предмета, 5 или более секунд без контакта с предметом, статичный предмет).

**5.3.3** Комбинация танцевальных шагов должна быть выполнена с соблюдением всех требований пункта 5.2, чтобы она была оценена; отсутствие любого из требований аннулирует танцевальные шаги (8 секунд, в ритме, с характером, с разнообразием и перемещением, без запрещенных элементов).

*Разъяснения по оцениванию:*

Если гимнастка танцует 8 секунд, выполняя все требования пункта 5.2, а после этого, еще танцуя, теряет предмет? Гимнастка выполняет в соответствии с дефиницией, и Комбинация танцевальных шагов действительна. Сбавками в Исполнении за потерю предмета.

Как оценивается случай, когда гимнастка выполняет танцевальные шаги последовательно в течение 16 секунд? Если это 2 комбинации по 8 секунд, каждая из которых соответствует всем требованиям пункта 5.2, то будут оценены 2 комбинации. Если какая-либо из частей не соответствует

каким-либо требованиям, но все требования выполнены в течение 16 секунд, то это – одна Комбинация танцевальных шагов.

## **6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ И ЭФФЕКТЫ С МУЗЫКОЙ**

### **6.1 Динамические изменения: Дефиниция**

**6.1.1** Композиция, структурированная вокруг определенного музыкального произведения, использует изменения темпа и интенсивности для построения главной идеи и создания контрастов, распознаваемых зрителем.

**6.1.1.1** Темп известен также как «бит» - частота тактов или пульсация в музыке.

**6.1.2** Скорость и интенсивность движений гимнастки, а также движения ее предмета должны отражать изменения темпа и интенсивности музыки, чтобы создавать Динамические изменения.

**6.1.3** Отсутствие контраста в темпе и интенсивности может создать монотонность и потерю интереса публики.

**6.1.4** Динамические изменения могут создавать контрасты по-разному, в гармонии со структурой музыки:

**6.1.4.1** Контрасты в темпе или интенсивности движений возникают немедленно от одной части упражнения к другой.

**6.1.4.2** Постепенное увеличение или уменьшение темпа или интенсивности движений в пределах части упражнения.

**6.1.4.3** Создание контраста с помощью определенных движений (минимум 2), которые намеренно демонстрируют темп/интенсивность, противоположные общему темпу/интенсивности. Примеры включают в себя выполнение движений в течение нескольких музыкальных бита(ов) / фразы(фраз) очень медленно или очень быстро.

**6.1.5** Существует множество других методов изменения темпа и интенсивности, например, короткие остановки/паузы/позы или одиночные движения с непрерывным изменением темпа/интенсивности в ходе движения. Только 3 метода, указанные в пункте 6.1.4, признаются необходимыми компонентами для оценивания Артистизма. Другие методы изменения темпа и интенсивности могут способствовать развитию основной идеи, выразительности и/или создавать Эффекты.

**6.1.6** Даже если сама музыка не содержит четких Динамических изменений, гимнастка может создавать Динамические изменения с помощью движений. Такие изменения должны быть выполнены очень четко, чтобы их можно было распознать как контраст в темпе или интенсивности.

## **6.2** Эффекты с музыкой: Дефиниция

**6.2.1** Стратегическое расположение определенных движений тела и/или предмета, поставленное хореографом для выделения значимых музыкальных моментов, создающее уникальное сочетание, привлекающее внимание зрителей, признается «Эффектом с музыкой». Эффект способствует созданию оригинальной взаимосвязи между конкретной музыкой и движениями, разработанными гимнасткой (т.е. уникальной композицией, отличающейся от всех остальных).

**6.2.2** Музыкальным моментом может быть сильный акцент, длинный тон, короткая последовательность акцентов и т.д. Музыкальный момент должен быть значительным – он должен четко выделяться на фоне акцентов или тонов до и после него своей интенсивностью или своим качеством/характером. Такие музыкальные моменты доступны во всех типах музыкальных композиций, и нет необходимости добавлять какие-либо «звуковые эффекты» поверх оригинальных музыкальных композиций.

**6.2.3** Как простые, так и сложные движения могут создавать эффект, если выполняются с четким намерением, которое заключается в том, чтобы подчеркнуть важный момент в музыке.

### **6.2.3.1** Примеры сложных движений:

ДВ с несколькими акцентами движения;

ДВ с некоторой продолжительностью, например, вращение;

уникальный, инновационный или сложный технический элемент предмета.

### **6.2.3.2** Примеры простых движений:

фиксация ДВ;

принятие позы (исключая исходную и конечную позиции в упражнении);

сильный мах ногой;

простой технический элемент предмета, согласованный с движением тела.

**6.2.3.3** Примеры движений, которые слишком малы или типичны, чтобы их можно было распознать как эффект:

шассе;

базовый бросок рукой(ами);

поза, созданная с использованием только рук / головы.

*Разъяснения по оцениванию:*

Природа Комбинации танцевальных шагов заключается в том, чтобы уделять приоритетное внимание гармонии между способами передвижения и музыкой (ритмом и акцентами). Следовательно, сами модальности не будут

признаваться в качестве Эффекта. Если Комбинация танцевальных шагов содержит дополнительное объединение определенных движений, подчеркивающих определенные акценты, в дополнение к модальностям, это может быть расценено как Эффект.

**6.2.4** Эффект создается благодаря уникальному сочетанию движения и музыки. Вместе движение и музыка должны оказывать достаточное воздействие, чтобы оставить впечатление у публики.

Если музыкальный момент очень примечателен – выделяется из всех других частей музыки – объединение может быть осуществлено с помощью стратегически поставленного «простого» или «стандартного» движения (рис. № 14, Пример А).

Если элемент тела и/или предмета очень примечателен – неожиданный, инновационный, зрелищный, – единство может быть достигнуто за счет идеального выбора музыкального момента, который является сильным и ясным, но не уникальным по интенсивности, качеству или характеру (рис. №14, Пример В).

Если музыкальный момент не уникален по интенсивности, качеству или характеру, а движение простое или стандартное, их сочетание обычно не оказывает достаточного воздействия для создания Эффекта (рис. № 14, Пример С).

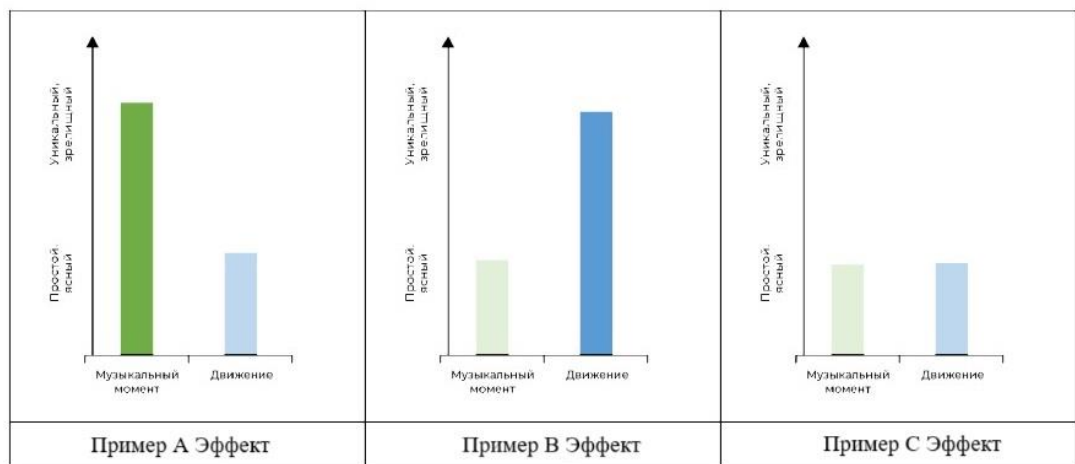


Рисунок № 14

### 6.3 Требования

**6.3.1** Минимум 2 Динамических изменения (как определено в п. 6.1.4) или музыкальных Эффекта (как определено в п. 6.2). Примеры: 2 Динамических изменения + 0 Эффектов, 1 Динамическое изменение + 1 Эффект или 0 Динамических изменений + 2 Эффекта.

**6.3.2** Упражнения, в которых присутствуют менее 2 Динамических изменений или Эффектов с музыкой, будут наказываться сбавкой 0.30 за каждое отсутствующее.

#### **6.4** Оценивание

**6.4.1** Динамические изменения могут быть в любой части упражнения, включая Комбинации танцевальных шагов.

**6.4.2** Элементы и полные волны тела, которые включают в себя явное изменение темпа или интенсивности, например, быстрый Поворот Фуэте, серию прыжков, выполняемых с широким интенсивным перемещением, очень медленную Волну тела или очень быстрые вращения в R, считаются динамическими изменениями только в том случае, если они сопровождаются явным изменением в музыке и исполнены с четким контрастом по темпу/интенсивности по сравнению с элементами до и после.

**6.4.3** Если в музыке есть явное Динамическое изменение, которое гимнастка не может подчеркнуть своими движениями, это не наказывается автоматически как пропущенное Динамическое изменение: в упражнении могут быть 2 других Динамических изменения/Эффекта. Однако, за темп / интенсивность / ритм применяется сбавка (см. п. 9.2.2).

#### **6.5** Эффекты с музыкой: Оценивание

**6.5.1** Чтобы Эффект был оценен, он должен быть выполнен точно в такт музыке. Попытка создать Эффект, выполненная чуть раньше или после нужного музыкального момента, не будет оценена.

## **7. СОЕДИНЕНИЯ**

### **7.1** Дефиниция

**7.1.1** Соединение – это «связь» между двумя движениями или элементами. Хорошо разработанные соединения и/или связующие шаги необходимы для создания гармонии и плавности выступления.

**7.1.2** Все движения должны иметь логическую, намеренную связь между собой так, чтобы одно движение/элемент переходили бы в другое по определенной причине.

**7.1.3** Эти связи между движениями также дают возможность усилить характер композиции.

**7.1.4** Элементы соединяются плавно и логично без длительных приготовлений или ненужных остановок, которые не поддерживают характер композиции. Допускаются намеренные остановки, поддерживающие характер композиции или создающие стратегические паузы.

**7.1.5** Элементы, которые расположены вместе без четкого намерения и логики, становятся серией несвязанных действий, которые препятствуют как

полному развитию сюжета, «истории», так и уникальной идентичности композиции. Примеры нелогичных соединений:

переходы от одного движения тела или предмета/элемента к другому, которые являются резкими или нелогичными;

резкое изменение между положением стоя и положением на полу без четкой цели и логики;

резкий поворот лицом в другую сторону без четкой цели и логики;

резкое изменение направления движения без четкой цели и логики;

резкое изменение плоскости или направления движения предмета без плавного перехода;

длительные переходы от одного движения к другому, например, требуют времени для подготовки к следующему элементу.

**7.1.6** Нелогичные связи могут быть результатом композиционных ошибок, недостаточно проработанной техники или корректировок во время исполнения (например, использование коротких путей/пропуск элементов).

## **7.2** Оценивание

**7.2.1** Композиции, содержащие серии несвязанных элементов, будут наказываться сбавками.

**7.2.2** Нелогичные соединения будут наказываться сбавкой 0.10 каждый раз, до 2.00 баллов.

**7.2.3** Сбавка за соединение не применяется, если гимнастка останавливает/приостанавливает выполнение своей композиции из-за серьезных ошибок, таких как потеря предмета, потеря равновесия с опорой или падением, пробежка из-за броска с неточной траекторией или остановка, чтобы распутать узел / запутывание.

## **8. РИТМ И ОКОНЧАНИЕ С МУЗЫКОЙ**

### **8.1** Дефиниция

**8.1.1** Движения тела, а также предмета должны точно соотноситься с музыкальными акцентами и музыкальными фразами.

**8.1.2** Движения как тела, так и предмета должны подчеркиваться темпом музыки.

**8.1.3** Конец упражнения должен точно совпадать с окончанием музыки.

### **8.2** Оценивание

**8.2.1** Движения, выполняемые отдельно от акцентов или не связанные с темпом, установленным музыкой, наказываются каждый раз сбавкой 0.10 балла (до 2.00 баллов).

**8.2.2** Примеры, когда гимнастка наказывается за «ритм»:

когда движения заметно подчеркнуты до или после акцентов;

когда четкий акцент в музыке «пропущен» и не подчеркнут движением;  
 когда гимнастка создает сильный акцент в движении, в то время как музыка не имеет соответствующего акцента;

когда движения непреднамеренно начинаются перед музыкальной фразой или после нее;

когда темп меняется, а гимнастка не отражает изменение темпа/скорости/интенсивности;

когда музыка заканчивается затуханием, а гимнастка продолжает быстро двигаться, создавая сильные акценты движения на затухании.

**8.2.3** Когда гимнастка завершает свое упражнение и принимает окончательное положение до окончания музыки или после того, как музыка закончилась, это отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения наказывается сбавкой.

## 9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВА

**9.1** Все композиции должны быть очень разнообразны в использовании пространства по всей площадке, покрывать все части площадки, постоянно развивать перемещения по площадке, с использованием разных линий, разных траекторий и разных направлений.

**9.2** Перемещения должны быть широкими и всесторонними, вся площадка должна быть занята движениями гимнастки. Она должна перемещаться через все зоны площадки, как определено (рис. 15 А). Но без необходимости заходить физически во все четыре угла.

**9.2.1** Недостаточное использование всей площадки (нет перемещения во все зоны площадки) будет наказываться сбавкой 0.30.



Рисунок № 15

**9.3** Направления, в которых движется гимнастка, должны варьироваться по всей площади площадки. Гимнастка переходит от одного

движения к другому, двигаясь в разных направлениях (вперед, назад, в сторону) с четким намерением, используя различные траектории (линии, изгибы, круги и т.д.), и модальности передвижения варьируются в зависимости от необходимого расстояния, темпа и стиля конкретной музыки, и т. п. Такое разнообразие в перемещениях позволяет избежать монотонного движения и может способствовать развитию главной идеи.

**9.4** Перемещение по площадке и смена различных уровней должны происходить непрерывно, без длительного пребывания в каком-либо месте на площадке.

## **10. ПРЕРЫВАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ**

**10.1** Целью создания гармоничной взаимосвязи всех компонентов Артистизма вместе взятых является создание единой идеи. Непрерывность движений от начала до конца способствует гармонии и единству.

**10.2** Серьезная техническая ошибка, которая нарушает непрерывность композиции, вынуждая гимнастку прекратить исполнение композиции или приостановить изображение художественного образа на 4 или более секунд, наказываются сбавкой 0.60 один раз в качестве общей сбавки в конце упражнения.

Примеры ситуаций, которые могут привести к прерыванию последовательности:

- потеря предмета с большим перемещением;
- замена потерянного, сломанного или непригодного для использования предмета;
- распутывание узлов на скакалке или ленте;
- устранение непроизвольного запутывания в предмет;
- гимнастка делает паузу, чтобы понять, с какого момента продолжить композицию.

**10.3** Во время прерывания на 4 или более секунды никакие другие компоненты Артистизма не оцениваются: никаких дополнительных сбавок за Ритм и т.д. Кроме того, судьи Исполнения наказывают гимнастку только за первоначальную техническую ошибку, они не применяют никаких дополнительных сбавок во время прерывания (статичный предмет, Лента на полу и т.д.) (см. Исполнение).

**10.4** Когда техническая(ие) ошибка(и) нарушают непрерывность менее чем на 4 секунды (1 или несколько раз в упражнении), сбавка за «прерывание последовательности» не применяется, а Ритм в течение таких прерываний оценивается.

*Разъяснения по оцениванию:*

Сбавка за прерывание последовательности применяется в каждом случае потери предмета на 4 или более секунд, даже если гимнастка продолжает танец: если предмет неконтролируемо движется и/или лежит неподвижно в течение 4 или более секунд, это является прерыванием последовательности упражнения с предметом.

Если гимнастке удастся замаскировать потерю предмета так, чтобы это вообще не выглядит как потеря, а похоже на выполнение упражнения с предметом (например, Мяч медленно катится, а гимнастка танцует рядом с ним), то сбавка за прерывание последовательности не применяется.

## 11. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ

Полные объяснения к таблице см. в тексте пунктов 2–10. В ячейках с несколькими маркерами все маркеры должны быть «проверены», если только в ячейке не указано «или».

Таблица № 72

СБАВКИ	0.30	0.60	1.00
<b>ГЛАВНАЯ ИДЕЯ И ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<p><b>Представлено в большей части</b> упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присутствует главная идея</li> <li>• Большая часть упражнения имеет характер</li> <li>• Большое разнообразие частей тела</li> <li>• Большое разнообразие типов движений</li> </ul>	<p><b>Представлено в некоторых частях</b> упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Четкое единство между деталями и музыкой</li> <li>• Минимум 4 части имеют характер</li> <li>• С разнообразием или без него (нет требований)</li> </ul>	<p><b>Не имеет приоритета:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Менее 4 частей имеют характер</li> </ul>
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА</b>	<p><b>Полностью развита</b> в части упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полное участие в минимум 2 частях</li> <li>• Менее 4 моментов с недостаточным участием</li> </ul>	<p><b>Частично развита или не развита</b> в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полное участие менее чем в 2 частях <b>или</b></li> <li>• 4 или более моментов с недостаточным участием</li> </ul> <p><i>Возможно частичное участие в любую продолжительность упражнения</i></p>	

<b>ЭКСПРЕССИЯ ЛИЦА</b>	<b>Частично развита или не развита в упражнении:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полный приоритет менее чем в 2 частях <b>или</b></li> <li>• 4 или более моментов с пустым и сосредоточенным лицом</li> </ul>									
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ (требование: 2)</b>	<b>За каждую отсутствующую</b> Комбинацию танцевальных шагов с ритмом и характером									
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ и ЭФФЕКТЫ (требование: всего 2)</b>	<b>За каждое отсутствующее</b> Динамическое изменение / Эффект									
<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>СБАВКИ</b>	<b>0.30</b>			<b>0.60</b>				<b>1.00</b>		
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ</b>	Неполное использование всей площадки									

<b>ПРЕРЫВАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ НОСТИ</b>		Непрерывность композиции нарушена на 4 или более секунд из-за серьезной технической ошибки (сбавка 1 раз в упражнении)	
<b>МУЗЫКАЛЬНОЕ ВСТУПЛЕНИЕ</b>	Музыкальное вступление из 4 и более секунд		
<b>МУЗЫКА - ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения		
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует Правилам		

## **ГЛАВА IV. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА. ИСПОЛНЕНИЕ**

### **1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ**

**1.1** Судейство Бригады Исполнения (Е) требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.

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

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

**1.4** Судьи Е должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от современного исполнения элементов в Индивидуальном упражнении и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте судьи также должны 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 Техническими ошибками и должны быть соответственно оценены судьями. Размер сбавки за небольшие, средние и серьезные ошибки обусловлен степенью отклонения от корректного исполнения. Нижеследующие сбавки будут применены за каждое видимое техническое отклонение от ожидаемого совершенного исполнения.

Малая ошибка 0.10 – малая степень отклонения от совершенного технического исполнения.

Средняя ошибка 0.30 – заметная степень отклонения от совершенного технического исполнения.

Большая ошибка 0.50 или более – большая и серьезная степень отклонения от совершенного технического исполнения.

Ошибки Исполнения наказываются сбавкой каждый раз и за каждый элемент.

**1.6** Окончательная оценка Е: окончательная сбавка в Исполнении вычитается из 10.00 баллов.

*Разъяснения по оцениванию:*

Сбавки в голубых ячейках таблиц показывают, что – только одна сбавка – наивысшая применяемая сбавка из данной линии применяется за каждую техническую ошибку.

## 2. СБАВКИ В ИСПОЛНЕНИИ

### 2.1 Пояснения к сбавкам за выполнение движений тела

**2.1.1** За «неправильное положение части тела во время движения тела» начисляется 1 сбавка «за каждый неправильный сегмент», и эта сбавка начисляется «каждый раз». Это означает, что:

#### 2.1.1.1 Один и тот же сегмент обеих сторон туловища:

оба колена согнуты одновременно: 0.10 за «колени» 1 раз;

обе стопы не натянуты одновременно: 0.10 за «стопы» 1 раз;

#### 2.1.1.2 Прыжок(и) с подготовкой:

1 прыжок в шпагат с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп: 0.10 за колени и 0.10 за стопы = 0.20;

Шассе с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп + прыжок в шпагат с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп: 0.10 за колени и 0.10 за стопы в шассе + 0.10 за колени и 0.10 за стопы в прыжке = 0.40;

Шассе с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп + прыжок в шпагат с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп + прыжок в шпагат с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп: 0.10 за колени и 0.10 за стопы в шассе + 0.10 за колени и 0.10 за стопы при 1-м прыжке + 0.10 за колени и 0.10 за стопы при 2-м прыжке = 0.60.

#### 2.1.1.3 Равновесия и повороты, выполняемые на одной ноге:

Колено опорной ноги и колено поднятой ноги – сбавки применяются вместе, как за один сегмент. Каждая ДВ наказывается максимум на 0.10 балла за согнутое колено(колени).

Стопа опорной ноги (например, низкое релеве или стопа завернута внутрь) и стопа поднятой ноги (например, стопа не натянута или завернута внутрь) - сбавки применяются вместе, как за один сегмент.

Каждая ДВ наказывается максимум на 0.10 балла за некорректное удерживаемое положение стопы (стоп).

#### 2.1.1.4 Вращательные элементы:

Серия вертикальных вращений, например, 3 шене, каждое с согнутыми коленями: 0.10 за колени 1 раз = 0.10;

Серия акробатических элементов, например, 3 кувырка, каждый с согнутыми коленями: 0.10 за колени за каждый акробатический элемент = 0.30;

Р с переворотом + 3 шене + 2-й переворот, каждый с согнутыми коленями: 0.10 за 1-ый переворот + 0.10 за шене + 0.10 за 2-ой переворот = 0.30.

**2.1.1.5** Различные виды перемещения:

шагов (ходьба), выполненных с неправильным положением стоп = 1 модальность = 0.10 – 1 раз;

шага («марш»), выполненных с неправильным положением стоп = 1 модальность = 0.10 – 1 раз;

1 Комбинация танцевальных шагов из 3-х разных модальностей, выполненная с неправильным положением стоп = сбавка за каждую модальность = 0.30.

**2.1.2** Симметричное положение плеч и туловища при выполнении Элементов тела является важным аспектом техники выполнения движений тела, особенно для здоровья гимнастки. Асимметричные положения будут наказываться как «неправильное положение части тела».

**2.1.3** Отклонения при выполнении Элементов тела:

Каждая сбавка будет применяться отдельно за каждую ошибку. Если Элемент тела имеет несколько неправильных форм, сбавка начисляется за каждое отклонение от правильной формы (Таблица № 73):

Таблица № 73

Разъяснения по оцениванию		
Выступление	Описание	Сбавки в Исполнении
	Среднее отклонение шпагата Среднее отклонение туловища	0.30 + 0.30
	Малое отклонение подбива Среднее отклонение кольца	0.10 + 0.30
	Среднее отклонение подбива Среднее отклонение кольца	0.30 + 0.30
	Нет отклонения подбива Большое отклонение кольца	0.50
	Малое отклонение подбива Большое отклонение кольца	0.10 + 0.50
	Большое отклонение подбива Нет отклонения кольца	0.50

**2.1.4** Отклонения и неправильные положения частей тела в Равновесиях Фуэте:

Равновесие Фуэте – это 1 ДВ: за отклонение наказывается только самая слабая форма ДВ. Однако для каждой формы может быть предусмотрено несколько сбавок за отклонение, например шпагат + туловище;

Каждая часть тела наказывается только один раз во время ДВ (максимум 0.1 за колени(и); максимум 0.1 за стопу(ы); максимум 0.1 за руку(и) и т.д.).

**2.1.5** Прыжок с техникой «качели»: Прыжки состоят из 3 фаз: отталкивание, фаза полета и приземление. Гимнастка должна полностью раскрыть потенциал прыжка (требуемой формы) во время наивысшей фазы полета, а не выполнять 2 разные формы. Если это требование не выполняется, то применяется сбавка за «маховую технику» (движение «качели»).

**2.1.6** Если во время Элемента равновесия происходит следующее: форма не удерживается минимум 1 секунду и потеря оси с дополнительным шагом:

Сбавка составит 0.30 + 0.30.

**2.1.7** В Элементах тела с вращением могут возникать скольжение, подпрыгивания и потеря равновесия в сочетании:

«Скольжение» означает небольшое, плавное смещение во время вращения, возникающее в результате смещения центра тяжести гимнастки в сторону от опорной стопы/ноги;

«Подпрыгивание» – это потеря равновесия обычно с движением, сопровождающаяся внезапным и значительным смещением во время вращения. «Подпрыгивание» не обязательно означает, что гимнастка теряет физический контакт с полом. Подскок происходит из-за того, что центр гимнастки больше не находится над опорной стопой/ногой, что требует срочной коррекции для восстановления контроля.

В одном и том же Элементе вращения гимнастка наказывается только один раз за скольжение или за потерю равновесия, даже если в разные моменты в Элементе были допущены различные технические ошибки: скольжение в начале, потеря равновесия с подпрыгиванием в середине и потеря оси при дополнительном шаге в конце = всего 0.30.

**2.1.8** Сбавка «Статичная гимнастка» применяется, когда гимнастка неподвижна в течение 4 или более секунд. Например, гимнастка забыла упражнение и остаётся на ковре, пытаясь вспомнить его, в течение 4 и более секунд.

**2.2** Разъяснения по сбавкам Исполнения за технику для каждого типа предмета.

**2.2.1** Если на Ленте образуется маленький узелок, который после нескольких движений превращается в средний/большой узел, применяется только 1 сбавка за узел (более высокая сбавка - за средний/большой узел).

**2.2.2** Если ткань Ленты неподвижно лежит на полу, то это наказывается сбавкой. Если ткань движется по полу, сбавка не применяется.

**2.2.3** Сбавка за то, что Лента осталась на полу, не применяется, если гимнастка остановила упражнение из-за другой ошибки (узел, запутывание, потеря предмета и т.д.).

**2.3** Сбавки Исполнения за технику всех предметов.

**2.3.1** Сбавка за «простое переступание на месте с ноги на ногу под полетом предмета» применяется, когда траектория полета кажется подходящей, но гимнастка – намеренно или непреднамеренно – выполняет небольшой, простой шаг (шаги) на месте без явного смещения в определенном направлении, чтобы поймать предмет, причем без очевидной связи с конкретным ритмом и характером музыки.

**2.3.2** Сбавка за неточную траекторию применяется, если есть видимая техническая ошибка, вызванная неточным броском. Например, если гимнастке приходится бежать или менять намеченное направление, чтобы спасти предмет от потери.

**2.3.3** В таблице сбавок в линии за простое движение на месте/неточную траекторию применяется только самая высокая из возможных применяемых сбавок. Пример:

Сразу после броска гимнастка выполняет 4 простых шага на месте. После этого гимнастка понимает, что траектория неточна, и делает 3 шага по направлению к предмету, который ловится в полете. Общая сбавка = 0.30 за неточную траекторию с 3 шагами для спасения предмета от потери.

**2.3.4** Сбавка за неточную траекторию применяется только в том случае, если предмет пойман в полете: если неточная траектория заканчивается потерей предмета, то наказывается только потеря предмета в соответствии с общим количеством пройденных шагов: шаги во время полета предмета + шаги после падения предмета на пол.

**2.3.5** При всех типах ловли Ленты предмет, как правило, должен быть пойман за конец палочки. Допускается намеренная ловля ленты за материю в зоне примерно 50 см от крепления, при условии, что такая ловля оправдана для следующего движения или финального положения. Если Лента непреднамеренно поймана за материю (по ошибке) или за палочку, но не за ее конец, применяется сбавка за «неправильную ловлю».

**2.3.6** Все предметы должны быть пойманы без произвольной помощи другой рукой, за исключением случаев, когда другая рука может быть использована намеренно:

Скакалка: при ловле открытой Скакалки;

Обруч: когда Обруч вращается вокруг горизонтальной оси;

Мяч: при ловле вне поля зрения;

Булавы: при ловле соединенных Булав;

Лента: при намеренной ловле за материю.

**2.3.7** Сбавка за неправильную ловлю применяется, когда запланированная ловля прерывается дополнительным движением гимнастки, чтобы спасти предмет от потери и/или продолжить выполнение следующего движения.

**2.3.8** Если во время ловли предмет касается пола одновременно с касанием предмета гимнасткой, и гимнастка немедленно получает контроль над предметом, то это не является потерей предмета. В зависимости от типа ловли, за неправильную ловлю может быть применена сбавка в Исполнении.

Примеры:

Обруч ловится рукой в тот момент, когда нижняя часть Обруча касается пола: сбавка за неправильную ловлю.

Обруч прижат к полу ногами одновременно с тем, как нижняя часть Обруча касается пола: правильная ловля, сбавки нет.

Палочка Ленты зажимается между коленями в тот момент, когда кончик палочки Ленты касается пола: правильная ловля, сбавки нет.

## **2.4** Комбинации сбавок

**2.4.1** При возникновении прерывания последовательности выступления (см. Артистизм, п. 10), например, из-за того, что гимнастка стоит неподвижно, пытаясь распутать узел, сбавка за «статичную гимнастку» не применяется.

**2.4.2** Если гимнастка совершает несколько ошибок Исполнения с предметом в течение одной и той же ДВ, каждая ячейка таблицы сбавок применяется один раз. Пример: Поворот Фуэте с изменением рисунка (спирали) + изменение рисунка (змейки) + произвольное запутывание вокруг тела. Сбавка 0.10 за изменение рисунка + сбавка 0.30 за запутывание = 0.40.

**2.4.3** Когда гимнастка теряет предмет и направляется за ним, и, в конечном счете, когда он возвращается на площадку (перед возобновлением выступления):

в течение этого времени не применяются дополнительные сбавки за работу частей тела и предмета;

в течение этого времени применяются сбавки только за потерю равновесия (с опорой или без нее, а также за падение) и за дополнительные потери предмета.

### 3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ (ТАБЛИЦА № 74):



Таблица № 74

<b>Сбавки в Исполнении за движения тела</b>			
<b>Сбавки</b>	<b>Малые 0.10</b>	<b>Средние 0.30</b>	<b>Большие 0.50 или более</b>
<b>Общие</b>	Незаконченное движение или недостаток амплитуды в формах Полных волн тела		
	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в форме акробатики		
	Корректировка положения тела (пример: при подготовке, при смене положения руки на полу без потери равновесия и т.д.)	Статичная гимнастка (4 и более секунд)	
<b>Базовая техника:</b> Во время любых соединений, элементах вращения, всех типах Элементов	Неправильное положение части тела во время движения ( <b>1 сбавка за неправильный сегмент применяется каждый раз</b> ) включая, некорректное		



	положение стопы/релеве, колена, согнутые локти, неконтролируемое положение рук, поднятые или асимметричное плечи, асимметричное положение туловища и т.д.		
	Потеря равновесия, дополнительное движение <u>без перемещения</u> (например: подскок, смещение передней части стопы или дрожание опорной ноги/стопы, непровольное корректировочное компенсаторное движение и т.п.)	Потеря равновесия, дополнительное движение <u>с перемещением</u> (например: дополнительный шаг, подпрыгивание на опорной ноге/стопе с перемещением, потеря оси с дополнительным шагом и т.п.)	Потеря равновесия <u>с опорой</u> на одну или две руки или на предмет  Полная потеря равновесия с падением: <b>0.70</b>
<b>Прыжки</b>	Тяжелое приземление	Неправильное приземление: видимый прогиб спины во время финальной фазы приземления	
	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Прыжок с корректировочным движением «качели»		

<b>Равновесия</b>	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
		Форма не удержана минимум 1 секунду	
<b>Вращения</b> (каждая сбавка применяется 1 раз за DB)	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Непроизвольная опора на пятку во время Поворота		
	Скольжение		
<b>Акробатические элементы и элементы групп вертикального вращения</b>	Тяжелое приземление	Запрещенная техника акробатических элементов	
		Ходьба на руках (2 или более смены опоры)	
<b>Сбавки в Исполнении за технику всех предметов</b>			
<b>Сбавки</b>	<b>Малые 0.10</b>	<b>Средние 0.30</b>	<b>Большие 0.50 или более</b>
<b>Техника</b>		Статичный предмет (см. Технические группы предметов, п.6.5.6)	
<b>Траектория и ловля</b>	Неточная траектория и ловля в полете с корректировкой положения или с помощью 1-2 шагов для	Неточная траектория и ловля в полете с помощью 3-4 шагов для спасения предмета	Неточная траектория и ловля в полете с помощью 5 или более шагов для спасения предмета

	спасения предмета <i>или</i> простые шаги на месте под полетом		
	Неправильная ловля: <i>Пример:</i> непроизвольный захват за материал Ленты и т.д. (см. также Мяч, исключение: для 2 рук)	Неправильная ловля с непроизвольной помощью другой руки для спасения предмета, ловля с непроизвольным касанием тела	
<b>Потеря предмета</b>  (за потерю 2 Булав последова- тельно: судья назначает сбавку 1 раз, в зависимости от общего количества шагов, сделанных для возврата дальней Булавы)			Потеря и возврат предмета без перемещения
			Потеря и возврат предмета после 1–2 шагов: <b>0.70</b>
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00</b>
			Потеря предмета с выходом за пределы площадки (независимо от расстояния): <b>1.00</b>
			Потеря предмета, без выхода за пределы площадки и использование запасного предмета: <b>1.00</b>
			Потеря предмета в конце упражнения (нет контакта): <b>1.00</b>

Сбавки в Исполнении за технику каждого предмета			
Скакалка 			
Сбавки	Малые 0.10	Средние 0.30	Большие 0.50 или более
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость	Скакалка не удерживается за оба конца во время любых вращений скакалкой, вращения «ветерок», а также спиралей скакалкой, сложенной вдвое	
		Потеря 1 конца Скакалки	
		Стопы запутались в Скакалке во время прыжков или подпрыгиваний/подскоков	
	Скакалка произвольно касается тела или пола	Непреднамеренное закручивание вокруг части тела или всего тела без прерывания упражнения	Непреднамеренное закручивание вокруг части тела или всего тела с прерыванием упражнения
	Узел без прерывания упражнения		Узел с прерыванием упражнения
Обруч 			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости,	Работа с произвольным контактом с телом, (например: зажатие обруча телом во	

	вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси	время/после перекатов, вращений вокруг оси обруча и т.п.)	
		Ловля после броска: контакт с предплечьем, с рукой, ловля обруча двумя руками, не обусловленная дальнейшим движением	
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
		Проход в обруч: Зацепиться стопами за Обруч	
<b>Мяч ●</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или явно зажат пальцами	Работа с непроизвольным контактом с телом (например: зажатие мяча телом во время/после перекатов, после отбива и т.п.)	
	Непроизвольно неполный перекат по телу	Ловля 2 руками (в том числе с малого броска).	
	Неправильный перекат с подпрыгиванием	<i>Исключение:</i> ловля вне зрительного контроля с использованием 2 рук)	

<b>Булавы</b> 			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов и. т.п.	Маленькая головка булавы не удерживается в кисти во время малых кругов, мельницы, ассиметричных движений	
	Нарушение синхронности вращения 2 Булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в плоскостях работы Булав во время асимметричных движений		
<b>Лента</b> 			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: неточная передача, неправильная связка между рисунками, щелканье Лентой	Ненамеренное удержание палочки за середину во время рисунка (спирали, змейки), исключая обратный хват палочки	
	Нарушение рисунка Ленты (змейки/спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п.)		

	Непроизвольный контакт с телом	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части, или вокруг палочки без прерывания упражнения	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки с прерыванием упражнения
	Маленький узел с минимальным влиянием на работу предмета		Средний/ большой узел, оказывающий влияние на работу предмета
	Конец Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т. п. ( <b>до 1 метра</b> )	Часть Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т. п. ( <b>более 1 метра</b> )	

## ГЛАВА V. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Все нормы Общих положений для индивидуальных упражнений сеньорок действительны для индивидуальных упражнений юниорок (КМС), I-III спортивных разрядов.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К СЛОЖНОСТИ




**2.1** Гимнастки должны включать в свои упражнения только элементы, которые они могут выполнить безопасно, с высокой степенью эстетической и технической квалификации.

**2.2** Существует 2 компонента содержания соревновательной программы:

- 1) Элементы тела (DB), Динамические элементы с вращением (R);
- 2) Элементы предмета (DA), Декорации (DEC).

**2.3** Требования к компонентам Сложности:

Таблица № 75

Компоненты Сложности	
Элементы тела (DB)	Элементы предмета (DA)
Засчитываются максимум 6 DB наивысшей ценности	Максимум 12 (в порядке выполнения)
<b>Особые требования</b>	
<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	Декорации (DEC) Максимум 5 (в порядке выполнения)
<b>Динамические элементы с вращением (R)</b> Максимум 3 (в порядке выполнения)	

**2.4** Судьи идентифицируют элементы и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются они или нет:

**2.4.1** Первая подгруппа судей D (DB): оценивают количество и техническую ценность Элементов тела (DB), количество и ценность Динамических элементов с вращением (R). Судьи записывают все элементы с помощью символов.

Согласно Положению (Регламенту) о соревнованиях, в индивидуальной программе возможно судейство с использованием заполненных Бланков Сложности для судей бригады DB (см. гл. I ч. I, п. 3.4.2)

**2.4.2** Вторая подгруппа судей D (DA): оценивают количество и техническую ценность Элементов предметов (DA), Декораций (DEC). Судьи записывают все элементы с помощью символов.

**2.5** Порядок выполнения Элементов не ограничен, однако расположение Элементов должно соответствовать Артистическим компонентам (см. Артистизм).

### **3. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕЛА (DB)**

**3.1** Требование: 6 DB наивысшей ценности засчитываются в упражнении.

Все Элементы тела должны быть из Таблиц Элементов тела (№ 23, 28, 33 Правил).

**3.2** Все общие нормы для элементов DB для индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для индивидуальных упражнений юниорок, I-III спортивных разрядов.

**3.3** В упражнении может быть выполнен максимум 1 Комбинированный элемент (требования см. гл. II, п.2.7). Комбинированный элемент засчитывается как 1 DB и входит в состав 6 DB наивысшей ценности.

### **4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ**

**4.1** Все общие нормы технических элементов предмета для индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для индивидуальных упражнений юниорок, I-III спортивных разрядов за исключением следующего:

**4.1.1** Для ленты: минимум 3 круга в спиралях, минимум 3 круга в «фехтовальщике», минимум 3 волны в змейках.

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

**5.1** Требования для индивидуальных упражнений юниорок, I - III спортивных разрядов: максимум 3 R оцениваются в каждом упражнении в порядке их выполнения.

**5.2** Все общие нормы R для индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для индивидуальных упражнений юниорок, I - III спортивных разрядов.

**5.3** В упражнении со Скакалкой: максимум 2 R в порядке выполнения могут быть сделаны с концами, связанными вместе. Дополнительные R с концами, связанными вместе, не засчитываются.

## 6. ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА (DA)

**6.1** Требования: максимум 12 DA оцениваются в каждом упражнении в порядке их выполнения.

**6.1.1** Все общие нормы для индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для индивидуальных упражнений юниорок, I-III спортивных разрядов.

### 6.2 Декорация (DEC)

**6.2.1** Требования: максимум 5 DEC оцениваются в каждом упражнении в порядке их выполнения. Не входит в общее количество DA и может выполняться дополнительно.

**6.2.2** Все общие нормы DEC для сеньорок действительны также для индивидуальных упражнений юниорок, I-III спортивных разрядов.

## 7. ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ СЛОЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ (D)

Судьи D оценивают Элементы, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки:

### 7.1 Первая подгруппа судей D (DB) (Таблица № 76):

Таблица № 76

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы тела (DB)	Минимум 1 из каждой структурной Группы Элементов тела Максимум 6	∧ – нет попытки выполнения; T – нет попытки выполнения; ♂ – нет попытки выполнения.
Динамические элементы с вращением (R)	Максимум 3	Сбавки нет

### 7.2 Вторая подгруппа судей D (DA) (Таблица № 77):

Таблица № 77

Элементы предмета	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы предмета (DA)	Максимум 12	Сбавки нет
Декорации (DEC)	Максимум 5	Сбавки нет
Последовательные DA в положении на полу	Максимум 3 последовательно	Сбавка за каждый набор из 4 последовательных

## **8. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ**

Все нормы Артистизма (см. гл. III. Артистизм) и все нормы Исполнения (см. гл. IV. Исполнение) для индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для индивидуальных упражнений юниорок, I-III спортивных разрядов.

## **ГЛАВА VI. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ I-III ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.1** Все нормы Общих положений для индивидуальных упражнений сеньорок действительны для индивидуальных упражнений I-III юношеских спортивных разрядов.

**1.2** Гимнастки должны включать в свои упражнения только элементы, которые они могут выполнить безопасно, с высокой степенью эстетической и технической квалификации.

### **2. УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА**

**2.1** Судьи идентифицируют элементы и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются они или нет:

**2.1.1** Судьи бригады DB Бригада DB состоит из 2 подгрупп судей (DB-1, DB-2) и (DB-3, DB-4), они записывают содержание упражнения символами, оценивают количество и техническую ценность Элементов тела (DB), техническую ценность Динамического элемента с вращением (R), количество Полных волн тела (W).

Эти судьи DB оценивают всё упражнение целиком независимо, выставляют свои индивидуальные оценки (с целью оценивания судей) без консультации с другими судьями, затем выставляют общую оценку DB.

Окончательная оценка D - среднее арифметическое оценок 2 подгрупп судей DB (DB-1, DB-2) и (DB-3, DB-4).

**2.1.2** Судьи бригады А 4 судьи (А1, А2, А3, А4) – оценивают Артистические ошибки с помощью сбавок. Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, и выставляют свою индивидуальную общую сбавку без консультаций с другими судьями. Когда Артистизм оценивают 4 судьи, наивысшая и самая низкая сбавки отбрасываются, и окончательная сбавка А определяется как среднее арифметическое из 2 средних сбавок. Когда Артистизм оценивают 2 - 3 судьи, окончательная сбавка А определяется как среднее арифметическое всех сбавок.

Окончательная оценка А - сумма Артистических сбавок, которая вычитается из 10.00 баллов.

**2.1.3** Судьи бригады Е 4 судьи (Е1, Е2, Е3, Е4) оценивают технические ошибки с помощью сбавок. Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, выставляют свою индивидуальную общую сбавку без консультаций с другими судьями.

Когда Исполнение оценивают 4 судьи, наивысшая и самая низкая сбавки отбрасываются, и окончательная сбавка Е определяется как среднее

арифметическое из 2 средних сбавок. Когда Исполнение оценивают 2 - 3 судьи, окончательная сбавка E определяется как среднее арифметическое из всех сбавок.

Окончательная оценка E - сумма Технических сбавок, которая вычитается из 10.00 баллов.

**2.1.4** Окончательная оценка в упражнении без предмета определяется путем сложения DB, A и E Сбавки (если есть) вычитаются из окончательной оценки.

**2.2** Требования к Сложности соревновательных программ в упражнении без предмета (Таблица № 78):

Таблица № 78

<b>Компоненты Сложности для I юношеского спортивного разряда</b>	
<b>Элементы тела (DB)</b>	<b>Особые требования</b>
Засчитываются максимум <b>9 DB</b> наивысшей ценности	<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки $\wedge$ минимум 3 Равновесия $\top$ минимум 3 Вращения $\downarrow$ минимум 3 <b>Группы Элементов тела «недоминирующей ногой»:</b> Прыжки $\wedge$ минимум 1 Равновесия $\top$ минимум 1 Вращения $\downarrow$ минимум 1
Динамический элемент с вращением (R) – 1	
Полные волны тела (W) - 2	
<b>Компоненты Сложности для II-III юношеских спортивных разрядов</b>	
<b>Элементы тела (DB)</b>	<b>Особые требования</b>
Засчитываются максимум <b>6 DB</b> наивысшей ценности	<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки $\wedge$ минимум 2 Равновесия $\top$ минимум 2 Вращения $\downarrow$ минимум 2 <b>Группы Элементов тела «недоминирующей ногой»:</b> Прыжки $\wedge$ минимум 1 Равновесия $\top$ минимум 1 Вращения $\downarrow$ минимум 1
Динамический элемент с вращением (R) – 1	
Полные волны тела (W) - 2	

### **2.2.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТАМ ТЕЛА (DB)**

Все общие нормы выполнения Элементов тела (DB) индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для индивидуальных

упражнений без предмета I-III юношеских спортивных разрядов, за исключением следующего:

1) Выполненный Комбинированный элемент будет оцениваться как изолированные DB.

2) Разрешено выполнять все элементы Прыжков, кроме: №31 «Прыжок Кабаевой (KB) с приземлением на пол», №32 «Прыжок Крамаренко (KR) прогнувшись с прямыми ногами, с наклоном туловища назад; также с приземлением на пол», №35 «Entrelace Перекидной прыжок в затяжку, так же с поворотом в затяжку», №36 «Прыжок в шпагат в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку в равновесие в затяжку на релеве».

3) Разрешено выполнять все элементы Равновесий, кроме: №14 «Равновесие Капрановой (KP) – передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью», №15 «Равновесие Гизиковой (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки на полупальце», №16 «Равновесие Чащиной (ТСН) - боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой шпагат без помощи», №17 «Равновесие Араповой (ARP) Задний шпагат с помощью и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене нога назад с помощью», «Равновесия, выполняемые на колене №20-23», №29 «Равновесие Батыршиной (BT) на коленях / Равновесие Грохотовой (GRH)».

4) Разрешено выполнять все элементы Вращений, кроме: №15 «Вращение Гизиковой (GZ) – передний шпагат с помощью с переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью», №16 «Вращение Гараевой (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот KB», №17 «Вращение Трубниковой (TR) – Поворот на 360° с проходом из бокового шпагата без помощи мин. 90°, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали», №21 «Вращение Араповой (ARP) Поворот KB с пола на 180° переходящий в Циркуль назад без опускания на пятку», №22 «Вращение Селедчик (SLD) Циркуль назад переходящий в Поворот KB на 180° без опускания на пятку».

**2.2.2** Упражнение без предмета должно содержать Элементы тела (DB) на «недоминирующую ногу»: минимум по 1 элементу каждой структурной Группы Элементов тела (сбавка 0.30, если нет попытки выполнения):

Прыжки - минимум 1;

Равновесия - минимум 1;

Вращения - минимум 1.

Элементы тела на «недоминирующую ногу» входят в подсчет Элементов тела (DB) наивысшей ценности и не могут быть заменены Элементы тела (DB) на «доминирующую ногу».

### 2.2.3 Определение Элементов тела, выполненных на «недоминирующую ногу»

Элементы тела, имеющие в базе использование форм на обе ноги, считаются Элементами тела, выполненными на «недоминирующую ногу»:

Примеры: Прыжок №14 «2 или 3 последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги»;

Равновесие №27 «Динамическое равновесие Фуэте», если в нем присутствуют минимум две формы на «недоминирующую ногу».

*Разъяснения по оцениванию:*

1) Прыжки на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу определяются по форме, показанной в фазе полета:

Примеры:

а) Прыжок в шпагат со сменой прямых ног, после смены ног показана форма - правая нога в шпагат впереди – прыжок на правую ногу,

б) Прыжок подбивной со сменой прямых ног, левая нога впереди в положении «подбива» - прыжок на левую ногу.

в) Прыжок в кольцо обеими ногами (и его вариации) и Прыжок в боковой шпагат, с отталкиванием одной или двумя ногами (и его вариации) - не идут в подсчет Элементов тела на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу.

2) Равновесия и Вращения на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу определяются по выполненной форме.

Примеры:

а) Равновесие в переднем шпагате без помощи, наклон туловища ниже горизонтали, правая нога вперед - элемент на правую ногу;

б) Вращение в переднем шпагате с помощью или без помощи, наклон туловища в горизонталь, правая нога вперед - элемент на правую ногу;

в) Элементы Равновесия на других частях тела № 24, 25; Равновесие №26 (см. Таблица № 28) не идут в подсчет Элементов тела на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу;

г) Элементы Вращения на других частях тела: №23 «Раленкова» (RL) «Вращение на спине»; №24 «Вращение на животе, ноги близко к кольцу» (Таблица № 33) - не идут в подсчет Элементов тела на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу.

### 2.2.4 Полные волны тела (W)

Дефиниция:

Полная волна всего тела — это последовательное сокращение и расслабление всех мышц тела вдоль «цепочки» сегментов тела, подобно «электрическому току».

В полных волнах тела задействованы все сегменты тела, от головы, через таз, до стоп и наоборот.

Участие рук определяется хореографией.

В упражнении необходимо выполнить 2 разные полные волны тела на выбор из нижеперечисленных:

- 1) Волна вперед стоя или с переходом с пола;
- 2) Волна обратная/назад стоя или с переходом на пол;
- 3) Боковая волна;
- 4) Спиральный поворот на двух или одной ноге.

Упражнение с менее чем 2 полными волнами тела будет наказано сбавкой 0.30 за каждую недостающую волну, если нет попытки выполнения.

Оценивание полных волн и их модификаций в соответствии с дефиницией:

Наклоны вперед и назад без последовательного движения через тело (сегменты участвуют одновременно, а не последовательно): не засчитывается.

Последовательное сокращение всех сегментов тела, но без их расслабления: не засчитывается.

Последовательное сокращение и расслабление мышц от бедер к голове, без участия коленных и голеностопных суставов: не засчитывается.


Последовательное сокращение и расслабление мышц от лодыжек к голове, без участия рук: допустимо – участие рук не обязательно.

Последовательное сокращение и расслабление мышц от лодыжек к голове с ограниченной амплитудой движений в области шеи: засчитывается со сбавкой в Исполнении.


## 2.3 ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТАМ ТЕЛА (DB) ДЛЯ I ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА

**2.3.1** Требование: 9 DB наивысшей ценности засчитываются в упражнении.

**2.3.2** Упражнение должно содержать структурные Группы Элементов тела (DB), в количестве:

Прыжки  минимум 3;

Равновесия  минимум 3;

Вращения  минимум 3.

### 2.3.3 Требования к каждой структурной Группе Элементов тела (DB).

#### 1) Прыжки минимум 3:

Один Прыжок по форме на левую ногу;

Один Прыжок по форме на правую ногу;

Один Прыжок - на выбор.

#### 2) Равновесия минимум 3;

Один элемент Равновесия по форме на левую ногу;

Один элемент Равновесия по форме на правую ногу;

Один элемент Равновесия - на выбор.

Дополнительные требования:

Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме ногой вперед или в сторону;

Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме ногой назад;

Один из элементов Равновесия – любой формы.

#### 3) Вращения минимум 3:

Один элемент Вращения по форме на левую ногу;

Один элемент Вращения по форме на правую ногу;

Один элемент Вращения - на выбор.

Дополнительные требования:

Один из элементов Вращения должен быть выполнен по форме ногой вперед;


Один из элементов Вращения должен быть выполнен по форме ногой в сторону;

Один из элементов Вращения должен быть выполнен по форме ногой назад.


## 2.4 ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТАМ ТЕЛА (DB) ДЛЯ II-III ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ

2.4.1 Требование: 6 DB наивысшей ценности засчитываются в упражнении.

2.4.2 Упражнение должно содержать структурные Группы Элементов тела (DB), в количестве:

Прыжки  минимум 2;

Равновесия  минимум 2;

Вращения  минимум 2.

### 2.4.3 Требования к каждой структурной Группе Элементов тела (DB).

#### 1) Прыжки минимум 2:

Один Прыжок по форме на левую ногу;  
 Один Прыжок по форме на правую ногу.

2) Равновесия  $\mathbf{T}$  минимум 2;

Один элемент Равновесия по форме на левую ногу;  
 Один элемент Равновесия по форме на правую ногу.

Дополнительные требования:

Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме ногой вперед или в сторону;

Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме ногой назад.

3) Вращения  $\mathbf{b}$  минимум 2:

Один элемент Вращения по форме на левую ногу;  
 Один элемент Вращения по форме на правую ногу.

Дополнительные требования:

Один из элементов Вращения должен быть выполнен по форме ногой вперед или в сторону;

Один из элементов Вращения должен быть выполнен по форме ногой назад.

## **2.5. ДИНАМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ С ВРАЩЕНИЕМ (R)**

**2.5.1** Упражнение без предмета должно содержать 1 Динамический элемент с вращением (R).

**2.5.2** Требования для R:

1) связка из 3 базовых вращательных движений телом: на  $360^\circ$  в каждом вращении, без прерываний, одно из вращательных движений должно быть акробатическим элементом;

2) минимум 1 смена оси и/или смена уровня;

3) участие рук определяется характером композиции.

**2.5.3** Ценность R: R3  $\mathbf{Z} = 0.40$

**2.5.4** R не засчитывается в следующих случаях:

1) нет 2 полных базовых вращений: 1 или оба базовых вращения неполные (нет  $360^\circ$ );

2) прерывание между 2 базовыми вращениями;

3) полная потеря равновесия с падением гимнастки;

4) элемент начат за пределами площадки.

## 2.6 ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ СЛОЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ (D)

Судьи D оценивают Элементы, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки (Таблица № 79):

Таблица № 79

Элемент	Минимум/ Максимум	Сбавка 0.30
Элементы тела (DB) для I юношеского спортивного разряда	Минимум 3 из каждой структурной Группы Элементов тела:  Прыжки $\wedge$ минимум 3; Равновесия T минимум 3; Вращения $\circ$ минимум 3.	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела ( $\wedge$ , T, $\circ$ ): нет попытки выполнения.
	Минимум 1 из каждой структурной Группы Элементов тела «недоминирующей» ногой:  Прыжки $\wedge$ минимум 1; Равновесия T минимум 1; Вращения $\circ$ минимум 1.	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела «недоминирующей ногой» ( $\wedge$ , T, $\circ$ ): нет попытки выполнения.
	<b>Максимум 9</b>	Сбавки нет
Элементы тела (DB) для II-III юношеских спортивных разрядов	Минимум 2 из каждой структурной Группы Элементов тела:  Прыжки $\wedge$ минимум 2; Равновесия T минимум 2; Вращения $\circ$ минимум 2.	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела ( $\wedge$ , T, $\circ$ ): нет попытки выполнения.
	Минимум 1 из каждой структурной Группы Элементов тела «недоминирующей» ногой:  Прыжки $\wedge$ минимум 1; Равновесия T минимум 1; Вращения $\circ$ минимум 1.	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела «недоминирующей ногой» ( $\wedge$ , T, $\circ$ ): нет попытки выполнения.
	<b>Максимум 6</b>	Сбавки нет

<b>Динамический элемент с вращением (R)</b>	<b>Минимум/Максимум - 1</b>	Сбавка за отсутствие Динамического элемента с вращением (нет попытки выполнения). Дополнительный Динамический элемент с вращением не оценивается (сбавки нет).
<b>Полная волна тела (W)</b>	<b>Минимум - 2</b>	Сбавка за каждую недостающую полную Волну тела. Нет попытки выполнения.

## **2.7 АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ**

Все нормы Артистизма (см. гл. III. Артистизм) и все нормы Исполнения (см. гл. IV. Исполнение) для индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для индивидуальных упражнений без предмета I-III юношеских спортивных разрядов.

### 3. УПРАЖНЕНИЕ С ПРЕДМЕТОМ

**3.1** Судьи идентифицируют элементы и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются они или нет:

Первая подгруппа судей D (DB): оценивают количество и техническую ценность Элементов тела (DB), количество и ценность Динамических элементов с вращением (R). Судьи записывают все элементы с помощью символов.

Вторая подгруппа судей D (DA): оценивают количество и техническую ценность Элементов предметов (DA), Декораций (DEC). Судьи записывают все элементы с помощью символов.

Порядок выполнения Элементов не ограничен, однако расположение Элементов должно соответствовать Артистическим компонентам (см. Артистизм).

#### 3.2 Общие требования к Элементам тела (DB)

Все общие нормы выполнения Элементов тела (DB) индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для индивидуальных упражнений I-III юношеских спортивных разрядов, за исключением следующего:

1) Выполненный Комбинированный элемент будет оцениваться как изолированные DB.

2) Разрешено выполнять все элементы Прыжков, кроме: №31 «Прыжок Кабаевой (KB) с приземлением на пол», №32 «Прыжок Крамаренко (KR) прогнувшись с прямыми ногами, с наклоном туловища назад; также с приземлением на пол», №35 «Entrelace Перекидной прыжок в затяжку, так же с поворотом в затяжку», №36 «Прыжок в шпагат в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку в равновесие в затяжку на релеве».

3) Разрешено выполнять все элементы Равновесий, кроме: №14 «Равновесие Капрановой (KP) – передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью», №15 «Равновесие Гизиковой (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки на полупальце», №16 «Равновесие Чащиной (TCH) - боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой шпагат без помощи», №17 «Равновесие Араповой (ARP) Задний шпагат с помощью и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене нога назад с помощью», «Равновесия, выполняемые на колене №20-23», №29 «Равновесие Батыршиной (BT) на коленях / Равновесие Грохотовой (GRH)».

4) Разрешено выполнять все элементы Вращений, кроме: №15 «Вращение Гизиковой (GZ) – передний шпагат с помощью с переводом

свободной ноги в задний шпагат с помощью», №16 «Вращение Гараевой (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот КВ», №17 «Вращение Трубниковой (TR) – Поворот на 360° с проходом из бокового шпагата без помощи мин. 90°, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали», №21 «Вращение Араповой (ARP) Поворот КВ с пола на 180° переходящий в Циркуль назад без опускания на пятку», №22 «Вращение Селедчик (SLD) Циркуль назад переходящий в Поворот КВ на 180° без опускания на пятку».

### 3.3 Полные волны тела (W)

Дефиниция:

Полная волна всего тела — это последовательное сокращение и расслабление всех мышц тела вдоль «цепочки» сегментов тела, подобно «электрическому току».

В полных волнах тела задействованы все сегменты тела, от головы, через таз, до стоп и наоборот.

Участие рук определяется хореографией.

В упражнении необходимо выполнить 2 разные полные волны тела на выбор из нижеперечисленных:

- 1) Волна вперед стоя или с переходом с пола;
- 2) Волна обратная/назад стоя или с переходом на пол;
- 3) Боковая волна;
- 4) Спиральный поворот на двух или одной ноге.

Упражнение с менее чем 2 полными волнами тела будет наказано сбавкой 0.30 за каждую недостающую волну, если нет попытки выполнения.

Оценивание полных волн и их модификаций в соответствии с дефиницией:

Наклоны вперед и назад без последовательного движения через тело (сегменты участвуют одновременно, а не последовательно): не засчитывается.

Последовательное сокращение всех сегментов тела, но без их расслабления: не засчитывается.

Последовательное сокращение и расслабление мышц от бедер к голове, без участия коленных и голеностопных суставов: не засчитывается.

Последовательное сокращение и расслабление мышц от лодыжек к голове, без участия рук: допустимо – участие рук не обязательно.

Последовательное сокращение и расслабление мышц от лодыжек к голове с ограниченной амплитудой движений в области шеи: засчитывается со сбавкой в Исполнении.

**3.4** Требования к Сложности соревновательных программ в упражнении с предметом для I юношеского спортивного разряда (Таблица № 80):

Таблица № 80

<b>Компоненты Сложности для I юношеского спортивного разряда</b>	
<b>Элементы тела (DB)</b>	<b>Элементы предмета (DA)</b>
Засчитываются максимум 6 Элементов тела наивысшей ценности	<b>Максимум 10</b> (в порядке выполнения)
<b>Динамический элемент с вращением (R)</b> Минимум 1/ Максимум 3 (в порядке выполнения)	<b>Базовые требования по работе предметом</b>
<b>Особые требования</b>	
<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1	<b>Декорации (DEC)</b> <b>Максимум 3</b> (в порядке выполнения)
<b>Полные волны тела (W) – 2</b>	

**3.4.1** Требования к Элементом тела (DB) для I юношеского спортивного разряда.

Засчитываются максимум 6 Элементов тела наивысшей ценности. В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

**3.4.2** Динамический элемент с вращением (R) для I юношеского спортивного разряда.

Все Общие нормы Динамических элементов с вращением (R) индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для I юношеского спортивного разряда, за исключением следующего:

Количество R: Минимум 1/ Максимум 3.

Сбавка за отсутствие минимум 1 R (нет попытки выполнения) - 0.30 балла.

Требования:

1. Высокий бросок - более 1 роста гимнастки стоя.
2. Минимум 1 базовое вращение тела во время полета предмета – ценность R 0.10 балла.

3. Два или более вращательных движения тела, критерии – ценность в соответствии с Правилами.

**3.4.3** Элементы предмета (DA) для I юношеского спортивного разряда.

Все Общие нормы Элементов предмета (DA) индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для I юношеского спортивного разряда, за исключением следующего:

Высокий бросок/ловля – более 1 роста гимнастки стоя.

Количество DA: Максимум 10.

Количество DEC: Максимум 3.

**3.4.4** Базовая работа с предметом для I юношеского спортивного разряда.

Базовые требования работы с предметом могут выполняться в упражнении отдельно, в Комбинации танцевальных шагов (S), в сочетании с DB, R, DA.

**3.4.4.1** Базовая работа для упражнения со скакалкой:

1. Прыжок с двойным вращением скакалки в любом направлении;
2. Серия мин. из 3 подскоков с попеременным перекрестом рук в любом направлении;
3. Эшапе в любой плоскости;
4. «Спираль» в любой плоскости и направлении;
5. Работа прямой и натянутой скакалкой, удерживаемой за один конец или за середину;
6. Ловля скакалки за два конца, по одному концу в каждую руку с высокого броска (более 1 роста гимнастки стоя).

**3.4.4.2** Базовая работа для упражнения с обручем:

1. Восьмерка обруча в любом направлении;
2. Вращение обруча на любой части тела, кроме кистей рук;
3. Вертушка обруча вокруг кисти;
4. Длинный перекат обруча по рукам и спине;
5. Возвратный перекал обруча по полу;
6. Высокий бросок (более 1 роста гимнастки стоя) одной рукой в вертикальной плоскости.

**3.4.4.3** Базовая работа для упражнения с мячом:

1. Вращательное движение 1 кистью вокруг мяча (обволакивание);
2. Восьмерка - «2 круговых движения с мячом в виде восьмерки» с широким амплитудным движением руки внутрь;
3. Восьмерка - «2 круговых движения с мячом в виде восьмерки» с широким амплитудным движением руки наружу;

4. Отбив мяча об пол, и ловля кистью одной руки (выше уровня колена);

5. Длинный перекат мяча по рукам и спине;

6. Ловля в одну руку с высокого броска (более 1 роста гимнастки стоя).

**3.4.5** Оценка содержания сложности соревновательных программ (D) для I юношеского спортивного разряда.

Судьи D оценивают Элементы, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки:

Первая подгруппа судей D (DB) (Таблица № 81):

Таблица № 81

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы тела (DB)	<b>Минимум 1</b> из каждой структурной Группы Элементов тела. <b>Максимум 6.</b>	∧ – нет попытки выполнения; T – нет попытки выполнения; ♂ – нет попытки выполнения.
Динамический элемент с вращением (R)	Минимум 1 / Максимум 3	Отсутствие минимум 1 R (нет попытки выполнения)
Полная волна тела (W)	Минимум 2	За каждую отсутствующую (W)

Вторая подгруппа судей D (DA) (Таблица № 82):

Таблица № 82

Элементы предмета	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы предмета (DA)	Максимум 10	Сбавки нет
Последовательные DA в положении на полу	Максимум 3 последовательно	Сбавка за каждый набор из 4 последовательных
Базовое требование по работе с предметом		За каждое отсутствующее Базовое требование по работе с предметом (нет попытки выполнения)
Декорации (DEC)	Максимум 3	Сбавки нет

**3.5 Требования к Сложности соревновательных программ в упражнении с предметом для II юношеского спортивного разряда (Таблица № 83):**

Таблица № 83

<b>Компоненты Сложности для II юношеского спортивного разряда</b>	
<b>Элементы тела (DB)</b>	<b>Элементы предмета (DA)</b>
<b>Засчитываются максимум 6 Элементов тела наивысшей ценности</b>	<b>Максимум 8</b> (в порядке выполнения)
<b>Динамический элемент с вращением (R)</b> Минимум 1/ Максимум 2 (в порядке выполнения)	<b>Базовые требования по работе предметом</b>
<b>Особые требования</b>	
<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1	<b>Декорации (DEC)</b> <b>Максимум 3</b> (в порядке выполнения)
<b>Полные волны тела (W) – 2</b>	

**3.5.1 Требования к Элементам тела (DB) для II юношеского спортивного разряда.**

Засчитываются максимум 6 Элементов тела наивысшей ценности. В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

**3.5.2 Динамический элемент с вращением (R) для II юношеского спортивного разряда.**

Все Общие нормы Динамических элементов с вращением (R) индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для II юношеского спортивного разряда, за исключением следующего:

Количество R: Минимум 1/ Максимум 2.

Сбавка за отсутствие минимум 1 R (нет попытки выполнения) - 0.30 балла.

Требования:

1. Высокий бросок - более 1 роста гимнастки стоя.
2. Минимум 1 базовое вращение тела во время полета предмета – ценность R 0.10 балла.
3. Два или более вращательных движения тела, критерии – ценность в соответствии с Правилами.

### 3.5.3 Элементы предмета (DA) для II юношеского спортивного разряда.

Все Общие нормы Элементов предмета (DA) индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для II юношеского спортивного разряда, за исключением следующего:

Высокий бросок/ловля – более 1 роста гимнастки стоя.

Количество DA: Максимум 8.

Количество DEC: Максимум 3.

### 3.5.4 Базовая работа с предметом для II юношеского спортивного разряда.

Базовые требования работы с предметом могут выполняться в упражнении отдельно, в Комбинации танцевальных шагов (S), в сочетании с DB, R, DA.

#### 3.5.4.1 Базовая работа для упражнения со скакалкой:

1. Прыжок в скакалку с двойным вращением скакалки в любом направлении;
2. Серия мин. из 3 подскоков с попеременным перекрестом рук в любом направлении;
3. Эшапе в любой плоскости;
4. «Спираль» в любой плоскости и направлении;
5. Широкое движение скакалкой «парус», с удержанием скакалки за 2 конца в разных руках;
6. Ловля скакалки за два конца, по одному концу в каждую руку с высокого броска (более 1 роста гимнастки стоя).

#### 3.5.4.2 Базовая работа для упражнения с обручем:

1. Вращение обруча кистью в горизонтальной плоскости над головой;
2. Вращение обруча на любой части тела, кроме кистей рук;
3. Вертушка обруча вокруг кисти;
4. Длинный перекат обруча по рукам и груди;
5. Возвратный перекал обруча по полу;
6. Высокий бросок (более 1 роста гимнастки стоя) одной рукой в вертикальной плоскости.

#### 3.5.4.3 Базовая работа для упражнения с мячом:

1. Вращение 2 кистями вокруг мяча (обволакивание);
2. Восьмерка - «2 круговых движения мячом в виде восьмерки» с широким движением руки в любом направлении;
3. Отбив мяча об пол, и ловля кистью одной руки (выше уровня колена);
4. Серия из 3 маленьких отбивов мяча об пол;

5. Длинный перекат мяча по рукам и груди;
6. Ловля в одну руку с высокого броска (более 1 роста гимнастки стоя).

**3.5.5** Оценка содержания сложности соревновательных программ (D) для II юношеского спортивного разряда.

Судьи D оценивают Элементы, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки:

Первая подгруппа судей D (DB) (Таблица № 84):

Таблица № 84

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы тела (DB)	<b>Минимум 1</b> из каждой структурной Группы Элементов тела. <b>Максимум 6.</b>	∧ – нет попытки выполнения; T – нет попытки выполнения; ♠ – нет попытки выполнения.
Динамический элемент с вращением (R)	Минимум 1 / Максимум 2	Отсутствие минимум 1 R (нет попытки выполнения)
Полная волна тела (W)	Минимум 2	За каждую отсутствующую (W)

Вторая подгруппа судей D (DA) (Таблица № 85):

Таблица № 85

Элементы предмета	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы предмета (DA)	Максимум 8	Сбавки нет
Последовательные DA в положении на полу	Максимум 3 последовательно	Сбавка за каждый набор из 4 последовательных
Базовое требование по работе предметом		За каждое отсутствующее Базовое требование по работе предметом (нет попытки выполнения)
Декорации (DEC)	Максимум 3	Сбавки нет

**3.6** Требования к Сложности соревновательных программ в упражнении с предметом для III юношеского спортивного разряда (Таблица № 86):

Таблица № 86

<b>Компоненты Сложности для III юношеского спортивного разряда</b>	
<b>Элементы тела (DB)</b>	<b>Элементы предмета (DA)</b>
Засчитываются максимум 6 Элементов тела наивысшей ценности	<b>Максимум 6</b> (в порядке выполнения)
<b>Динамический элемент с вращением (R)</b> Максимум 1	<b>Базовые требования по работе предметом</b>
<b>Особые требования</b>	
<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1	<b>Декорации (DEC)</b> <b>Максимум 3</b> (в порядке выполнения)
<b>Полные волны тела (W) – 2</b>	

**3.6.1** Требования к Элементом тела (DB) для III юношеского спортивного разряда.

Засчитываются максимум 6 Элементов тела наивысшей ценности. В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

**3.6.2** Динамический элемент с вращением (R) для III юношеского спортивного разряда.

Все Общие нормы Динамических элементов с вращением (R) индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для III юношеского спортивного разряда, за исключением следующего:

Количество R: Максимум 1.

Требования:

1. Высокий бросок - более 1 роста гимнастки стоя.
2. Минимум 1 базовое вращение тела во время полета предмета – ценность R 0.10 балла.
3. Два или более вращательных движения тела, критерии – ценность в соответствии с Правилами.

**3.6.3** Элементы предмета (DA) для III юношеского спортивного разряда.

Все Общие нормы Элементов предмета (DA) индивидуальных упражнений сеньорок действительны также для III юношеского спортивного разряда, за исключением следующего:

Высокий бросок/ловля – более 1 роста гимнастки стоя.

Количество DA: Максимум 6.

Количество DEC: Максимум 3.

**3.6.4** Базовая работа с предметом для III юношеского спортивного разряда.

Базовые требования работы с предметом могут выполняться в упражнении отдельно, в Комбинации танцевальных шагов (S), в сочетании с DB, R, DA.

**3.6.4.1** Базовая работа для упражнения со скакалкой:

1. Прыжок в скакалку с вращением скакалки назад;
2. Серия мин. из 3 подскоков в любом направлении;
3. Вращение скакалки в любой плоскости в любом направлении, скакалка удерживается за оба конца одной рукой;
4. Восьмерка в любом направлении скакалка удерживается за оба конца двумя руками;
5. Эшапе в любой плоскости;
6. Малый или высокий бросок одной рукой.

**3.6.5** Оценка содержания сложности соревновательных программ (D) для III юношеского спортивного разряда.

Судьи D оценивают Элементы, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки:

Первая подгруппа судей D (DB) (Таблица № 87):

Таблица № 87

Элемент	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элемент тела (DB)	Минимум 1 из каждой структурной Группы Элементов тела. Максимум 6.	^ – нет попытки выполнения; T – нет попытки выполнения; o – нет попытки выполнения.

Динамический элемент с вращением (R)	Максимум 1	Сбавки нет за отсутствие 1 R
Полная волна тела (W)	Минимум 2	За каждую отсутствующую (W)

Вторая подгруппа судей D (DA) (Таблица № 88):

Таблица № 88

Элементы предмета	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы предмета (DA)	Максимум 6	Сбавки нет
Последовательные DA в положении на полу	Максимум 3 последовательно	Сбавка за каждый набор из 4 последовательных
Базовое требование работы с предметом		За каждое отсутствующее Базовое требование по работе предметом (нет попытки выполнения)
Декорации (DEC)	Максимум 3	Сбавки нет

#### 4. АРТИСТИЗМ

Все нормы для индивидуальных упражнений сеньорок (см. гл. III. Артистизм) действительны также для индивидуальных упражнений I-III юношеских спортивных разрядов.

#### 5. ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы для индивидуальных упражнений сеньорок (см. гл. IV. Исполнение) действительны также для индивидуальных упражнений I-III юношеских спортивных разрядов.

## **ГЛАВА VII. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СЛОЖНОСТЬ (D)**

**1.** Обзор количественного содержания соревновательной программы.

**1.1** Группа должна включать в свои упражнения только элементы, которые она может выполнить безопасно, с высокой степенью эстетической и технической квалификации.

**1.2** Элементы, исполненные с такими существенными ошибками, которые не позволяют идентифицировать элементы, не будут оценены судьями Сложности тела и предмета (D) и будут наказаны Сбавкой судей Исполнения (E).

**1.3** Элемент, не содержащийся в Таблице Элементов и не признаваемый бригадой D, не имеет ценности.

**1.4** Судьи, оценивающие Сложность содержания соревновательной программы идентифицируют и регистрируют элементы в порядке их исполнения, независимо от того, действительны они или нет:

Первая подгруппа судей D (DB) оценивает количество и ценность Элементов без Обмена (DB), количество и ценность Элементов с Обменом (DE), количество и ценность Динамического элемента с Вращением (R), и записывает все элементы с помощью символов.

Вторая подгруппа судей D (DA) оценивает количество и ценность Элементов с Сотрудничеством (DC), наличие требуемого минимума типов Сотрудничества, и записывает все элементы с помощью символов.

**1.5** Порядок исполнения элементов – свободный. Однако, расположение элементов должно быть организовано в соответствии с принципами Артистизма (см. Артистизм).

**1.6** Существуют два компонента Сложности:

1) Элементы тела (DB), которые включают: Элементы без Обмена (DB), Элементы с Обменом (DE), Динамический элемент с вращением (R).

2) Элементы предмета (DA), которые включают: Элементы с Сотрудничеством (DC), Декорации (DEC).

**1.7** Компоненты Сложности, свойственные только групповым упражнениям:

Обмены (DE) предметами между гимнастками;

Сотрудничества (DC) между гимнастками и предметами.

## 1.8 Требования к компонентам Сложности (Таблица № 89):

Таблица № 89

Компоненты Сложности	
Элементы тела (DB)	
Элементы предмета (DA)	
<p>максимум 9 DB/DE (1 на выбор) (в порядке выполнения)</p>	
<p>Элементы без Обмена (DB) минимум 4 максимум 5</p>	<p>Элементы с Обменом (DE) минимум 4 максимум 5</p>
<p>Элементы с Сотрудничеством (DC) Минимум 9 Максимум 14 (в порядке выполнения)</p>	
Особые требования	
<p>Особые требования</p>	
<p>Группы Элементов тела: Прыжки <math>\wedge</math> минимум 1 Равновесия <math>\top</math> минимум 1 Вращения <math>\circlearrowleft</math> минимум 1</p>	
<p>Сотрудничества: СС: минимум 3 СР: минимум 3 Броски/ловли нескольких предметов: минимум 3</p>	
<p>Динамический элемент с вращением (R) Максимум 1</p>	
<p>Декорации (DEC) Максимум 1 (в порядке выполнения)</p>	

## 2. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕЛА (DB)

## 2.1 Дефиниция:

Элементы DB - Прыжки, Равновесия, Вращения содержатся в Таблицах Сложности элементов:

Прыжки  $\wedge$ ;

Равновесия  $\top$ ;

Вращения  $\circlearrowleft$ ;

2.2 Все элементы DB для Индивидуальных упражнений действительны также для Групповых упражнений (см. Таблицы Элементов № 23, № 28, № 33 для Индивидуальных упражнений).

2.3 В случае расхождений между текстовым описанием и рисунками в таблицах, приоритет имеет текст.

## 2.4 Процедура принятия новых Элементов тела DB:

Новые Элементы тела DB (см. п.2.2 в Индивидуальных упражнениях).

## **2.5 Требования:**

**2.5.1** Оцениваются в порядке выполнения минимум 4, максимум 5 Элементов тела DB, включая Элементы ценностью 0.10, используемые в S, любые DB ценностью 0.20 или более, используемые в R и любые DB, используемые в DE.

**2.5.2** Если группа выполняет более 5 Элементов DB, будут оцениваться только первые 5 в порядке выполнения. Дополнительная DB сверх лимита засчитываться не будет (сбавки нет).

**2.5.3** Если группа выполняет менее 4 DB среди 1-ых 9 в порядке выполнения (без попытки выполнения, либо без выполнения всеми 5 гимнастками), то применяется сбавка 0.30 балла (за исключением случаев, когда ошибки Исполнения мешают 1–2 гимнасткам участвовать в их выполнении).

В случае выполнения группой 5-го элемента в порядке выполнения DE с DB приоритет имеет DE.

**2.5.4** DB должна быть выполнена всеми 5 гимнастками, чтобы быть засчитанной. Элементы не будут считаться действительными, если их выполняют не все 5 гимнасток, либо из-за ошибки в композиции, либо из-за любой технической ошибки одной или нескольких гимнасток.

**2.5.5** В групповом упражнении 1–2 гимнастки могут выполнять 1 или более DB, например, с целью улучшения хореографии или поддержки артистической структуры композиции (например, во время Сотрудничества, во время соединения элементов). Эти DB не записываются и не оцениваются как DB. DB, выполняемая 3 или более гимнастками, регистрируется как попытка выполнения DB.

**2.5.6** DB может быть выполнена:

одновременно или в очень быстрой последовательности;

гимнастками вместе или в подгруппах;

с одинаковыми или разными типами и ценностью для 5 гимнасток.

**2.5.7** Минимум 1 элемент каждой структурной Группы Элементов тела должен присутствовать и выполняться одновременно всеми 5 гимнастами в числе 9 Элементов (Прыжки, Равновесия, Вращения).

Эти требуемые элементы (минимум по одной из каждой структурной группы) должны быть изолированными (не в R и не в DE).

За каждую структурной Группу Элементов тела, не выполненную вообще, не выполненную изолировано или не выполненную одновременно всеми 5 гимнастками (за исключением случаев, когда ошибки в Исполнении приводят к тому, что 1–2 гимнастки не участвуют в исполнении): Элемент

может быть засчитан, если он исполняется всеми 5 гимнастками в соответствии с дефиницией, но со сбавкой:

Сбавка судей (D): 0.30 балла за каждую отсутствующую структурную группу Элементов тела.

**2.5.8 DB**, не используемые для выполнения требований для структурной группы Элементов тела, могут быть выполнены:

Одновременно;

в быстрой последовательности;

в подгруппах;

в R;

в DE.

*Разъяснения по оцениванию:*

Если в упражнении 3 DB и 6 DE (всего 9 Элементов), будет ли сбавка за выполнение менее 4 DB и какие элементы засчитываются?

Да, будет сбавка 0.30 за присутствие менее 4 DB. Возможна также сбавка 0.30 за отсутствующую структурной группы Элементов тела. Только максимум 5 DE в порядке выполнения могут быть оценены.

Если DB выполнена в быстрой последовательности или в подгруппах, будет ли сбавка?

В пункте 2.5.7 указано, что минимум 1 элемент из каждой структурной Группы Элементов тела должен присутствовать и выполняться одновременно всеми 5 гимнастками; они не могут выполняться в подгруппах. Сбавка 0.30 балла, если это требование не будет выполнено. Если каждая структурная Группа Элементов тела представлена изолированно в других частях упражнения, то не будет никакой сбавки за DB в быстрой последовательности и подгруппах.

**2.5.9** Одновременное выполнение 3 и более разных DB всеми 5 гимнастками не допускается. В этом случае DB не засчитывается, считается попыткой выполнения.

*Разъяснения по оцениванию:*

3 Разные DB, выполненные одновременно, не разрешаются. Пример:

три гимнастки: прыжок в шпагат,

одна гимнастка: прыжок Казак,

одна гимнастка: поворот Аттитюд.

## **2.6** Одинаковые и разные Элементы

**2.6.1** Каждая ячейка Таблиц Прыжков № 23, Равновесий № 28 и Вращений № 33 (см. Таблицы Индивидуальной программы) содержит разные

Элементы тела. Каждый рисунок в одной и той же ячейке соответствует одному и тому же элементу.

**2.6.2** Каждый Элемент тела DV (в каждой ячейке) засчитывается только 1 раз. Если Элемент DV повторяется, то она не засчитывается (сбавки нет).

*Разъяснения по оцениванию:*

Что, если гимнастка попытается принять форму DV, но потеряет равновесие и опустит ногу, или попытается поймать свою ногу, но не сможет удержать ногу и попытается во второй раз?

Если гимнастка допускает техническую ошибку в подготовке и немедленно возобновляет подготовку, это не является повторением, и вторая попытка оценивается.

**2.6.3** Возможно выполнение 2 и более идентичных (одинаковой формы) Прыжков или Поворотов в Серии. «Одинаковые элементы» – это содержимое одной той же ячейки Таблиц (см. Таблицы Элементов № 23, № 33 для Индивидуальных упражнений).

Каждый Прыжок или Вращение в серии оценивается отдельно;

Каждый Прыжок или Вращение в серии засчитывается как 1 Элемент Прыжка или Вращения.

## **2.7** Ценность

**2.7.1** Элементы тела DV засчитывается, если она выполняется в соответствии с техническими требованиями Таблиц Элементов (Прыжков № 23; Равновесий № 28; Вращений № 33).

**2.7.2** Самая низкая ценность элемента DV, выполненного одной гимнасткой, определяет ценность DV для Группы.

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

Примеры:

положение шпагата 180°;

касание любой части ноги в Элементах с прогибом туловища назад;

положение замкнутого кольца;

положение подбива и т.п.

**2.7.4** Если форма определяется с малым отклонением (10° или менее) одной или более частей тела, то DV засчитывается со Сбавкой в Исполнении:

0.10 балла за небольшое отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела (см. Исполнение).

**2.7.5** Если форма определяется со средним отклонением ( $11^\circ - 20^\circ$ ) одной или более частей тела, то ДВ засчитывается со Сбавкой в Исполнении:

0.30 балла за среднее отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела (см. Исполнение).

**2.7.6** Если форма в общем не определяется, с большим отклонением (более  $20^\circ$ ) одной или более частей тела, то ДВ не засчитывается со Сбавкой в Исполнении:

0.50 балла за большое отклонение от формы за каждое неправильное положение части тела (см. Исполнение).

**2.7.7** Исключение: критерий «прогиб туловища назад», выполненный во время Элемента тела с большим отклонением будет наказан сбавкой в Исполнении, но базовая ценность Элемента тела может быть засчитана, если она содержится в Таблице без «прогиба назад» и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

**2.7.8** Если ДВ выполняется всеми 5 гимнастками с малым или средним отклонением каждой гимнастки, указывается ценность Элемента. Однако, если ДВ недостаточно распознаваем с большим отклонением (у 1 или более гимнасток), то Элемент недействителен.

*Разъяснения по оцениванию:*

Как судьи различат разницу между  $10^\circ$  и  $11^\circ$ ?

Углы используются только как ориентиры, рекомендации: судьи научатся оперировать понятиями малых, средних и больших сбавок.

## **2.8** Требования к работе предмета

**2.8.1** Каждая ДВ должна быть выполнена с минимум 1 Техническим элементом предмета в соответствии с дефиницией в Таблицах (см. п. 3.3–3.4). Гимнастки могут выполнять одинаковые или разные технические элементы предмета.

**2.8.2** ДВ находится в соединении с техническим элементом предмета, если элемент выполняется в начале, во время или ближе к концу элемента.

*Разъяснения по оцениванию:*

Что значит «в начале» и что «к концу» прыжка?

Прыжок начинается, когда гимнастка теряет контакт с полом. «Ближе к концу» — это последняя часть фазы полета. Когда гимнастка восстанавливает контакт с полом, Элемент завершен.

Что значит «в начале» и что «к концу» равновесия?

Равновесие (за исключением Динамических) начинается в тот момент, когда гимнастка достигает требуемой формы. «Ближе к концу» — это

последний момент, когда гимнастка все еще находится в требуемой форме, еще на релеве (если равновесие выполняется на релеве). Когда гимнастка покидает форму или релеве (если равновесие выполняется на релеве), Элемент завершен.

Динамическое равновесие начинается с начала первого движения и заканчивается окончанием последнего движения. Когда гимнастка снова встает на обе ноги или ложится, Элемент завершен.

Что значит «в начале» и что «к концу» вращения?

Вращение в фиксированной форме начинается в тот момент, когда гимнастка достигает требуемой формы. «Ближе к концу» – это последний отрезок времени, в течение которого гимнастка все еще находится в требуемой форме, еще на релеве (если вращение выполняется на релеве). Когда гимнастка покидает форму или релеве (если вращение выполняется на релеве), Элемент завершен.

Другие типы вращений начинаются с начала первого движения и заканчиваются окончанием последнего движения. Когда гимнастка перестает вращаться или снова встает на обе ноги, Элемент завершен.

**2.8.3** Изолированный элемент DB под полетом предмета во время высокого броска действительна в соответствии со следующим:

изолированный элемент DB под полетом предмета во время высокого броска действителен в упражнении, если он выполняется гимнасткой в соответствии с базовыми характеристиками, необходимыми для того, чтобы он был засчитан;

изолированный элемент DB «под полетом предмета» – это разновидность работы предмета, и поэтому он может быть выполнен только один раз в каждом упражнении, независимо от типа броска;

изолированный элемент DB, выполненный под малым броском, не засчитывается.

Если изолированный элемент DB выполняется под полетом предмета, то нельзя выполнить другой DB любой ценности с этим броском и/или ловлей. Только первый элемент DB будет оценен.

Если предмет потерян после DB под полетом предмета, DB не засчитывается.

**2.8.4** Серия Прыжков (с вращением или без) с 1 техническим элементом предмета под полетом:

включает бросок предмета во время первого DB, второй DB во время полета предмета и ловлю во время третьего DB, выполняемых только 1 раз в каждом упражнении, независимо от типа броска.

Если предмет потерян во время третьего DB в серии, то не засчитываются ни DB во время полёта, ни DB во время ловли. Действителен только первый элемент DB, выполненный во время броска предмета.

Если предмет пойман до или после третьего DB в серии, то не засчитываются ни DB во время полёта, ни DB во время ловли. Действителен только первый элемент DB, выполненный во время броска предмета.

Серии допускаются в дополнение к изолированному DB при выполнении один раз под полётом. Это – не повтор того же технического элемента предмета DB под полетом.

Любая другая конструкция, например, с 2 DB под полетом или без правильной серии, невозможна: «Под полетом» не будет засчитываться как технический элемент предмета; будут оцениваться только DB во время броска и ловли.

**2.8.5** Когда каждая гимнастка выполняет по 1 техническому элементу предмета во время DB, этот элемент или любая дополнительная работа предмета может выполняться с передачей/обменом предметами между гимнастками. Этот принцип действителен только для DB, выполняемых синхронно или в отдельных подгруппах; его нельзя использовать в последовательности для создания СС.

*Разъяснения по оцениванию:*

Во время равновесия DB все гимнастки перекачивают мячи на полу, а одна гимнастка перекачивает мяч партнерше.

DB засчитывается: Все гимнастки выполняют технический элемент «перекат на полу» (он не требует возврата).

Во время равновесия DB все гимнастки отбивают мячи партнершам. После равновесия DB одна гимнастка не получает мяч, так как другая гимнастка получила 2 мяча.

DB не засчитывается: Технический элемент «отбив и возврат» не выполнен одной гимнасткой.

Во время DB с прыжком все гимнастки выполняют высокие броски обручей партнершам.

DB засчитывается: Все гимнастки выполняют технический элемент «высокий бросок». DE засчитывается.

Во время DB с прыжком все гимнастки выполняют последовательно отбивы партнершам.

DB не засчитывается: DB с передачей предметов гимнасткам возможна только синхронно или в подгруппах. СС не засчитывается с DB.

Во время DB с поворотом все гимнастки выполняют спирали, а затем 3 гимнастки последовательно выполняют эшаппе партнершам.

DB засчитывается: Спирали делают действительный Элемент тела.  
 CC не засчитывается с DB.

**2.9** Элемент DB не будет засчитан в следующих случаях:

не выполнен всеми 5 гимнастками;

существенное изменение базовых характеристик для каждой группы DB;

потеря равновесия с опорой на одну или обе руки или на предмет;

полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения DB;

потеря предмета во время выполнения DB;

работа с предметом, не выполненная в соответствии с дефиницией, или с одинаковым повтором;

Элемент началась за пределами площадки;

какая-либо часть Элемента выполнена после окончания музыки.

### **3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ**

**3.1** Дефиниция:

Каждый предмет ( $\cup, \circ, \bullet, \parallel, \otimes$ ) имеет группы Технических элементов. Каждая группа представлена в соответствующей ячейке в Таблице п. 3.3–3.4.

**3.2** Оценивание:

**3.2.1** Некоторые Технические элементы предмета, которые включают в себя два или более обязательных действия, чтобы быть действительными (отпускание предмета в любой форме и ловля), могут сделать действительным только один элемент DB; такие элементы включают в себя:

Отбив Мяча;

Малый бросок / ловлю любого предмета (и все его варианты, см. п. 3.4.2);

Отбив любого предмета (кроме Мяча) от пола;

Эшаппе Ленты или Скакалки;







Бумеранг Ленты.






**3.2.2** «Высокий бросок» и «ловля с высокого броска» – это две разные группы элементов предметов. Если «высокий бросок» правильно выполнен для элемента DB, но последующая «ловля с высокого броска» приводит к потере предмета, то «высокий бросок» действителен, а «ловля высокого броска» не засчитывается.

**3.3** Сводные таблицы технических групп предметов, специфичных для каждого предмета.

**3.3.1** СКАКАЛКА ∪ (Таблица № 90):

Таблица № 90

<b>Технические группы предмета</b>	
 <p>Проход всем телом или частью тела через открытую Скакалку, вращающуюся вперед, назад, в сторону, также с:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка сложена вдвое или более</li> <li>• Двойное вращение Скакалки</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращение (мин. 1), Скакалки, сложенной в 2 раза:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 конца в одной руке;</li> <li>• по 1 концу в каждой руке;</li> <li>• 2 конца в 1 руке, середина Скакалки в другой руке «Ветерок» (мин. 2).</li> </ul> </li> <li>- Вращение (мин. 3), Скакалки, сложенной втрое или вчетверо</li> <li>- Свободное вращение (мин. 1) вокруг части тела</li> <li>- Вращение (мин. 1) прямой, раскрытой Скакалки</li> <li>- Вращение скакалки, удерживаемой за середину и конец (второй конец раскрыт (мин.1) или сложен вдвое (мин.3))</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отпускание и ловля одного конца Скакалки, с вращением или без него (Пример: Эшаппе)</li> <li>• Вращения свободного конца Скакалки, удерживаемой за один конец (Пример: Спирали)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закручивание вокруг части тела и раскручивание</li> <li>• Спирали Скакалкой, сложенной вдвое</li> <li>• Вуалеобразное движение «Парус», поочередный проход рук по большому кругу, скакалка раскрыта, концы в двух руках.</li> </ul>
 <p>- Подпрыгивания/подскоки с проходом через Скакалку:</p> <p>- Серии (мин. 3) подпрыгиваний/подскоков с проходом через Скакалку: Скакалка вращается вперед, назад или в сторону.</p>	 <p>Ловля с высокого броска открытой Скакалки по одному концу в каждой руке без поддержки другими частями тела</p>

<b>Разъяснения</b>	
<p>Скакалка может удерживаться открытой, сложенной в 2, 3 или 4 раза (1 или 2 руками), но классическая техника – по одному концу открытой Скакалки в каждой руке во время Прыжков, подпрыгиваний, подскоков, выполняемых вперед, назад, с поворотами и т.п.</p>	
<p>Такие элементы, как закручивание, отбивы, мельницы, движения сложенной или завязанной в узел Скакалки, нетипичны для этого предмета. Поэтому они не должны преобладать в композиции.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимум 2 большие части тела (пример: голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги, и т.д.) должны совершить проход.</li> <li>• Проход может быть всем телом туда и обратно, или только туда без прохода обратно, или наоборот</li> </ul>
	<p><i>Echarré</i> – это движение из 2 действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отпускание одного конца Скакалки</li> <li>• Ловля за конец Скакалки рукой или другой частью тела после полуоборота Скакалки</li> <li>• DB засчитывается, если либо отпускание, либо ловля (но не оба этих действия) выполнены во время DB</li> </ul>
	<p>Ловля открытой Скакалки после высокого броска должна быть выполнена по одному концу в каждую руку без помощи стопой, коленом или другой частью тела.</p>
	<p>Варианты спирали:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отпускание как в «<i>Echarré</i>», затем несколько (2 или более) спиральных вращений одного конца Скакалки и ловля за конец рукой или другой частью тела</li> <li>• открытая и прямая Скакалка, удерживаемая за один конец после предыдущего движения (движения открытой Скакалкой, ловли, с пола и т.д.) с переходом в спиральные вращения (2 или более) одного конца, ловля рукой или другой частью тела</li> <li>• DB засчитывается если либо отпускание либо ловля либо несколько спиральных вращений (2 или более) выполнены во время DB</li> </ul>
	<p>Закручивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закручивание или раскручивание возможны при DB; эти действия являются разной работой предмета</li> </ul>













3.3.2 ОБРУЧ  (Таблица № 91):








Таблица № 91




<b>Технические группы предмета</b>	
 <p>Большой перекат Обруча минимум через 2 большие части тела</p>	 <p>Перекат Обруча по полу</p>
 <p>Вращения Обруча вокруг его оси между пальцами или вокруг / на части тела (мин. 1)</p>	 <p>Вращение на полу вокруг оси (мин. 1)</p>
 <p>Вращение Обруча вокруг кисти или вокруг части тела (мин.1)</p>	 <p>Скольжение Обруча по минимум 2 крупным частям тела.</p>
 <p>Проход полностью или частью тела через обруч (2 большие части тела)</p>	
<b>Разъяснения:</b>	
<p><i>Технические движения Обруча (с броском и без него) должны выполняться в разных плоскостях, направлениях и вокруг разных осей</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимум 2 большие части тела (Пример: голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги) должны пройти через Обруч</li> <li>• Проход через Обруч может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно</li> </ul>
	<p><i>Во время большого переката Обруча необходим перекат по не менее двум большим частям тела без прерывания.</i></p> <p><b>Пример:</b> из правой руки в левую руку по всему телу; туловище + ноги; рука + спина и т. д.</p> <p><b>Примечание по большим перекатам в равновесии DB (за исключением динамических равновесий):</b></p> <p><i>Импульс для переката и импульс для DB могут быть даны одновременно. Ожидается, что после первоначального импульса равновесие DB будет зафиксировано на протяжении переката. Если этого нет, то критерий DB недействителен для большого переката DA, а большой перекат не является действительным Техническим элементом предмета для равновесия DB.</i></p>

	<p>Во время вращения Обруча на полу рука/пальцы гимнастки могут находиться в контакте с Обручем, либо это может быть «свободное» вращение Обруча.</p> <p>ДВ может быть выполнен при придании импульса, или при проходе над обручем, или при возврате обруча (не с обручем, свободно вращающимся рядом с гимнасткой, выполняющей ДВ)</p>
	<p>Перекат может быть маленьким или большим.</p> <p>ДВ может выполняться при придании импульса, или при проходе над Обручем, или при возврате Обруча (не с Обручем, свободно катящимся рядом с гимнасткой, выполняющей ДВ)</p>

### 3.3.3 МЯЧ (Таблица № 92):

Таблица № 92

Технические группы предмета	
 <p>Большой перекат Мяча через минимум 2 большие части тела</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекат Мяча по полу (мин.1)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Серия из 3 маленьких перекатов: комбинация маленьких перекатов по телу;</li> <li>• Серия из 3 сопровождаемых маленьких перекатов по телу</li> </ul>
 <p>Восьмерка Мячом с круговыми движениями рук(и)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение с «выкрутом» Мяча (мин.1)</li> <li>• Вращение кисти (кистей) вокруг Мяча (мин. 2)</li> <li>• Свободное вращение(я) Мяча на части тела, включая на кончике пальца (мин.1)</li> </ul>
 <p>Ловля Мяча 1 рукой</p>	 <p>Отбив от пола после высокого броска и ловля сразу же разными частями тела (кроме рук)</p>









<p>✓ Отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Серии (мин. 3) малых отбивов от пола (ниже уровня колена)</li> <li>• Высокий отбив (на уровень колена или выше) от пола (мин. 1)</li> </ul>		
<b>Разъяснения</b>		
<p><b>Удержание Мяча двумя руками нетипично для этого предмета, поэтому это не должно превалировать в композиции.</b></p>		
<p><i>Выполнение всех Технических групп с удержанием Мяча рукой корректно только с пальцами, сомкнутыми естественным образом, когда Мяч не касается предплечья.</i></p>		
	<p><b>Маленький перекат</b></p>	<p><b>Большой перекат</b></p>
	<p>Перекат должен быть по минимум одной большой части тела</p> <p><b>Пример части тела:</b> от руки к плечу; от плеча к плечу; от стопы к колену и т. д.</p> <p><b>Примечание:</b> маленькие перекаты засчитываются только в сериях <b>по три</b>.</p>	<p>Перекат должен быть по минимум двум большим частям тела без прерывания</p> <p><b>Например:</b> от правой руки к левой руке <b>через тело;</b> туловище + ноги; рука + спина и т. д.</p> <p><b>Примечание по большим перекатам в равновесии DB (за исключением динамических равновесий):</b> Импульс для переката и импульс для DB могут быть даны одновременно. Ожидается, что после первоначального импульса равновесие DB будет зафиксировано на протяжении переката. Если этого нет, то критерий DB недействителен для большого переката DA, а большой перекат не является действительным техническим элементом предмета для равновесия DB.</p>
	<p>Восьмёрки Мячом с круговыми движениями руки (рук). Должны быть последовательно выполнены 2 полных круга.</p>	
	<p>Должно быть выполнено <b>после высокого броска</b> (<u>не</u> после малого броска или отталкивания), <b>без дополнительной поддержки телом или другой рукой.</b></p>	

∨	<i>Активный отбив</i> состоит из активного толчка (гимнастка толкает Мяч на пол) и возврата. Элементы, в которых Мяч пассивно падает на пол, не относятся ни к одной Технической группе предметов. ДВ может выполняться во время фазы толчка, во время контакта с полом, или во время возврата.
∞	<p>Движение с «выкрутом» Мяча («обволакивание»):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращательное движение одной кистью руки вокруг Мяча или вращение Мяча вокруг одной кисти руки;</li> <li>• Мяч находится в постоянном контакте с рукой (фаза полета отсутствует)</li> <li>• Минимум 1 вращение</li> </ul> <p>Вращения руками вокруг мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращательное движение руками вокруг мяча, при этом пальцы рук естественным образом соединяются</li> <li>• Мяч находится в постоянном контакте с рукой (фаза полета отсутствует)</li> <li>• Вращения должны выполняться <b>всей рукой/ладонью (а не только кончиками пальцев)</b>.</li> <li>• Минимум 2 вращения</li> </ul> <p>Свободное вращение(я) Мяча на части тела. Требуются минимум 1 Вращение.</p>
∞	<i>Перекаты Мяча на полу. Перекат может быть маленьким или большим. ДВ может быть выполнена при придании импульса, или с возвратом мяча (не с проходом над катящимся Мячом, и не произвольно катящимся возле гимнастки, выполняющей ДВ).</i>

### 3.3.4 БУЛАВЫ (Таблица № 93):

Таблица № 93





Технические группы предмета	
<p>×</p> <p>Мельница(ы): не менее 4–6 малых кругов Булавами с задержкой по времени, с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз. Булавы удерживаются за конец (маленькая головка).</p>	<p>∞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Свободное вращение 1 или 2 Булав (Булавы соединены или не соединены между собой) на части тела или вокруг части тела, или вокруг другой Булавы;</li> <li>• Постукивание Булав между собой (мин.1) или по полу (мин. 2);</li> </ul>








	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение Булавы по мин. 2 крупным частям тела.</li> </ul>
 <p>Малые броски 2 не соединенных Булав с вращением минимум на 360° и ловлей: Одновременно или последовательно.</p>	 <p>Малый бросок 2 соединенных Булав и ловля</p>
 <p>Асимметричные движения 2 Булав</p>	 <p>Большой перекат через минимум 2 крупные части тела 1 или 2 Булав</p>  <p>Перекаты 1 или 2 Булав по части тела или по полу</p>
 <p>Малые круги (мин. 1) обеими Булавами, одновременно или последовательно, по 1 Булаве в каждой руке, удерживаемой за конец (маленькая головка).</p>	 <p>Серии (мин.3) малых кругов 1 Булавой, удерживаемой за конец (маленькая головка)</p>
<b>Разъяснения</b>	
<p><i>Типичная техническая характеристика – это движение обеими Булавами одновременно, по 1 в каждой руке. Эта техника должна доминировать в композиции. Любые другие способы удержания Булав не должны доминировать, так же как постукивания, перекаты булав, вращения, отбивы, соскальзывания.</i></p>	
	<p><i>«Мельница» - состоит как минимум из 4 малых кругов Булавами (Пример: по 2 с каждой стороны) с задержкой по времени и чередованием скрещенных и не скрещенных запястий каждый раз. Руки должны быть как можно ближе друг к другу. Мельницы могут выполняться в вертикальной или горизонтальной плоскости:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Вертикальные – импульс вращения может быть как вниз, так и вверх</i></li> <li>- <i>Горизонтальные – импульс может быть как вправо, так и влево.</i></li> </ul> <p><i>Мельницы могут быть двух- и трехтактные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Двухтактные (двойные) мельницы – мин. 4 чередующихся малых кругов Булавами (по 2 с каждой стороны). Запястья /</i></li> </ul>



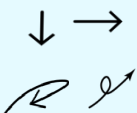
	<p>руки скрещены, затем разомкнуты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Трехтактные (тройные) мельницы – 6 чередующихся малых кругов Булавами (по 3 с каждой стороны с перекрещиванием рук каждый раз)</li> </ul>
+	<ul style="list-style-type: none"> <li>Должны выполняться с разными движениями каждой Булавой по форме, или амплитуде и по рабочим плоскостям или направлению.</li> <li>Малые круги с задержкой по времени или выполненные в разных направлениях не считаются асимметричным движением предмета, потому что они имеют одинаковую форму и одинаковую амплитуду</li> <li>Постукивания не имеют четкой рабочей плоскости/направления и не могут быть частью асимметричных движений</li> <li><b>В каждой руке должно быть по 1 Булаве (нет бросков, ассиметричных бросков, каскадных бросков)</b></li> </ul>
∞	<ul style="list-style-type: none"> <li>Постукивание 1 Булавы по другой (мин. 1)</li> <li>Постукивание 1 или 2 Булав по полу: мин. 2 последовательных постукивания (не имеет значения, одновременно ли постукивают 2 Булавами)</li> </ul>

### 3.3.5 ЛЕНТА (Таблица № 94):

Таблица № 94

Технические группы предмета	
 Спирали (мин. 4 круга), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу. и/или  «Фехтовальщик» (мин. 4 круга)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Вращательное движение палочки Ленты вокруг кисти</li> <li>Закручивание (раскручивание)</li> <li>Создание рисунка лентой полного круга вокруг тела, при помощи палочки, которая удерживается без помощи кистей рук различными частями тела (шея, колено, локоть и т.п.):             <ul style="list-style-type: none"> <li>во время движений тела с вращением</li> <li>во время Элементов тела с вращением (не во время «Турляна»)</li> </ul> </li> </ul>
 Змейки (мин. 4 волны), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу	





 <p>«Бумеранг»: отпускание палочки Ленты, затем подтягивание обратно за конец Ленты и ловля палочки.</p>	 <p>Пережат палочки Ленты по части тела</p>  <p>Большой пережат палочки по минимум 2 крупным частям тела</p>
 <p>«Эшаппе»: вращение палочки во время ее полета, и ловля палочки.</p>	 <p>Проход через рисунок или над рисунком Ленты всем телом или частью тела</p>
<b>Разъяснения</b>	
<p>Все элементы, не типичные по технике для Ленты (например, закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отбивы/отталкивания) не должны преобладать в композиции.</p>	
	<p>«Фехтовальщик»: вся палочка Ленты вместе с рукой переходит в спиральный узор, образованный Лентой (палочка похожа на шпагу); выход палочки из спирального узора – на выбор: подтягивание назад руки/палочки или малый бросок/эшаппе.</p>
	<p><b>«Бумеранг» состоит из 3 частей:</b></p> <p><b>1. Отпускание (бросок) палочки в воздух или вдоль пола:</b> Нет никаких ограничений в отношении ткани ленты: конец можно удерживать, ткань может скользить по телу/через руку, или лента может быть полностью свободна в течение любого отрезка времени, при условии, что конец будет возвращен до того, как палочка коснется пола или лента останется на полу.</p> <p><b>2. Оттягивание назад:</b> достигается удерживанием за конец ткани (максимум на расстоянии 50 см от конца) и выполняется, когда ткань вытягивается в воздухе (с касанием палочкой пола или без него) или лента вытягивается вдоль пола. Может выполняться во время полета, немедленно в самом конце полета, для выпуска по полу – также возможно после короткого периода времени Лента вытянута на полу.</p> <p>Бумеранг может быть выполнен с одним или несколькими оттягиваниями, прежде чем поймать палочку. Все действия между первоначальным отпусканием и ловлей палочки относятся к одному и тому же Техническому элементу предмета (а не к 2 или более отдельным «бумерангам»).</p>

	<b>3.Ловля палочки:</b> элемент, включающий только подтягивание Ленты и ловлю палочки (без отпускания), не отвечает дефиниции «Бумеранга». Не допускается выполнение одного ДВ во время броска бумеранга и «Кабриоль» во время ловли бумеранга. Допускается выполнение ДВ или во время броска, или под бумерангом, или во время ловли.
	- <b>Минимум 2 крупных части тела</b> должны совершить проход через рисунок Ленты. Пример: голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т. д. - Проход через рисунок или над рисунком Ленты может быть: всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно или наоборот
	Эшанпе – это <b>тип малого броска, включающего вращение палочки в полете и ловлю палочки</b> . Техника вращения палочки в полете возможна в высоком броске и будет оцениваться как высокий бросок, а не как Эшанпе, в зависимости от высоты.
	При всех типах ловли ленты предмет, как правило, следует ловить за конец палочки. Допускается намеренная ловля ленты за ее материал в зоне примерно 50 см от крепления, при условии, что это оправдано для следующего движения или финального положения. Если лента непреднамеренно поймана за ткань (по ошибке), Технический элемент недействителен и не может сделать действительным какой-либо Элемент.

### 3.4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ВСЕХ ПРЕДМЕТОВ

#### 3.4.1 Высокие броски и ловля предметов (Таблица № 95):

Таблица № 95

	Высокий бросок предмета: <i>более чем 2 роста гимнастки стоя</i>
	Высокий бросок 2 Булав: более чем 2 роста гимнастки стоя. Для асимметричных и каскадных бросков достаточно, чтобы 1 булава соответствовала требованию по высоте броска.
	Ловля предмета после большого броска
	Ловля 2 Булав после большого броска с полета после высокого броска. Обе булавы в полете должны соответствовать требованию по высоте.

<b>Разъяснения</b>	
<i>Что значит «ловля с полёта»?</i>	<i>После броска предмет находится в свободном полёте в воздухе. Поймать его – значит вернуть его из состояния полёта. Если вместо этого гимнастка умышленно позволяет предмету отскочить от пола перед ловлей, то это не ловля, а отскок.</i>
<i>Разъясните высоту бросков: как она измеряется?</i>	<i>Высота броска измеряется от точки отпускания предмета.</i>
<i>Действительна ли ловля, если предмет касается пола?</i>	<i>Если сначала гимнастка ловит предмет контролируемым образом, а после этого часть предмета соприкасается с полом, то ловля засчитывается со сбавкой E. Если предмет касается пола до того, как гимнастка поймает его контролируемым образом, это считается потерей (со сбавкой E) и недействительной ловлей.</i>
<i>Что должен делать судья, если гимнастки Группы разного роста?</i>	<i>Это оценивание, а не измерение. Следует исходить из среднего роста гимнасток Группы.</i>

Пример 1: высокий бросок (Рисунок № 16):

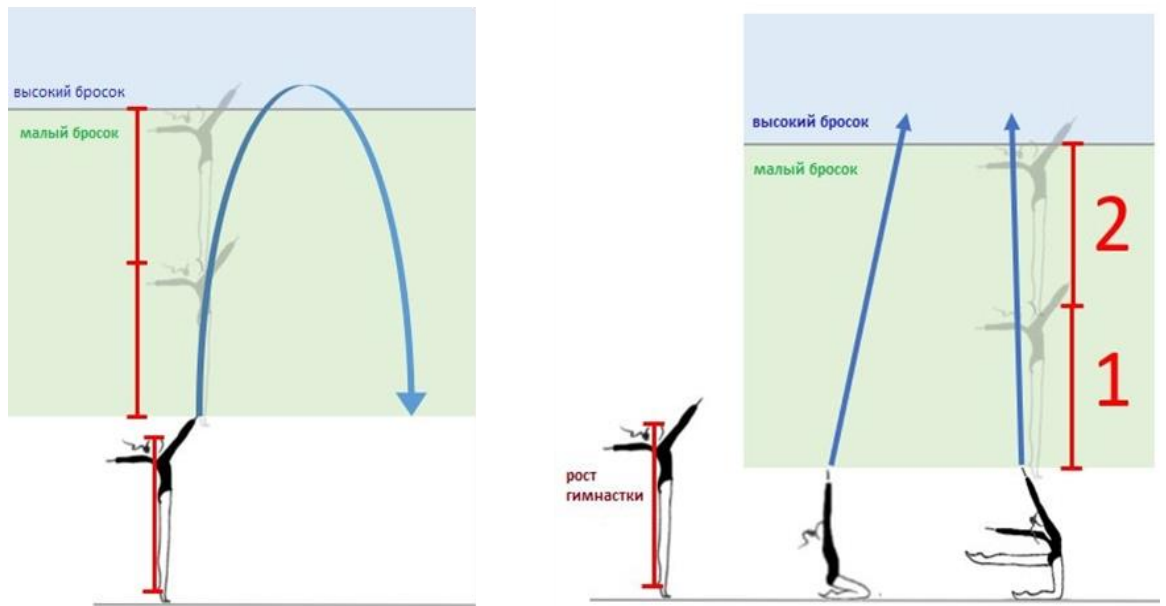


Рисунок № 16

3.4.2 Малые броски и ловля предметов (Таблица № 96):

Таблица № 96

→	<p><b>Малый бросок и ловля предмета с полёта:</b> близко к телу, не более чем 2 роста гимнастки стоя, мин. 1 четко видимая фаза полета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С броском/толчком в воздух</li> <li>• С отбивом от тела</li> <li>• Свободное падение предмета с высоты</li> <li>• Для броска одной Булавы: с вращением 360° или без вращения</li> </ul> <p><b>Примечание:</b> малый бросок 2 булав без вращения обеих булав на 360° не засчитывается как Технический элемент предмета</p>
---	--

Пример 2: малый бросок (Рисунок № 17):

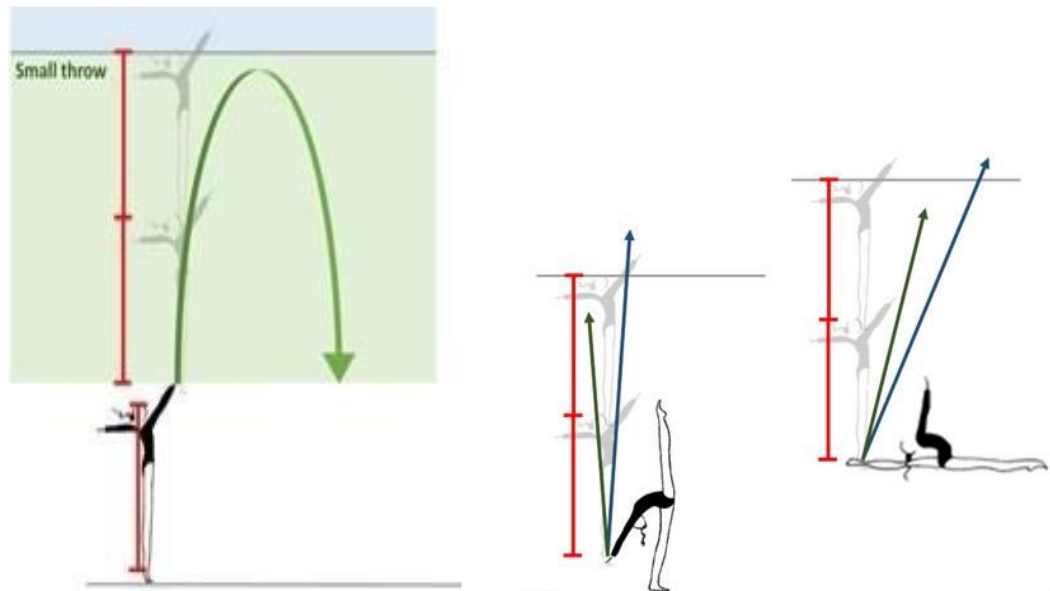


Рисунок № 17

### 3.4.3 DB под полётом предмета:

DB, выполняемая под полётом предмета после высокого броска (Рисунок № 18):

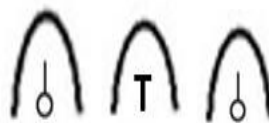



Рисунок № 18

### 3.4.4 Работа предмета (Таблица № 97):

Таблица № 97

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Большой круг(и) предметом:  <ul style="list-style-type: none"> <li>Для ленты: круг(и) могут быть средними или большими – и то и другое является одинаковым техническим элементом предмета</li> </ul> </li> <li>- Движения «Восьмерки» (не для Мяча)</li> <li>- Передача предмета <b>вокруг</b> любой части тела или <b>под ногами (ногой)</b>, без помощи рук</li> <li>- Передача предмета без помощи рук <b>мин. 2 разными частями тела (кроме кистей рук)</b></li> <li>- Проход над предметом целиком или частью тела <b>без передачи</b> предмета из руки или части тела в другую руку или часть тела.</li> </ul>
--	---

<b>Разъяснения</b>	
	<i>Средний или большой круг: предмет должен показать полный круг 360°</i>
	<i>Восьмерки: должны быть представлены 2 полных круга последовательно</i>

**3.4.5** **Нестабильный баланс:** сложная взаимосвязь тела и предмета с риском потери предмета (см. Индивидуальные упражнения, Технические группы предметов).

### 3.5 Статичный предмет

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

**3.5.2** Статичный предмет – это предмет, удерживаемый или зажатый:

«Предмет удерживается» означает, что предмет крепко держат одной или двумя руками и/или одной или более частями тела (не в нестабильном положении);

предмет, удерживаемый «долгое время» означает 4 или более секунд.

**3.5.3** Когда 1 булава находится в работе или в полете, другая булава может быть неподвижна (нет сбавки за статичный предмет).

**3.5.4** Когда у гимнастки несколько предметов (например, 2 мяча или пара булав и обруч), ни один из них не должен быть статичным. Если 1 или более предметов статичны, то применяется сбавка в Исполнении.

**3.5.5** Не разрешается статическая опора на предмет (ошибка композиции или исполнения). Однако, допускается выполнение акробатических элементов с предметом, лежащим под рукой на полу непродолжительное время (не более 4 секунд).

Пример: переворот назад с опорой на обе руки, Булавы лежат на полу по одной под каждой рукой (этот акробатический элемент может быть также выполнен с опорой на одну руку с тем же положением Булавы) (Рисунок № 19):

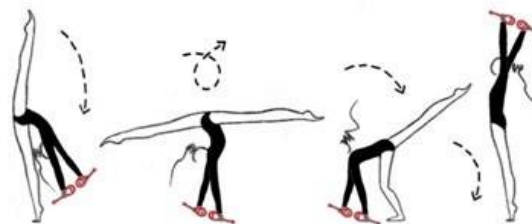


Рисунок № 19

**3.5.6** Акробатический элемент, выполненный с опорой полностью на предмет без контакта какой-либо части тела с полом, не допускается. Сбавка в Исполнении = 0.30 балла за запрещенную технику (Рисунок № 20):

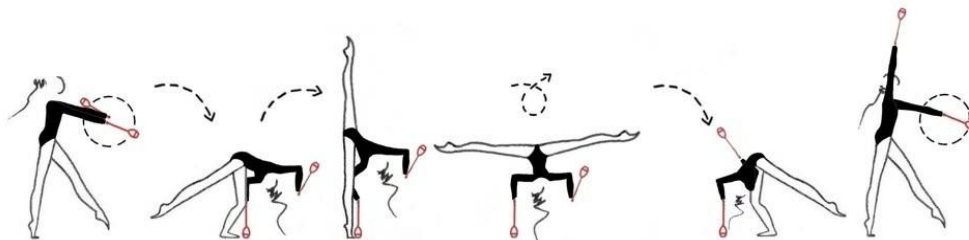


Рисунок № 20

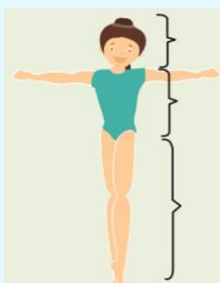
**3.6** Технические элементы предметов во время выполнения ДВ должны быть разными (Таблица № 98):

Таблица № 98

Разъяснения по оцениванию	
<b>Технические элементы предметов разные, если выполнены:</b>	<p><b>В разных плоскостях:</b> Плоскости оцениваются относительно пространства: горизонтальная, фронтальная, сагиттальная</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Критерий «плоскости» неприменим к спиралям. Спирали должны иметь разные направления и/или разный уровень.</li> </ul> <p><b>В разных направлениях – оценивание:</b> Проход через предмет: проход в предмет – выход из предмета – полный проход вперед – полный проход назад – полный проход в сторону – считаются разными.</p> <p>Работа с предметом, выполняемая в разных направлениях относительно тела, различна, например: спирали с рукой перед телом, спирали с рукой в сторону, спирали с рукой позади тела.</p> <p>Каждый технический элемент предмета выполнен с туловищем в двух разных направлениях, все другие аспекты могут быть одинаковыми, например: туловище вертикально + в сторону, туловище вперед + назад, туловище в сторону + с прогибом назад, и т.д. Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок с кольцом = туловище вертикально;</li> <li>- Прыжок с прогибом назад = туловище назад;</li> <li>- Баттерфляй = туловище вперед;</li> <li>- Равновесие с кольцом = туловище вертикально;</li> </ul>

- *Равновесие с прогибом назад* = туловище назад;
  - *Спиральный поворот* = туловище вертикально.
- Все остальные варианты направлений считаются одним и тем же Техническим элементом предмета, например:*
- *Одинаковые мельницы вперед и назад*
  - *Одинаковые малые круги 2 булавами наружу и малые круги 1 булавой внутрь и 1 булавой наружу*
  - *Одинаковые спирали внутрь и спирали наружу*
  - *Один и тот же большой круг внутрь и большой круг наружу*
  - *Один и тот же большой перекат слева направо и справа налево*

На разных уровнях:



Уровень 1: голова-плечи

Уровень 2: грудь-талия

Уровень 3: ниже талии-стопы

*Технический элемент, выполненный с использованием различных частей тела, оценивается следующим образом:*

- *С помощью различных частей тела, например, отбив рукой, отбив коленом*
- *На разных частях тела*
- *Перекаты и скольжения по различным частям тела*
- *Для отбивов: Один раз под ногой и один раз не под ногой - разные отбивы*
- *Разные части тела, проходящие через предмет, например, руки и туловище, ноги и туловище, тело целиком*

***С разной техникой бросков***

### **3.6.1** Одинаковые технические элементы предметов

**3.6.1.1** Два отдельных элемента ДВ с одинаковыми элементами предметов не засчитываются; второй ДВ с элементом предмета (в порядке выполнения) не будет оценен (сбавки нет).

**3.6.1.2** Для того, чтобы каждый элемент ДВ был оценен, должен быть представлен минимум один новый элемент предмета (не выполнявшийся ни

в одном предыдущем ДВ в упражнении); дополнительные элементы предмета могут быть повторениями.

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

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

**3.6.1.5** В Равновесии Фуэте должен быть выполнен 1 Технический элемент предмета в любой фазе Равновесия, чтобы был засчитан ДВ, который не может быть повтором в соответствии с п. 3.6. Если это требование выполнено, то можно выполнять дополнительные элементы предмета.

*Разъяснения по оцениванию:*

Если Группа выполняет один и тот же отбив мяча во время прыжка, а затем во время равновесия, то равновесие будет недействительно.

Если Группа выполняет спирали ленты во время поворота, а затем в другой части упражнения выполняет другой поворот с теми же спиралями, второй поворот (в порядке выполнения) будет недействителен.

Если Группа выполняет прыжок с поворотом под полетом предмета, а затем в другой части упражнения выполняет поворот под полетом предмета, то поворот будет недействителен.

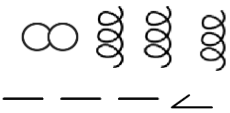
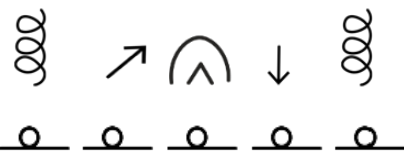
Если Группа выполняет спирали + большой круг над головой в равновесии Фуэте, а затем в другой части упражнения выполняет другой поворот с таким же большим кругом над головой, то поворот будет недействительным.

**3.6.1.6** Серия прыжков или поворотов может быть выполнена с использованием одинаковых или разных Технических элементов предмета для каждого ДВ. Одинаковый Технический элемент предмета может быть выполнен последовательно или отдельно. Также разрешается сочетать высокий бросок и ловлю с другими техническими элементами.

Разъяснения по оцениванию (Таблица № 99):

Таблица № 99

Разъяснения по оцениванию	
Серия элементов с работой предметом	Разъяснение
	Гимнастка специально выполняет 3 прыжка в шпагат и 1 прыжок в шпагат с кольцом: <i>Разные технические элементы предмета (большой круг, спирали) и одинаковые</i>

	<p><i>технические элементы предмета (2 раза одинаковые спирали) разрешаются в составе серии.</i></p> <p>4 прыжок не из одной и той же ячейки и не является частью серии; возможность повторения одинаковых технических элементов с предметом в составе серии не применяется к 4 прыжку.</p> <p>Эти прыжки выполнены с туловищем в вертикальном положении, поэтому возможность выполнения одинаковых технических элементов в двух различных положениях туловища не применяется (см. п. 3.6.): <i>3 прыжка в шпагат содержат действительные технические элементы, а 4 прыжок в шпагат с кольцом не содержит действительного технического элемента.</i></p>
	<p>Допускаются одинаковые спирали в 2 DB в серии, повторяющиеся отдельно, также в сочетании с высоким броском и ловлей:</p> <p><i>Все 5 DB имеют действительные Технические элементы предмета.</i></p>

#### 4. СЛОЖНОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ С ОБМЕНОМ (DE)

##### 4.1 Дефиниция

**4.1.1** В Обмене предметами при высоком и/или дальнем броске все 5 гимнасток должны участвовать в 2 действиях:

Бросок своего предмета партнерше;

Ловля предмета, брошенного партнершей (Рисунок № 21):

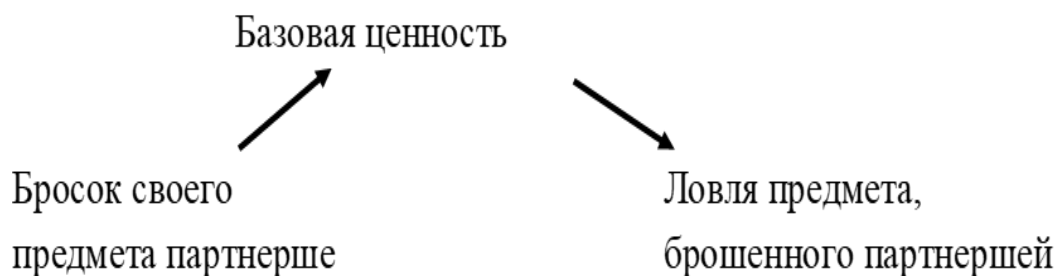


Рисунок № 21

**4.1.2** В качестве DE засчитываются только Обмены с высокими, дальними или большими бросками предметов между гимнастками (не «Бумеранг»). Обмен с не высоким или с не дальним броском не засчитывается.

**4.1.3** Каждая гимнастка должна поймать предмет, полученный от партнерши, чтобы DE была засчитана. DE с прямым повторным броском партнерше, с отбивом партнерше или перекатом в сторону партнерши не засчитывается.

**4.1.4** Типы бросков: высота/расстояние измеряются от точки отпускания предмета.

**4.1.4.1** Высокие броски определяются требуемой высотой (более чем 2 роста гимнастки стоя).

Пример 1: DE с высоким броском предмета из положения стоя (более чем 2 роста гимнастки) (Рисунок № 22):

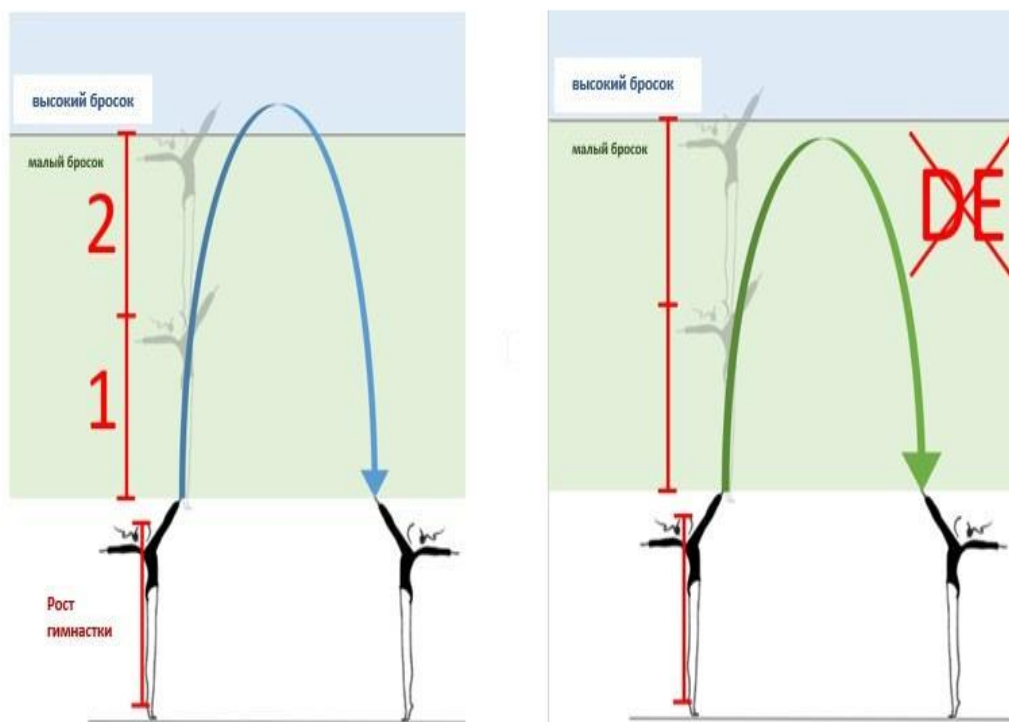


Рисунок № 22

Пример 2: высокий бросок из положения на коленях – DE с высоким броском предмета из положения на коленях (более чем 2 роста гимнастки) (Рисунок № 23):

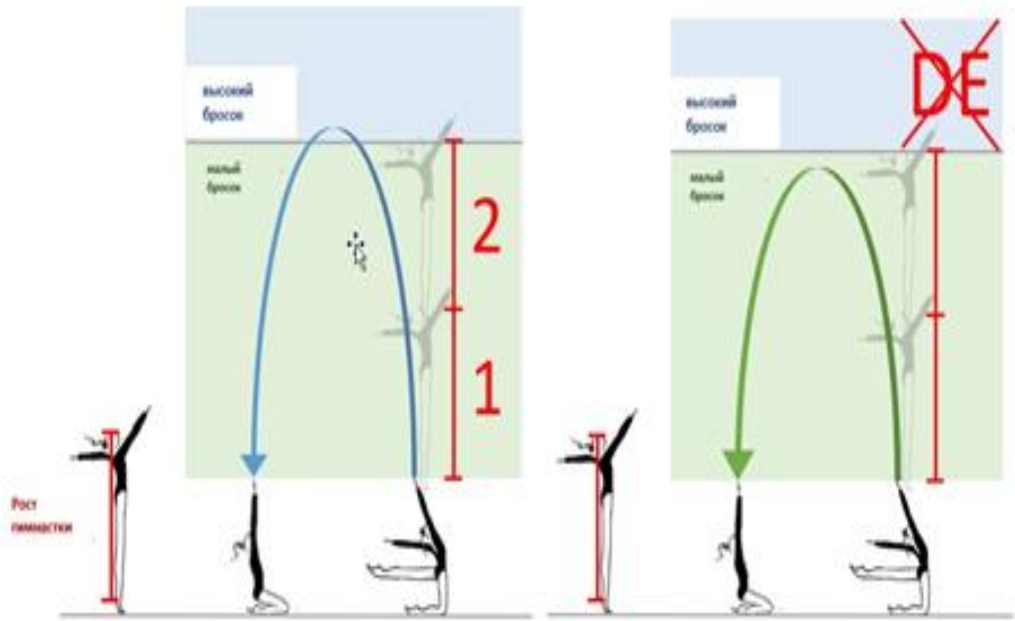


Рисунок № 23

**4.1.4.2** Дальние броски определяются расстоянием минимум 8 метров между гимнастками. Расстояние 8 метров должно быть между гимнастками, которые обмениваются друг с другом в момент броска и/или в момент ловли (Рисунок № 24):

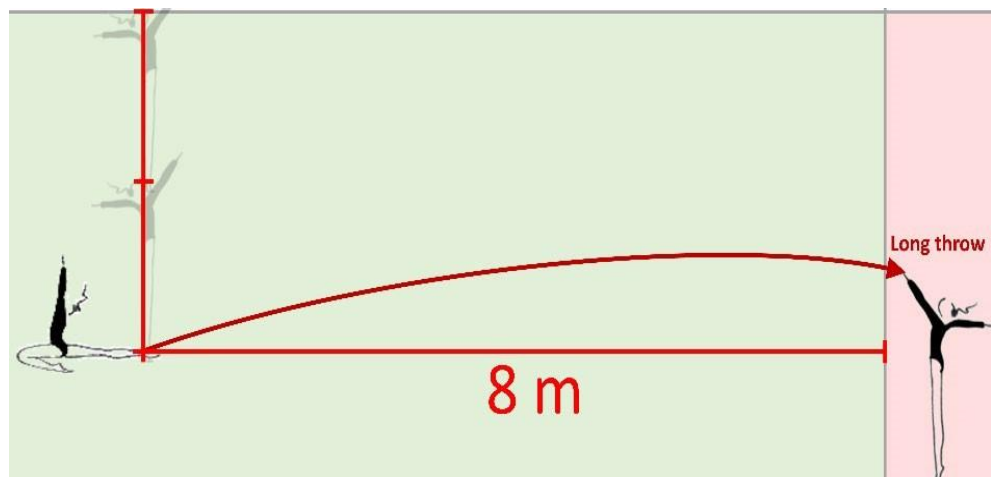


Рисунок № 24

Примеры построений на 8 метров (независимо от высоты) (Рисунок № 25):

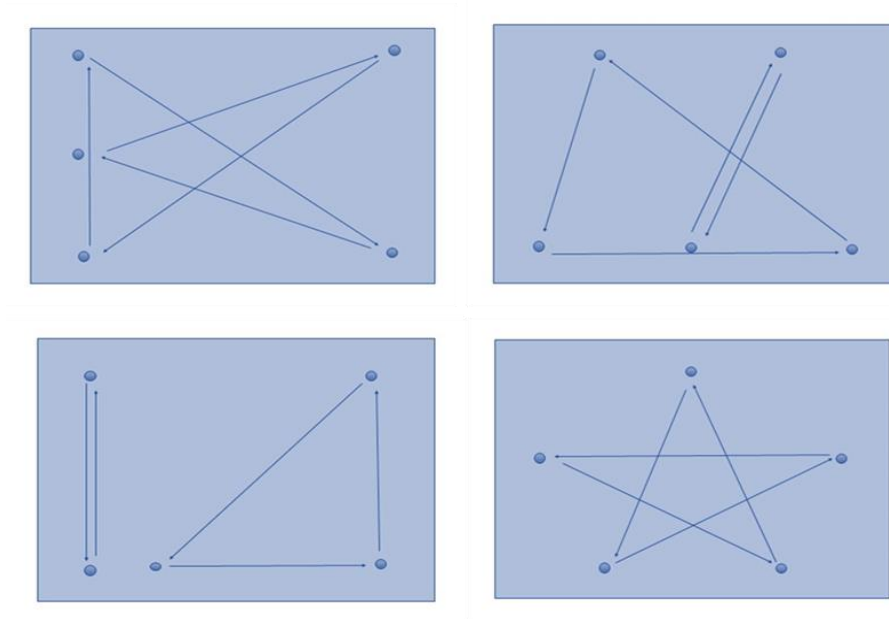


Рисунок № 25

Примеры построений без дистанции в 8 метров (Рисунок № 26):

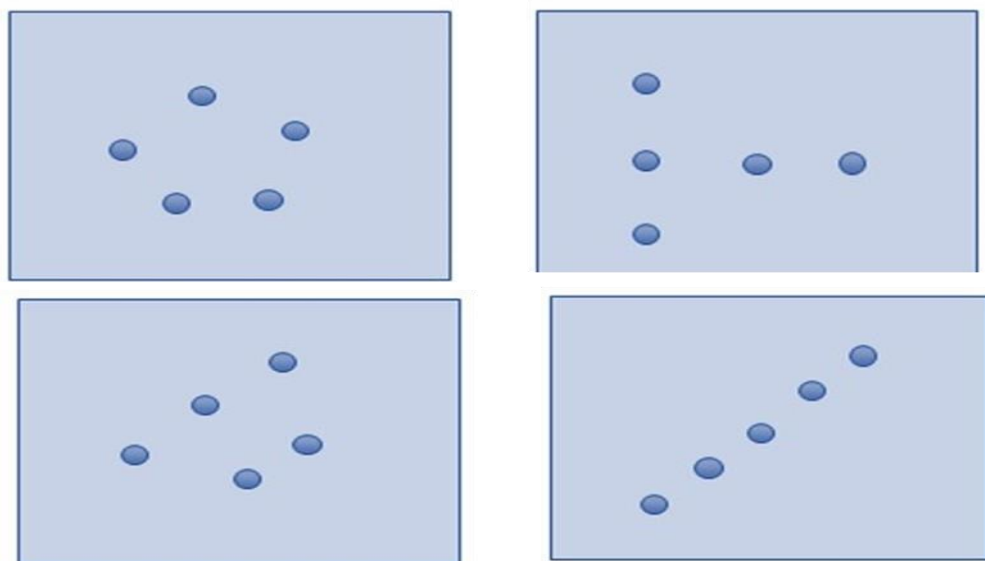


Рисунок № 26

*Разъяснения по оцениванию:*

5 гимнасток пытаются бросить предметы на 8 м в подгруппах на небольшую высоту (менее чем 2 роста гимнастки), но 2 гимнастки из одной подгруппы бросают менее чем на 8 м: засчитывается ли DE?

Нет, DE не засчитывается. Если бросок не высокий, то все 5 гимнасток должны бросить предметы на 8 м.

**4.1.5** Сложность Элементов с Обменом с 1 типом предмета: может выполняться всеми 5 гимнастками (бросок одновременно) вместе или в подгруппах (бросок в разное время):

с одинаковой или разной высотой бросков;

гимнастки на месте или перемещаются;

для DE в подгруппах: первая подгруппа должна поймать предмет до того, как вторая подгруппа бросит предметы – тогда DE будет засчитана.

**4.1.6** Элементы с Обменом с 2 типами предмета могут выполняться всеми 5 гимнастками вместе или в подгруппах (бросая в разное время):

с одинаковой или разной высотой бросков;

гимнастки на месте или перемещаются

Для DE в подгруппах: первая подгруппа должна поймать предмет до того, как вторая подгруппа бросит предметы – тогда DE будет засчитана.

Для DE в подгруппах: каждая подгруппа должна иметь одинаковые предметы (пример: первая подгруппа – 3 мяча, вторая подгруппа – 2 обруча) – тогда DE будет засчитана.




*Разъяснения по оцениванию:*



5 гимнасток бросают предметы в подгруппах: первая подгруппа – 2 гимнастки на 8 м на небольшую высоту (менее чем 2 роста гимнастки стоя), а затем вторая подгруппа из 3 гимнасток совершает Обмен с высокими бросками. Засчитывается ли DE?

Да, DE засчитывается. Возможно выполнение Обмена с разной высотой бросков 5 гимнастками вместе или в подгруппах последовательно.

Обмен предметами между гимнастками (Таблица № 100):

Таблица № 100

<b>Разъяснения по оцениванию</b>	
<p><b>Скакалка</b></p> 	<p>Максимум 2 элемента DE в порядке их выполнения могут быть сделаны с концами, связанными вместе. Дополнительные элементы DE с концами, связанными вместе, не засчитываются в DE.</p>
<p><b>Мяч</b></p> 	<p>Когда Мяч пойман 2 руками (независимо от количества гимнасток), Элемент с Обменом будет засчитан <b>со Сбавкой</b> в Исполнении каждый раз.</p>
<p><b>Булавы</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Элемент с Обменом засчитывается как с броском 1 Булавы, так и 2 Булав</li> <li>• Бросок 2 соединенных Булав засчитывается как бросок 1 Булавы.</li> </ul>

<p><b>Лента</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обмен с броском Ленты засчитывается только когда предмет находится полностью в воздухе некоторое время (не «Бумеранг»  )</li> <li>• При обмене Лентами гимнастки в общем должны ловить предмет за палочку. Однако, допускается намеренная ловля за материал Ленты за отрезок приблизительно 50 см. от крепления, если такая ловля обусловлена следующим движением или финальным положением. Если лента произвольно поймана за материал (по ошибке), технический элемент не засчитывается, и Обмен не засчитывается.</li> </ul>
---	--

#### 4.2 Требования:

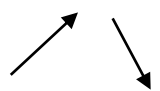

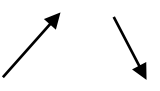
**4.2.1** Минимум 4, максимум 5 DE будут оценены в порядке их выполнения. Если выполнено менее 4 DE, среди 1-ых 9 в порядке выполнения, то применяется сбавка 0.30 балла.

**4.2.2** Если Группа выполняет более 5 DE, то только первые 5 DE будут оцениваться в порядке их выполнения. Последующие DE сверх лимита не считаются (сбавки нет).

#### 4.3 DB, выполненные во время DE

**4.3.1** Изолированный Элемент тела (DB) любой ценности может выполняться либо при броске, либо под полетом предмета, либо при ловле DE. DB и DE будут оценены и засчитаны в общее количество DB и DE: Пример (Таблица № 101):

Таблица № 101

Разъяснения			
<b>DB</b> любой ценности	Элемент тела DB может быть выполнен 1 раз во время DE:		
	<b>во время броска</b>	<b>под полётом</b>	<b>во время ловли</b>
	 <b>DB</b>	или	 <b>DB</b>
		или	 <b>DB</b>

**4.3.2** При выполнении Элемента тела DB (ценностью 0.40 и более) во время выполнения Элемента с Обменом DE (во время выполнения броска, либо под полетом предмета, либо во время ловли). В этом случае, к ценности Элемента с Обменом DE дается надбавка +0.10 балла, Элемент тела DB засчитывается в общее количество DB в упражнении.

**4.3.3** DB, выполненный в DE, действителен только в том случае, если одинаковый Элемент тела DB выполняется всеми 5 гимнастками. Если

выполняются разные DB, то это считается попыткой DB и не засчитывается. DE будет оценена.

**4.3.4** Каждый DB (каждая ячейка) засчитывается только один раз. Если повторяется тот же самый DB (из той же ячейки, то повтор не засчитывается (сбавки нет) и засчитывается как попытка DB. DB выполненный как Элемент тела без обмена, не может быть повторен в DE. DE будет оценена.

**4.3.5** Для каждого DB требуется действительный технический элемент предмета:

Изолированный DB под полетом при высоком броске в может выполняться только 1 раз в каждом упражнении.

Если DB выполняется с броском или ловлей, которые повторяются одинаково, DB не засчитывается.

**4.3.6** Если DE недействительна, DB может быть засчитан, если он выполнен в соответствии с дефиницией и с действительным техническим элементом предмета. DB, которая определяется вращением или положением на полу, может засчитываться только как DB, а не как дополнительный критерий.

**4.3.8** Если во время Обмена выполняется более одной DB, только первая DB будет оценена как DB и засчитана в общее количество DB. DE будет засчитана.

**4.3.8** Если 9-ый Элемент в порядке выполнения – это DE, выполненная с DB, приоритет отдается DE, и в этом случае DB не оценивается.

#### 4.4 Ценность DE

**4.4.1** Базовая ценность Сложности с Обменом и символ ↗↓: 0.20.

**4.4.2** Ценность DE может быть повышена дополнительными критериями. Дополнительные критерии действительны только при их выполнении всеми 5 гимнастками следующим образом:

При выполнении с одним и тем же предметом (например, 5 мячей): одинаковое выполнение (т. е. 5 мячей ловятся одинаково «без помощи рук»).

При выполнении с разными предметами (например, 3 обруча и 2 пары булавы): одинаковые критерии, выполняемые с каждым предметом (например, 3 обруча ловятся одинаково «вне поля зрения» и 2 булавы ловятся одинаково «без помощи рук»); одно и то же количество критериев для каждого типа предмета должно быть выполнено при броске и/или ловле.

Вращения могут выполняться при броске предмета, под броском: каждое вращение должно быть выполнено одинаково всеми 5 гимнастками (из одной группы вращений и в одинаковом варианте).

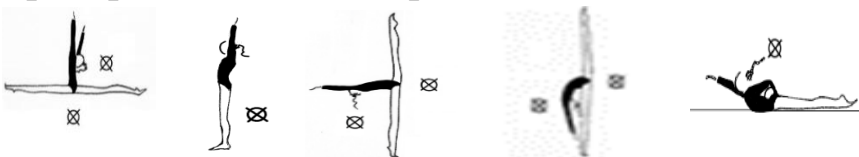
**4.4.3** Критерии, выполненные непосредственно перед броском предмета или сразу после ловли, не учитываются в ценности DE.

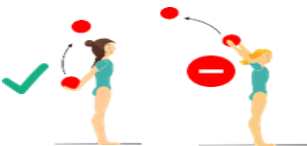
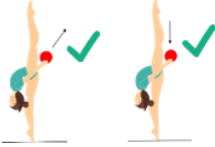
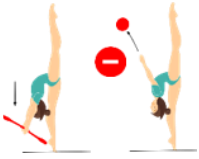

**4.4.4** Одинаковое повторение одного и того же критерия нельзя выполнять – одинаковое повторение не засчитывается (сбавки нет). Тем не менее, сам Обмен может быть засчитан.


**4.4.5** Обмены для всех 5 гимнасток могут быть одной и той же ценности или разной ценности. Самая низкая ценность DE, выполненная одной из гимнасток, определяет ценность DE Группы.

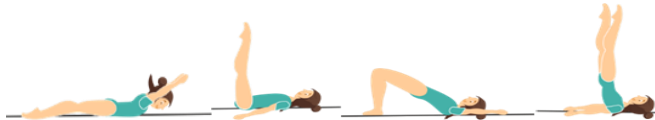

**4.5** Сводная таблица общих критериев DE во время броска, под полетом и при ловле предмета (Таблица № 102):

Таблица № 102

Символ		Общие критерии для всех предметов
⊗		Без зрительного контроля
≠		Без помощи рук
♂		Вращение
=		На полу
<b>DB</b>		DB ценностью 0.40 и более
Символ	Ценность	Разъяснения: Общие критерии для DE
⊗	<b>0.10</b>	<p><b>Вне поля зрения:</b>  <i>Примеры зон «вне поля зрения»:</i></p>  <p><b>Для всех типов бросков и/или ловли:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски/ловли, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием, даже если туловище прогнуто назад. Чтобы получить критерий «вне поля зрения» для броска/отбива, недостаточно, чтобы предмет двигался назад:</li> </ul> <p>бросающая рука должна или другая часть тела, выполняющая бросок/отбив, должна находиться в зоне, определенной как «вне поля зрения»</p>



		<p><b>Для бросков и/или ловли с помощью рук:</b></p>  <p>«Вне поля зрения» обычно дается только при технике бросающей руки «вниз-вверх», а не «вверх/назад» (возле головы), за исключением 2 случаев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В прогибе назад ниже горизонтали критерий «вне поля зрения» дается при броске и ловле сзади туловища/за спиной;</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- В прогибе назад ниже горизонтали критерий «вне поля зрения» дается за ловлю относительно туловища/передней части тела, на уровне груди или ниже</li> </ul>  <p>Критерий «вне поля зрения» не дается, если мяч пойман согнутыми 2 руками за шеей</p>  <p>Все броски/ловли, выполненные без помощи рук, когда гимнастка находится в положении вниз головой во время колеса, считаются «вне поля зрения».</p>
≠	0.10	<p><b>Без помощи рук</b></p> <p><b>Не засчитывается</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ловля Обруча сразу же во вращение на прямой руке (○);</li> <li>• Смешанная ловля (∩);</li> <li>• Бросок/ловля предмета тыльной стороной кисти руки(рук)</li> <li>• Ловля булавы (∩) тыльной стороной кисти/предплечья с использованием другой булавы</li> </ul>

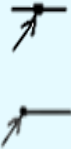








	<b>0.10</b>	<p><b>Вращение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Засчитывается во время броска и/или под полётом предмета:</li> <li>• Каждое вращение должно быть <b>минимум 360°</b></li> <li>• Все вращения в каждой DE должны быть <b>разными</b> (из разных групп акробатических элементов или из разных групп вертикальных вращений)</li> <li>• Каждое вращение должно быть выполнено <b>одинаково</b> (из одной группы вращений и в одинаковых вариантах) всеми 5 гимнастками. Опора – на 1 или 2 руки, в зависимости от предмета (считаются одинаковыми)</li> </ul> <p>- Когда акробатический элемент или вертикальное вращение используется во время ловли в DE, (независимо, для усиления критериев ловли или нет), эта группа вращений не может быть использована снова для другого DE.</p> <p>- Этот критерий действует для акробатических вращений (см. Индивидуальные упражнения, Элементы, п. 7.5) и вертикальных вращений (см. Индивидуальные упражнения, Элементы, п. 7.6).</p> <p>- Если акробатический элемент соединен с DB или используется для хореографии, эта группа акробатических элементов может быть повторена для DE.</p> <p>- Этот критерий не засчитывается для DB, включающего вращение.</p> <p>- Этот критерий может быть скомбинирован с «положением на полу», если выполняется вращение на 360°, при сохранении положения туловища на полу от начала до конца вращения.</p>
---	-------------	---

<b>=</b>	<b>0.10</b>	<p><b>В положении на полу:</b> Бросок и/или ловля, выполненные в положении на полу от начала до конца элемента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На полу, опора на любую часть живота и/или груди;</li> <li>• На полу, опора на любую часть спины и/или шеи;</li> <li>• Полностью лежа на боку.</li> </ul> <p>Положение ног – свободное</p> <p><b>Примеры положений ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫХ в качестве «положений на полу»:</b></p>  <p><b>Примеры положений, НЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫХ в качестве «положений на полу»</b></p> 
<b>ДВ</b>	<b>0.10</b>	<p><b>Выполнение ДВ во время ДЕ:</b> ДВ ценностью 0.40 и более во время выполнения Сложности с Обменом ДЕ (во время выполнения броска/ или под полетом/ или на ловли предмета). Критерий засчитывается, если одинаковый ДВ выполняется всеми 5 гимнастками.</p>


**4.6** Сводная таблица специфических критериев для ДЕ во время броска и ловли предмета (Таблица № 103):

Таблица № 103

Символ	Специфический критерий: <b>+0.10 за каждый бросок</b>	Символ	Специфический критерий: <b>+0.10 за каждую ловлю</b>
	<p><b>Проход через Скакалку</b> (U) всем телом или частью тела во время броска. Минимум 2 крупные части тела должны совершить проход через Скакалку. Пример: голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.</p>		<p><b>Ловля Скакалки (U) по одному концу в каждую руку</b></p>

	<p><b>Высокий бросок открытой и прямой Скакалки (U),</b> удерживаемой за середину или один конец</p>		<p><b>Смешанная ловля Скакалки (U)</b> <u>Не действителен</u> дополнительный критерий ≠</p>
			<p><b>Проход через Обруч (O)</b> во время ловли всем телом или частью тела. Минимум 2 крупные части тела должны совершить проход через обруч. Пример: голова/шея + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.</p>
	<p><b>Бросок обруча (O) после переката по полу.</b> <u>Засчитывается</u> только при выполнении вместе с критерием «без помощи рук» ≠</p>		<p><b>Непосредственный повторный бросок:</b> сразу же, без остановок, без руки (рук) или кисти (кистей) (O ●). <u>Примечание:</u> отбив, выполненный рукой(руками) или кистью (кистями) не действителен как критерий , но критерий ≠ дается для отбива рукой(руками) или другими частями тела.</p>
	<p><b>Бросок 2 разъединённых Булав (d!):</b> - одновременно - асимметричный бросок - каскадный бросок <i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно 1 или 2 руками. Движения 2 Булав в полёте должны быть разной амплитуды (1 бросок выше</i></p>		<p><b>Одновременная ловля двух разъединённых Булав (d!).</b> <u>Ценность критерия 0.20</u></p>
			<p><b>Непосредственная ловля с перекатом предмета</b> мин. по 2 крупным частям тела <u>Не считается:</u> дополнительный критерий ≠ при ловле рукой/кистью независимо от положения ладони.</p>

<p>другого), и в разных плоскостях или направлениях. <b>Каскадный бросок</b> – это бросок 2 булав, 1 за другой, при этом обе булавы находятся в полете в один момент времени.</p> <p><b>Критерий «Бросок 2 разъединенных Булав»</b> и любые другие критерии приведены для Булавы (булав), которыми <u>обмениваются с партнером</u>, а не для булавы, брошенной и пойманной одной и той же гимнасткой.</p>		<p>Считается: дополнительный критерий <math>\otimes</math> при выполнении любой части переката вне поля зрения</p>
	↓	<p><b>Ловля Мяча (●) одной рукой без</b> дополнительной помощи телом или другой рукой</p>
	Ⓐ	<p><b>Непосредственная ловля Обруча (○) во вращение на другой части тела без помощи кистей рук.</b></p> <p><u>Не действителен:</u> дополнительный критерий «без помощи рук» <math>\neq</math> не дается для вращения на руке.</p>

**4.6.1** Прямой отбив без каких-либо остановок от тела  является частью главного действия DE (часть первоначального броска для Обмена); необходимо поймать отбив, чтобы DE была засчитана.

Критерии, выполненные во время отбива, являются действительными. Каждый критерий даётся максимум 1 раз, вместе для ловли и отбива.

Критерии во время ловли после отбива не оцениваются как часть DE.

**4.6.2** Повторный бросок в конце DE или сразу после DE относится к DE, но не дает никаких критериев (нет критериев для «повторного броска», и другие критерии не даются, например, нет броска «без помощи рук»).

**4.6.3** Бросок 2 разъединенных Булав: этот критерий дается только один раз для броска, который выполняется либо одновременно, либо асимметрично, либо каскадом. Критерии даны только для Булавы (Булав), которыми обмениваются с партнершей.

**4.6.4** Одновременная ловля двух разъединенных булав: ценность критерия 0.20 балла.

**4.6.5** Прямая ловля Обруча во вращение на другой части тела (Ⓐ): если выполняется с помощью локтя (не на прямую руку), шеи или ноги и т. д., этот критерий будет действителен в DE, так же, как и дополнительный критерий «без помощи рук».

**4.7 DE не засчитывается в следующих случаях:**

не все 5 гимнасток участвуют в действиях броска и ловли;  
 не соблюдена требуемая высота или дистанция броска;  
 DE выполняется в подгруппах с разными предметами внутри подгруппы;  
 DE выполняется в подгруппах; вторая подгруппа бросает до того, как первая подгруппа поймает;  
 DE выполняется в быстрой последовательности;  
 потеря предмета во время DE;  
 потеря равновесия с опорой на одну или обе руки или предмет;  
 полная потеря равновесия с падением гимнастки во время выполнения DE;  
 столкновение гимнасток;  
 столкновение предметов, которое влияет на траекторию полета предмета;  
 ловля после отбива от пола (не с полета);  
 с повторным броском, отбивом или перекатом партнерше;  
 с бумерангом;  
 лента непреднамеренно поймана за материю (по ошибке);  
 Сложность начата вне пределов площадки;  
 ловля предмета после окончания музыки;

*Разъяснения по оцениванию:*

Для DE с неточной траекторией и сбавкой 0.30 или 0.50 – засчитывается ли DE?

Да, DE засчитывается, когда DE не засчитывается (см. п. 4.7, когда DE не засчитывается).

Если завязался узел на Ленте во время Сложности с Обменом, засчитывается ли DE?

Да, DE засчитывается (см. п. 4.7, когда DE не засчитывается).

**5. ДИНАМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ С ВРАЩЕНИЕМ (R)****5.1 Дефиниция**

**5.1.1** Дефиниция R для групповых упражнений такая же, как для индивидуальных упражнений (см. Индивидуальные упражнения).

**5.2 Требования**

**5.2.1** Засчитывается максимум 1 R.

**5.2.2** Если в упражнении выполнено более 1 R, то оценивается только первый R (сбавки нет).

**5.2.3** Все вращения в R должны быть выполнены одинаково всеми 5 гимнастками Группы (из одной группы вращений и с одинаковой вариацией). Опора может быть выполнена на 1 или 2 руки, в зависимости от предмета: опора на 1 и опора на 2 руки считаются одинаковой.

**5.2.3.1** R, в который включены разные (неодинаковые) вращения, выполненные 5 гимнастками в пределах базы, не засчитывается (сбавки нет).

**5.2.3.2** R, в который включены разные (неодинаковые) вращения, выполненные 5 гимнастками после базы, может быть засчитан без учета этих разных вращений.

*Разъяснения по оцениванию:*

1) 3 гимнастки выполняют шене + кувырок вперед;

2 гимнастки выполняют шене + шене.

R не засчитывается: Неодинаковые вращения в базе.

2) 4 гимнастки выполняют шене + шене + колесо на предплечьях;

1 гимнастка выполняет шене + шене + колесо на руках.

R2 засчитывается (0.20): одинаковые вращения в базе, 3-е вращение не засчитывается: не выполнено в том же самом варианте.

**5.2.4** R может выполняться:

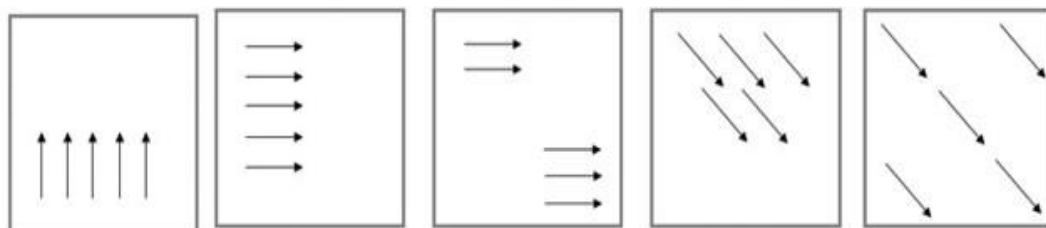
одновременно;

в очень быстрой последовательности;

в подгруппах.

**5.2.4.1** Если R выполняется одновременно или в очень быстрой последовательности, все 5 гимнасток должны выполнять R в одном направлении.

Пример 1: R в одном направлении (Рисунок № 27):



**И Т.П.**

Рисунок № 27

*Разъяснения по оцениванию:*

Если R начался в одном направлении (хореографически намеренно), но траектория была нарушена (техническая ошибка) и это повлияло на направление гимнастки, то R будет засчитан со Сбавкой в Исполнении за траекторию и другие последствия (построение и т.п.).

**5.2.4.2** Если гимнастки Группы выполняют круговые построения одновременно или в быстрой последовательности, то у всех гимнасток разные направления движения и R не засчитывается.

Пример 2: Различные направления (Рисунок № 28):

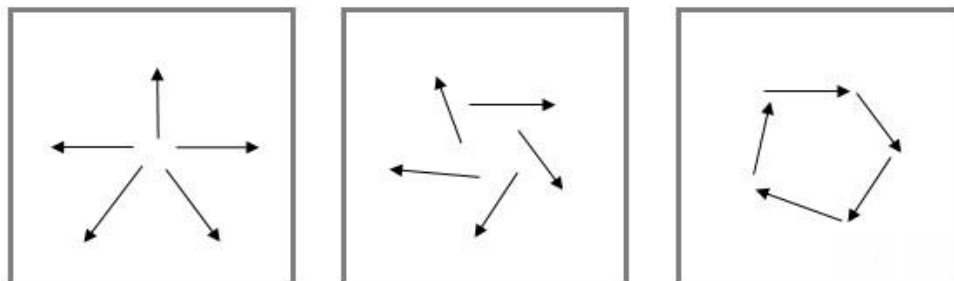


Рисунок № 28

**5.2.4.3** Если R выполняется в подгруппах, каждая подгруппа должна иметь одинаковый тип предметов, и каждая подгруппа может использовать отдельное направление. Все гимнастки одной подгруппы должны двигаться в одном направлении; только когда гимнастки подгруппы А заканчивают R, гимнастки подгруппы В могут начать R. Если это требование не выполняется, то R не засчитывается.

Окончание R подгруппы А зависит от того, какое действие выполняется последним: ловля, окончание последнего вращения или критерий броска (например, ловля повторного броска).

Начало R подгруппы В зависит от того, какое действие выполняется 1-ым: бросок, начало первого вращения, критерий броска (например, пережат по полу).

Пример 3: R выполняется в подгруппах (Рисунок № 29):

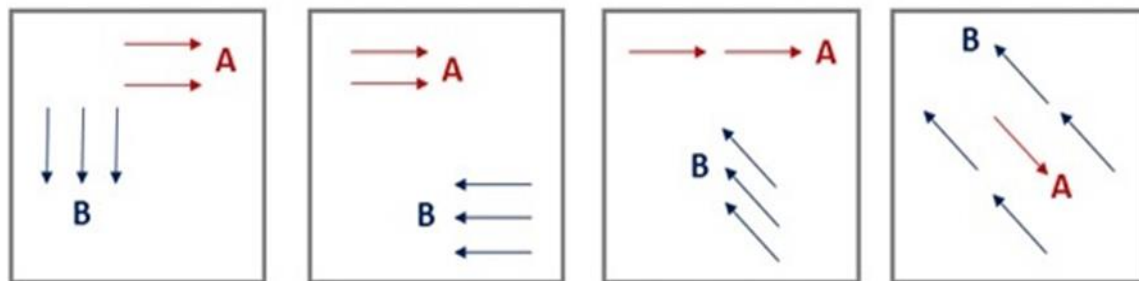


Рисунок № 29

### 5.3 Выбор элементов вращения

**5.3.1** Выбор элементов вращения такой же, как в Индивидуальных упражнениях (см. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ, п. 7).

**5.3.2** Одна и та же группа акробатических элементов и/или одна и та же группа вертикальных вращений может использоваться оба раза – в R и в DE.

**5.3.3** Если акробатический элемент соединен с DB или используется для хореографии, эта группа акробатических элементов может быть повторена в R.

**5.3.4** Каждая DB (каждая ячейка) считается только один раз. Если одна и та же DB (в той же ячейке) повторяется, то повтор не засчитывается (сбавки нет) и считается как попытка DB: Повтор DB (0.20 или более) не засчитывается в качестве элемента вращения в R.

### 5.4 Ценность R

**5.4.1** Критерии и подсчет ценности R осуществляется так же, как в Индивидуальных упражнениях (см. Индивидуальные упражнения).

**5.4.2** DB с вращением на  $360^\circ$  или более с ценностью 0.20 или более может использоваться максимум 1 раз в каждом R и будет действителен в качестве элемента вращения:

DB может выполняться только во время броска или ловли предмета (кроме выполнения в R серии прыжков с поворотом).

Исключение: в групповом упражнении не допускается выполнение в R DB с базовым вращением  $180^\circ$ .

**5.4.3** Ценность R для Группы определяется наименьшим количеством выполненных вращений и количеством критериев, выполненных всеми 5 гимнастками:

**5.4.3.1** Каждое вращение должно быть одинаковым (из одной группы вращений и выполнены с одинаковой вариацией) для всех 5 гимнасток, чтобы быть засчитанным.

**5.4.3.2** Тип критерия может различаться среди двух типов предметов (например, мячи – без помощи рук, обручи – проход в предмет), но должны выполняться одинаково для каждого типа предмета, чтобы быть засчитанными.

**5.4.3.3** Оценивается наименьшее количество критериев, выполненных всеми 5 гимнастками при броске.

**5.4.3.4** Оценивается наименьшее количество критериев, выполненных всеми 5 гимнастками при ловле.

**5.5 R** не засчитывается в следующих случаях:

- нет высокого броска предмета;
- нет полных 2 базовых вращений под полётом;
- одно или оба базовых вращения неполные (не 360°);
- прерывание между двумя базовыми вращениями;
- базовые вращения, выполняемые каждой гимнасткой в Группе, не одинаковые;
- требования к направлениям у всех 5 гимнасток/подгрупп не соблюдаются;
- R выполняется в отдельных подгруппах, 2-я подгруппа начинает до окончания 1-й подгруппы;
- R выполняется в отдельных подгруппах, с разными предметами внутри подгруппы;
- потеря предмета;
- ловля с отбивом от пола;
- ловля Ленты за материю (а не за палочку Ленты);
- Выполнение с бумерангом в любой фазе;
- Полная потеря равновесия с падением гимнастки;
- R выполняется с DB без вращения или с DB с дефиницией 180° (включая последнее вращение как подготовку к DB);
- R выполнен с 2 DB ценностью 0.20 или более, одна на броске и одна на ловле (кроме серий прыжков с поворотом);
- ловля предмета после окончания музыки;
- DB ценностью 0.20 или более выполнена под полётом предмета (разрешено только в сериях прыжков с поворотом);
- R с сериями прыжков с поворотом: прерывание между вращениями;
- R с сериями прыжков с поворотом: неправильный хронометраж броска/ловли:
  - Бросок до/после первого прыжка с поворотом;
  - Ловля до/после третьего прыжка с поворотом;
- Элемент начат вне пределов площадки;
- Ловля предмета после окончания музыки.

## **6. СЛОЖНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (DC)**

### **6.1 Дефиниция**

**6.1.1** Групповое упражнение характеризуется совместной работой, когда каждая гимнастка входит во взаимодействие с 1 или более предметов или с 1 или более партнерш.

**6.1.2** Успешное выполнение Сложности с Сотрудничеством определяется чёткой гармонией и координацией между гимнастками:

- все 5 гимнасток работают вместе или в подгруппах (парах, тройках и т.д.);
- с разнообразием перемещений, направлений, построений;
- с прямым контактом или без контакта с партнершами (тело или предмет);
- с элементами с вращением или без вращения;
- с возможным поднятием вверх/поддержкой (максимально 1 гимнастки за раз);
- с возможной опорой на предметы или гимнастку(ок).

## **6.2** Типы сотрудничеств

**6.2.1** Существуют следующие различные типы Сотрудничеств:

**6.2.1.1** Сотрудничества без высоких/длинных бросков предмета (CC);

**6.2.1.2** Сотрудничества с высокими/длинными бросками предмета и динамическим элементом(ами) вращения тела во время полета предмета (CR);

**6.2.1.3** Сотрудничества с бросками нескольких предметов (с<sup>↗</sup>);

**6.2.1.4** Сотрудничества с ловлей нескольких предметов (с<sup>↘</sup>).

## **6.3** Требования

**6.3.1** Минимум 9, максимум 14 DC в упражнении будут оценены в порядке их выполнения.

**6.3.2** Если Группа выполняет более 14 DC, дополнительные DC сверх лимита не будут засчитаны (сбавки нет).

**6.3.3** Группа может определить, какие типы Сотрудничества выполнять в упражнении, с требованием следующих типов, в числе 14 DC в порядке выполнения:

Минимум 3 CC (6.2.1.1);

Минимум 3 CR (6.2.1.2);

Минимум 3 с<sup>↗</sup> / с<sup>↘</sup> (6.2.1.3 - 6.2.1.4).

Сбавка: 0.30 балла, за каждое отсутствующее требуемое Сотрудничество (см. п. 6.3.3).

## **6.4** Общее оценивание Сотрудничества

**6.4.1** Сотрудничество является действительным, если оно было успешно выполнено всеми 5 гимнастками. Окончание Сотрудничества – это когда последнее требуемое действие завершено, например:

когда гимнастка(ки), выполняющая(ие) главное действие(я), окончательно поймает предмет;

когда последний бросок или повторный бросок пойманы;

когда последнее действие в СС завершено.

**6.4.2** Гимнастки могут иметь разные роли: выполнение главного действия – связь с гимнасткой(ами), выполняющими главное действие – создание препятствия – связь с препятствием. Посредством этих ролей каждая из 5 гимнасток должны участвовать в действии(ях) Сотрудничества – взаимодействуя друг с другом – чтобы Сотрудничество было засчитано:

с прямым контактом;

проход над, под и через гимнастку без контакта;

с помощью предмета.

**6.4.3** Новое Сотрудничество может начаться только после того, как предыдущая Сложность Сотрудничества будет завершена, как описано выше. Если 2 Сотрудничества выполнены в одно и то же время, то 2-е Сотрудничество считается недействительным.

**6.4.4** Разные виды Сотрудничества не могут быть скомбинированы. Если 2 Сотрудничества выполнены в одно и то же время, например, CR с бросками нескольких предметов, это расценивается как попытка 1 DC и не засчитывается.

**6.4.5** Участие в подгруппах

**6.4.5.1** Подгруппы должны выполнять одинаковый тип Сотрудничества (см. п. 6.2). Наименьшая ценность Сотрудничества, выполненная любой подгруппой, определяет ценность Сотрудничества для группы.

**6.4.5.2** Две подгруппы должны быть связаны вместе, чтобы сформировать «единое», действительное Сотрудничество; связь/соединение между двумя подгруппами может быть создана броском, перекатом, отбивом, скольжением предмета.

**6.4.5.3** Возможно выполнить единое Сотрудничество, разделенное на 2 подгруппы с одинаковым типом движения (вращение, проход и т.д.), которые вместе полностью соответствуют дефиниции основного Сотрудничества. В этом случае (одинаковые движения) «связка» не требуется.

**6.4.5.4** Если нет подобного взаимодействия между подгруппами, то Сотрудничество не засчитывается.

**6.4.5.5** Если подгруппы выполняют разные типы Сотрудничества (например, 3 гимнастки выполняют действие СС, пока 2 другие гимнастки выполняют бросок нескольких предметов), то это расценивается как попытка DC и не засчитывается.

## **6.5 Выбор элементов вращения**

**6.5.1** Элементы вращения для Сотрудничеств могут быть любой версией следующих групп полных вращений на 360°, перечисленных в соответствующих таблицах:

акробатические элементы (см. гл. II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА, ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ, п. 7.5);

вертикальные вращения (включая DV с вращением на 360° и более с ценностью 0.10) (см. гл. II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА, ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ, п. 7.6);

DV с вращением на 360° или более, ценность 0.20 или более (см. Элементы, Индивидуальные упражнения, Таблицы № 23, № 33).

## **6.5.2 Акробатические элементы**

**6.5.2.1** Все группы разрешенных акробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются без фазы полета или фиксации в положении стойки на руках, за исключением короткой паузы (максимум 1 секунда) для того, чтобы поймать предмет во время выполнения элемента.

**6.5.2.2** Полет или фиксация в положении стойки на руках (более 1 секунды) являются запрещенными приемами выполнения акробатических элементов. В этом случае акробатический элемент засчитывается, но со сбавкой в Исполнении 0.30 за запрещенную технику.

**6.5.2.3** Акробатические элементы, выполняемые «с опорой на партнершу» и «с опорой на пол», относятся к одной и той же группе, и, если все другие возможные вариации выполнены одинаково, эти вращения считаются одинаковыми (выполненные с одинаковой вариацией).

**6.5.2.4** Когда от гимнасток Группы требуется выполнять одинаковые вращения (из одной и той же группы вращений и выполнены с одинаковой вариацией), опора может выполняться на 1 или 2 руках в зависимости от работы предмета: опора на 1 руку и опора на 2 руки считаются одинаковыми.

**6.5.2.5** Одна и та же группа акробатических элементов может использоваться:

один раз в CC, И

один раз в CR, ИЛИ в броске нескольких предметов ИЛИ в ловле нескольких предметов.

**6.5.2.6** В рамках CR одна и та же группа акробатических элементов может использоваться изолированно, сериями или повторяться в рамках CR в любом порядке.

**6.5.2.7** Если группа акробатических элементов повторяется в другом Сотрудничестве, независимо от другого вариации, это Сотрудничество не засчитывается.

**6.5.2.8** Если акробатический элемент соединен с DB или используется для хореографии, эта группа акробатических элементов не регистрируется судьями DA и может быть повторена в Сотрудничестве.

**6.5.3** Вертикальные вращения и DB с вращением

**6.5.3.1** Нет ограничений на использование групп вертикальных вращений и DB с вращениями в Сотрудничествах, каждая группа может повторяться.

**6.6** Сотрудничество без высоких/дальних бросков предмета (CC)

**6.6.1** Существуют 2 типа CC:

**6.6.1.1** CC с последовательным выполнением одинаковых действий (п. 6.6.4);

**6.6.1.2** CC с конструкцией (п. 6.6.5).

**6.6.2** CC не засчитывается при высоком или дальнем броске, и не засчитывается во время DB.

**6.6.3** Базовая ценность CC = 0.20.

**6.6.4** CC при выполнении одинаковых действий подряд.

**6.6.4.1** Все 5 гимнасток в Группе выстраивают взаимосвязь, выполняя последовательные действия с предметами.

**6.6.4.2** Этот тип CC требует выполнения как минимум 3 одинаковых действий со связями с предметами, выполняемых последовательно, с равными интервалами между каждым действием:

1 гимнастка, выполняющая идентичное действие минимум 3 раза подряд (минимум 3 действия), *или*

2 или более гимнасток, выполняющих идентичное действие последовательно, в общей сложности минимум 3 действия.

**6.6.4.3** Допустимые действия, которые засчитываются, могут быть выполнены с помощью малых бросков, перекатов по телу, перекатов по полу, отбивов, отскоков, отталкиваний, скольжения и т.д.:

раздача предмета партнерше(ам);

передача предмета партнерше(ам);

возврат/передача предмета партнерше(ам);

придание импульса предмету партнерши, этот предмет должен выполнить самостоятельное движение перед тем, как он может быть возвращен той же партнерши или другой партнерше.

**6.6.4.4** Для выполнения всех видов действий предмет должен возвращаться к гимнастке: предмет нельзя оставлять неподвижно на полу

или позволять ему остановиться на полу, чтобы его могла подобрать другая гимнастка (СС не засчитывается).

**6.6.4.5** Действие(я) в СС могут выполняться совместно или в подгруппах.

**6.6.4.6** Каждое действие должно начинаться сразу после завершения предыдущего действия или быстрее.

**6.6.4.7** Если СС выполняется последовательно, но с разными интервалами между каждым действием: СС засчитывается со сбавкой в Исполнении (см. Разъяснения по оцениванию, Таблица № 104).

Таблица № 104



<b>Разъяснения по оцениванию</b>	
<b>Интервалы в СС</b>	
<b>Действие</b>	<b>Оценивание</b>
<i>1 --- 2 --- 3</i>	<i>Равные интервалы СС засчитывается. Нет Сбавки в Исполнении</i>
<i>1 ----- 2 ----- 3</i>	<i>Равные интервалы СС засчитывается. Нет Сбавки в Исполнении</i>
<i>1 -- 2 ----- 3</i>	<i>Разные интервалы СС засчитывается. Сбавка в Исполнении 0.10</i>
<i>1 и 2 ----- 3</i>	<i>Действия 1 и 2 одновременные, не последовательные Разные интервалы СС не засчитывается, считается попыткой выполнения DC. Сбавка в Исполнении 0.10</i>
<i>1 -- 2 -- 3 ----- 4</i>	<i>Если все 4 действия должны быть осуществлены 5 гимнастками, чтобы участвовать в СС: Разные интервалы СС засчитывается. Сбавка в Исполнении 0.10</i>



**6.6.4.8** Ценность этого типа СС может быть увеличена за счет использования дополнительных критериев при одинаковом выполнении гимнасткой(ами) главного действия(й) в соответствии с п. 6.6.4.3. Каждый критерий составляет + 0.10 балла, дается один раз в каждом СС (Таблица № 105).

**6.6.4.9** Дополнительные критерии даются за главное действие – для гимнастки(ок), которые начинают действие. Дополнительные критерии не даются гимнасткам, которые помогают в выполнении главного действия и/или играют пассивную роль. Пример: гимнастка отбивает мяч (главное

действие) от спин партнерш, стоящих неподвижно (пассивная роль). Главное действие выполняется без критериев.

Таблица № 105

Символ	Каждый критерий + 0.10, один раз на СС
⊗	Вне поля зрения
≠	Без помощи рук
<b>Разъяснения: Дополнительные Критерии для Сотрудничества СС</b>	
⊗	<p><b>Вне поля зрения:</b>  <b>Примеры зон «вне поля зрения»:</b></p>  <p><b>Для всех типов элементов предметов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Критерий «вне поля зрения» оценивается в соответствии с положением части тела, которая выполняет элемент(ы) предмета, когда большая часть рабочей руки или большая часть рабочей ноги находится в положении по отношению к вышеуказанным зонам.</li> <li>- Элементы предмета, выполненные спереди или сбоку, не подпадают под этот критерий, даже если туловище наклонено назад.</li> <li>- Вне поля зрения оценивается в момент взаимодействия между гимнастками или импульс для взаимодействия между гимнастками (например, перекаат обруча или отбив мяча партнерше путем инициирования броска/отбива вне поля зрения).</li> </ul> <p><b>Для СС, выполняемого с бросками/отбивами/повторными бросками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно, чтобы предмет двигался назад. Бросающая рука или другая часть тела, выполняющая бросок, должны быть «вне поля зрения»</li> </ul> <p><b>Для СС, выполняемого с помощью руки(к):</b></p>  <p>«Вне поля зрения» обычно дается только для техник, при которых</p>

	<p>рабочая рука опущена/отведена назад, а не там, где рабочая рука поднята/отведена назад (около головы), за исключением 2 моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Когда туловище прогнуто назад ниже горизонтали, для элементов, выполняемых в любом месте за спиной/сзади туловища.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Когда туловище прогнуто назад ниже горизонтали, для элементов, выполняемых на туловище/передней стороне тела, на уровне груди или ниже, дается «вне поля зрения»: этот пункт не применяется для любого типа бросковых действий, и засчитывается для ловли после малых бросков и т.д.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Когда гимнастка лежит, туловище на полу, лицом вверх, её руки не могут заходить за вертикаль; поэтому такое положение не считается как «вне поля зрения».</li> </ul> <p><b>Для СС, выполняемого без помощи руки(рук):</b> Все главные действия, выполненные без помощи рук, пока гимнастка находится в положении вниз головой во время колеса, считаются «вне поля зрения».</p>
≠	<p><b>Без помощи рук</b></p> <p>Предмет должен быть в автономном техническом движении, которое может быть начато от:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- импульса от другой части тела</li> <li>- первоначального импульса от руки(рук), после чего предмет должен сохранять полностью автономное движение без помощи руки(рук)</li> </ul> <p><b>Не засчитываются с критерием «без помощи рук» во время главного действия с:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямая ловля во вращении Обруча на прямой руке (○)</li> <li>- бросок/ловля тыльной стороной кисти руки(рук)</li> <li>- ловля Булавы (⚡) тыльной стороной кисти руки/предплечья с помощью другой Булавы</li> </ul>

### **6.6.5** СС с конструкцией

**6.6.5.1** Создание конструкции с взаимосвязанными предметами, которые формируют образ с 5 предметами, четко фиксируемый в течение 1 секунды, засчитывается в СС.

**6.6.5.2** Для этого типа СС требуется 1 образ со всеми 5 предметами и со всеми 5 гимнастками (не минимум 3).

**6.6.5.3** Каждый из 5 предметов должен быть физически связан с другим предметом, и каждая из 5 гимнасток должна быть физически связана с образом либо через предмет, либо через партнера(партнерш).

**6.6.5.4** Гимнастки могут находиться в движении, на протяжении всего времени, пока демонстрируется фиксированный образ.

**6.6.5.5** Исходное положение и финальное положение упражнения не могут использоваться в качестве данного типа СС.

**6.6.5.6** Ценность этого типа СС не может быть увеличена с помощью дополнительных критериев.

**6.7** Сотрудничество с высокими/дальними бросками предметов и динамическим элементом с вращением(ями) тела во время полета предмета (CR)

#### **6.7.1** Требования к броску в CR:

Высокий бросок = более чем 2 роста гимнастки стоя;

Дальний бросок = дистанция минимум 8 метров.

**6.7.2** Дефиниция CR: определяется 1 или несколькими гимнастками, выполняющими следующую последовательность элементов, называемых «главным действием»:

**6.7.2.1** Высокий и/или дальний бросок собственного предмета с последующим:

**6.7.2.2** Динамическим элементом вращения тела во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом, с последующей:

**6.7.2.3** Немедленной ловлей собственного предмета или предмета партнерши после элемента вращения тела, выполненного во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом.

**6.7.3** Окончание Сотрудничества происходит, когда гимнастка(и), выполняющая(ие) главное действие, окончательно ловит предмет: когда последний бросок, или последний отбив, или повторный бросок будут пойманы.

#### **6.7.4** Бросок предмета в CR

**6.7.4.1** Бросок собственного предмета гимнастки означает начало CR.

**6.7.4.2** Бросок предмета может быть выполнен непосредственно партнерше или самой себе.

**6.7.4.3** Бросок может быть выполнен во время вращения с целью достижения дополнительных критериев при броске; однако должна быть выполнена базовая дефиниция по п. 6.7.2.2 (вращение под полетом), и вращение при броске само по себе не имеет дополнительной ценности.

**6.7.5** Ловля предмета в CR

**6.7.5.1** Ловля собственного предмета или предмета партнерши выполняется сразу после элемента вращения.

**6.7.5.2** При ловле предмета партнерши сразу после элемента вращения: предмет должен находиться в полете после высокого/дальнего броска, пока гимнастка выполняет вращение; предмет не может быть брошен после того, как она завершит свое вращение; если бросок запоздалый, или не высокий/дальний, то Сотрудничество не засчитывается.

**6.7.5.3** Вращение может быть включено в ловлю в целях получения дополнительных критериев по ловле; однако базовая дефиниция по п. 6.7.2.2 должна быть выполнена (вращение под полетом), и вращение при ловле само по себе не имеет дополнительной ценности.

**6.7.5.4** Ловля предмета гимнасткой(ами), выполняющей(ими) главное действие, означает окончание CR. Новое Сотрудничество любого типа не будет оцениваться до окончания этого Сотрудничества.

**6.7.5.5** Повторный бросок или отбив предмета от тела могут быть «ловлей» предмета (с целью достижения дополнительных критериев в отношении ловли), при условии, что отбив или повторный бросок пойманы любой гимнасткой; Сотрудничество заканчивается, когда ловля после отбива или повторного броска завершены. CR с ловлей непосредственно с перекатом по полу партнерше не засчитывается.

**6.7.5.6** Ловля предмета с отбивом от пола не является опцией для CR. CR засчитывается только с ловлей с полета.

**6.7.6** Базовая ценность CR=0.20.

**6.7.6.1** Базовая ценность CR может быть увеличена с помощью дополнительных критериев.

**6.7.6.2** Дополнительные критерии должны быть выполнены гимнасткой(ами), выполняющей(ими) главное действие, чтобы быть засчитанными, и даются 1 раз за Сотрудничество (только при броске или только при ловле), в порядке выполнения. Возможные критерии должны быть выполнены одинаково всеми гимнастками, выполняющими вращения,

чтобы быть засчитанными. Только критерий «Проход» может быть выполнен различно (см. Разъяснения/ Примеры для прохода).

При выполнении с одним и тем же предметом (т. е. с 2 Мячами): одинаковое исполнение (т. е. 2 Мяча ловятся одинаково «без помощи рук»).

При выполнении с разными предметами (например, 1 Мяч и 1 Обруч): одинаковые критерии, выполняемые с разными предметами (т. е. Мяч и Обруч ловятся «без помощи рук»).

*Разъяснения по оцениванию:* CR2 с дополнительными критериями

1) CR2: Одна гимнастка ловит мяч без помощи рук + одна гимнастка ловит ленту под ногой = Критерии недействительны (одни и те же критерии требуются для разных предметов);






2) CR2: Одна гимнастка ловит мяч между лодыжек + одна гимнастка ловит мяч локтями = Критерии недействительны (требуется одинаковое выполнение для одного и одинаковых предметов);

CR2: Одна гимнастка ловит мяч с большим перекатом вне поля зрения в положении стоя + одна гимнастка ловит ленту без помощи рук вне поля зрения лежа на полу = Допустим критерий «вне поля зрения» (одинаковое выполнение не требуется для разных предметов).

**6.7.7** Таблица Дополнительных Критериев для CR (Таблица № 106):

Таблица № 106

<b>Символ</b>	<b>Критерии для каждой гимнастки, выполняющей главное действие: +0.10, один раз на CR</b>
<b>CR2 или CR3</b>	+0.10 за каждую дополнительную гимнастку (максимум 2 дополнительные), выполняющую главное действие
<b>Примечание</b>	Гимнастки, выполняющие главное действие, должны выполнить одинаковое(ые)* вращение(я) одновременно или в быстрой последовательности. *«Одинаковое» означает, что вращательные элементы из одной группы и выполняются в одинаковых вариантах. Каждая гимнастка, выполняющая главное действие, должна поймать предмет. <b>CR4 / CR5 не действительно:</b> Сотрудничество не засчитывается и считается как попытка.
<b>Символ</b>	<b>Критерии только для гимнастки(ок), выполняющих главное действие: +0.20, 2 раза в каждом упражнении</b>
	<b>Серии: 2 или более одинаковых, не прерываемых акробатических элемента</b> (см. Индивидуальные

S	<p>упражнения, п. 7.5), выполняемые под полетом (бросок перед первым вращением и ловля после второго вращения).</p> <p><b>Примечание:</b> «Одинаковый» означает, что акробатические элементы из одной группы и выполняются в одинаковых вариантах.</p> <p>Гимнастка(и) главного действия должна(ы) бросать и ловить свой предмет для этого критерия.</p> <p><b>+0.20 один раз для CR</b> (дается максимум 2 раза в упражнении).</p> <p>Серии оцениваются в порядке выполнения.</p> <p>Третья попытка критерия S «серия» не оценивается, но CR может оцениваться.</p>
Символ	<p><b>Общие критерии во время броска или ловли предмета: +0.10, один раз на CR</b></p>
	<p><b>Вне поля зрения для гимнастки(ок), выполняющей(их) главное действие Сотрудничества</b></p>
	<p><b>Без помощи рук для гимнастки(ок), выполняющей(их) их главное действие Сотрудничества</b></p>
Примечание	<p>Когда гимнастка, выполняющая главное действие, поддерживается партнершей при выполнении броска или ловли с критерием, обе гимнастки должны выполнить критерий, чтобы критерий был засчитан.</p>
Символ	<p><b>Особые критерии во время ловли предмета, для гимнастки(ок), выполняющей(их) главное действие Сотрудничества: +0.10, один раз на CR</b></p>
	<p>Ловля в перекат по минимум 2 большим частям тела</p>
	<p>Проход через Обруч (O) всем телом или частью тела во время ловли.</p> <p>Минимум 2 большие части тела должны пройти через предмет.</p> <p>Пример: голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.</p> <p><b>Засчитывается только при выполнении вместе с критерием <math>\neq</math> «без помощи рук».</b></p>
	<p>Одновременная ловля 2 разъединенных Булав</p>



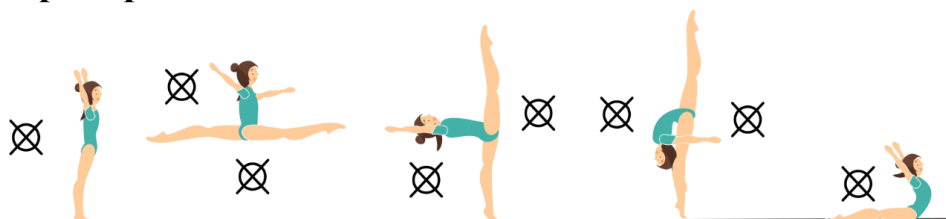
Ловля во время вращения, засчитывается только при выполнении вместе с двумя критериями ~~⊗~~ «без зрительного контроля» и  $\neq$  «без помощи рук».

### Разъяснения: дополнительные критерии для броска / ловли CR

~~⊗~~  
0.10

**Вне поля зрения:**

**Примеры подобных зон:**



**Для всех типов бросков/ловли:**

Броски/ловля, выполненные спереди или сбоку, не подпадают под этот критерий, даже если туловище наклонено назад.

Для критерия «вне поля зрения» для броска/отбива недостаточно, чтобы предмет двигался назад. Бросающая рука или другая часть тела, выполняющая бросок/отбив, должны быть в зоне «вне поля зрения».

**Для броска/ловли, выполняемых с помощью руки(к):**

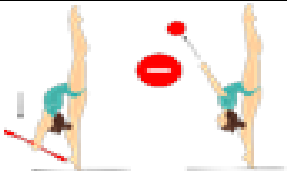



«Вне поля зрения» обычно дается только для техник, при которых бросающая рука опущена вниз/отведена назад, а не там, где бросающая рука поднята/отведена назад (около головы), за исключением 2 моментов:

- Когда туловище прогнуто назад ниже горизонтали, «вне поля зрения» дается для бросков и ловли, выполняемых в любом месте сзади туловища.



- Когда туловище прогнуто назад ниже горизонтали, «вне поля зрения» дается для ловли, выполняемой спереди туловища, на уровне груди или ниже.

	 <p>«Вне поля зрения» не дается, когда мяч пойман двумя согнутыми руками за шеей.</p>  <p>Все броски/ловли, выполненные без помощи рук, пока гимнастка находится в положении вниз головой во время колеса, считаются «вне поля зрения».</p>
<p>≠ 0.10</p>	<p><b>Без помощи рук</b></p> <p><b>Не засчитывается с:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямая ловля во вращении Обруча (○) на прямой руке</li> <li>- бросок/ловля тыльной стороной кисти руки(рук)</li> <li>- ловля булавы (♯) тыльной стороной кисти руки(рук) с помощью другой булавы</li> </ul>

Разъяснения по оцениванию: один раз на CR (Таблица № 107):

Таблица № 107

⊗ CR1	0.30
≠⊗ CR2	0.50
CR2 ≠⊗	0.50
≠ CR2 ⊗	0.40
≠ CR2 ⊗ ≠	0.40

Разъяснения по оцениванию: общий критерий под полетом предмета (Таблица № 108):

Таблица № 108

Символ	<p><b>Общий критерий под полетом предмета: +0.10, один раз на CR</b></p>
⊖	<p>Полный проход через предмет, партнершу, или через замкнутую конструкцию предметов и/или гимнасток</p>

### Разъяснения по оцениванию: Критерии под полетом предмета

Если гимнастка, выполняющая основное действие, использует тип прохода, который недействителен для +0.10, участие в Сотрудничестве остается действительным.

Исключение: проход под полетом предмета не является участием (CR не засчитывается).

Проход должен выполняться всеми гимнастками, выполняющими основное действие, чтобы повысить ценность, и может быть разных типов.

- CR2: 1 гимнастка проходит через Обруч + 1 гимнастка проходит над партнершей = **недействительный проход**
- CR2: 1 гимнастка проходит через Обруч в полете + 1 гимнастка проходит через замкнутое построение партнерши = **допустимый проход +0.10.**

Предмет, через который совершается проход, может быть свободным или удерживаться любой гимнасткой (гимнастками), в том числе гимнасткой (гимнастками), выполняющим основное действие. Однако тело гимнастки(ок), выполняющей(их) основное действие, не может использоваться для создания замкнутой конструкции (проход не засчитывается).

Предмет, через который совершается проход, может быть свободным или удерживаться любой гимнасткой, в том числе гимнасткой, выполняющей основное действие. Однако тело гимнастки(ок), выполняющей(их) главное действие, не может использоваться для создания замкнутой конструкции (проход не засчитывается).


Проход должен выполняться под полетом предмета, чтобы повысить ценность:

Гимнастка, которая будет выполнять основное действие, бросает свой собственный предмет – партнерша ловит предмет – затем гимнастка проходит через конструкцию – партнерша бросает предмет, который должен быть пойман гимнасткой, выполняющей основное действие – вращения под полетом 2-го предмета – ловля гимнасткой основного действия: CR засчитывается, но проход не засчитывается.

Разъяснения по оцениванию: Базовая дефиниция для CR2/CR3  
(Таблица № 109):

Таблица № 109

<b>Базовая дефиниция для CR2/CR3</b>
<p><i>Каждое Сотрудничество оценивается в соответствии с количеством гимнасток, успешно выполнивших базовую дефиницию (высокий/дальний бросок, вращение, ловля).</i></p> <p><b>Примеры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но одна гимнастка бросает слишком низко. Базовая дефиниция выполнена 1 гимнасткой. <b>Оценивается как CR1, со всеми критериями, выполненными 1 гимнасткой.</b></i></li> <li>- <i>2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но 1 гимнастка не совсем выполняет вращение. Базовая дефиниция выполнена 1 гимнасткой. <b>Оценивается как CR1, со всеми критериями, выполненными 1 гимнасткой.</b></i></li> <li>- <i>2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но вместе они ловят только 1 предмет. Базовая дефиниция выполнена 1 гимнасткой. <b>Оценивается как CR1, со всеми критериями, выполненными 1 гимнасткой.</b></i></li> <li>- <i>3 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но 1 гимнастка совершает неполное вращение. Базовую дефиницию пытались выполнить 3 гимнастки. Критерии не засчитываются, так как CR3 не выполнен правильно. <b>Оценивается как CR2, без учета критериев.</b></i></li> <li>- <i>3 гимнастки успешно выполняют основное действие. 2 гимнастки выполнили 3 критерия, 1 гимнастка не выполняет ни одного критерия. Базовая дефиниция выполнена 3 гимнастками. <b>Оценивается как CR3 без учета критериев.</b></i></li> <li>- <i>2 гимнастки пытаются выполнить основное действие, но одна гимнастка теряет предмет. <b>Сотрудничество недействительно из-за потери предмета.</b></i></li> </ul>

**6.8** Сотрудничество с броском нескольких предметов: одновременный высокий/дальний бросок нескольких предметов (с )

**6.8.1** Дефиниция: одновременный высокий бросок (более чем 2 роста гимнастки стоя) или дальний бросок (мин. 8 метров) 2 или более предметов, брошенных одной гимнасткой (главное действие) своим партнершам для ловли (не главное действие), и не может быть пойман гимнасткой, выполняющей бросок; выполняется одним из следующих способов:

когда бросаются 2 предмета, они должны быть разъединены (не соединенная конструкция);

когда бросаются 3 или более предмета, они могут быть разъединены;

когда бросаются 3 или более предмета, они могут быть соединены в 1 или более конструкцию(конструкции).

**6.8.2** Каждый предмет и каждая соединенная конструкция должны быть пойманы с полета.

**6.8.3** Каждый предмет и каждая соединенная конструкция должны быть пойманы разными партнершами: Сотрудничество недействительно, если гимнастка, выполняющая главное действие, ловит предмет или если одна и та же партнерша ловит несколько предметов или конструкций. Если бросок выполняется отдельными (не соединенными) Булавами, каждая партнерша должна поймать 2 Булавы.

**6.8.4** Каждый предмет и каждая соединенная конструкция могут быть пойманы 1 гимнасткой или несколькими гимнастками одновременно.

**6.8.5** Броски нескольких предметов с использованием только Булав должны выполняться следующим образом: бросок отдельных Булав: минимум 3 отдельные Булавы, каждая партнерша может поймать максимально 2 Булавы. Бросок соединенных Булав: минимум 2 отдельных сегмента, каждый из которых бросается разным партнершам (2 соединенные Булавы + 1 отдельная Булава или 2 соединенные Булавы + 2 соединенные Булавы и т.д.). Бросок единой соединенной конструкции: минимум 5 соединенных Булав (Таблица № 110):

Таблица № 110

<b>Разъяснения по оцениванию</b>	
$1+1 = \text{НЕТ}$	$2 \text{ соединенные} + 1 \text{ отдельно} = \text{ДА}$
$1+1+1 = \text{ДА}$	$2 \text{ соединенные} + 2 \text{ соединенные} = \text{ДА}$
$1+1+1+1 = \text{ДА}$	$3 \text{ соединенные} = \text{НЕТ}$
$1+2 = \text{ДА}$	$4 \text{ соединенные} = \text{НЕТ}$
$2+2 = \text{ДА}$	$5 \text{ соединенных} = \text{ДА}$

**6.8.6** Броски нескольких предметов, включая Булавы и другие предметы должны выполняться следующим образом:

бросок разъединенных предметов: минимум 1 отдельная Булава и 1 другой предмет;

бросок 3 или более предметов: может выполняться отдельно, например, 1 Обруч и 2 разъединенные Булавы, каждый бросается разным партнершам;

бросок 3 или более предметов: может быть соединенная конструкция, например, 1 Булава и 2 Обруча.

**6.8.7** Базовая ценность броска нескольких предметов  $C_{\rightarrow} = 0.20$  балла.

**6.8.7.1** Ценность дается один раз, независимо от количества гимнасток, которые выполняют бросок(ки).

**6.8.7.2** Ценность дается, когда все 5 гимнасток вовлечены в бросок нескольких предметов, включая помощь гимнастке(ам), выполняющим главное действие, в броске, создание препятствий гимнастке(ам), выполняющим главное действие, взаимодействие с гимнасткой(ами), выполняющий главное действие, во время полета, ловли, помощи партнерше при ловле, и т.п.

**6.8.7.3** Базовая ценность Сотрудничества с броском нескольких предметов может быть увеличена с помощью дополнительных критериев; для Разъяснений и примеров см. Общие критерии для броска и ловли (п. 6.7.7):

Таблица № 111

Символ	Дополнительные критерии для $C_{\rightarrow} + 0.10$
⊗	Бросок одного или более предметов вне поля зрения
≠	Бросок одного или более предметов без помощи рук
<b>DB</b>	Бросок одного или более предметов на DB ценностью 0.40 и более
Разъяснения по оцениванию	
<p><i>Если гимнастка бросает больше предметов, чем требуется, дополнительный предмет (например, 4-й) не должен быть высоким/дальним.</i></p> <p><i>Однако:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Критерии не даются для броска предмета, который не выполнен высоко/далеко;</li> <li>- Гимнастка, которая выполняет бросок, не может поймать ни один из брошенных ею предметов (Сотрудничество не будет засчитано).</li> </ul>	

**6.8.8** Чтобы Сотрудничество с броском нескольких предметов было засчитано, в нем должны участвовать все гимнастки. Если участвуют все гимнастки, но бросок (броски) не высокие/не дальние, Сотрудничество признается попыткой DC, но не засчитывается. Если броски не являются одновременными, то попытка DC не засчитывается.

**6.9** Сотрудничество с ловлей нескольких предметов: Ловля нескольких предметов после высоких/дальних бросков (с $\Downarrow$ )

**6.9.1** Дефиниция

Ловля 2 или более предметов 1 гимнасткой (главное действие).

Ловля должна выполняться одновременно или в быстрой последовательности (в течение 1 секунды).

Ловля должна выполняться без отбива или повторного броска.

Предметы, которые нужно поймать, должны быть с высокого броска (более чем 2 роста гимнастки стоя) или с дальнего броска (минимум 8 м).

Предмет должен быть получен от разных партнерш (бросок не является главным действием), а не от самой гимнастки.

**6.9.1.1** Не допускается, чтобы одни и те же предметы, брошенные вместе в с $\nearrow$ , были также пойманы в (с $\Downarrow$ ).

**6.9.1.2** Если предметы ловятся в быстрой последовательности, гимнастка должна владеть минимум 2 предметами одновременно, прежде чем она сможет раздать предметы.

**6.9.1.3** Гимнастка должна ловить 2 отдельных сегмента, а не одну конструкцию из нескольких предметов. Эти 2 сегмента могут представлять собой 2 отдельных предмета, 2 отдельных набора соединенных Булав, 2 отдельные соединенные конструкции или любую их комбинацию.

**6.9.2** Ловля нескольких предметов, включая Булавы:

**6.9.1** Минимальное необходимое количество предметов для ловли составляет:

отдельные Булавы: минимум 3 Булавы;

соединенные Булавы: минимум 2 отдельных сегмента (например, 2 соединенные Булавы + 1 отдельная Булава);

Булавы + другой предмет: минимум 2 отдельных сегмента (например, 1 Булава + 1 Обруч).









**6.9.3** Базовая ценность ловли нескольких предметов с $\Downarrow$  = 0.20 балла.

**6.9.3.1** Ценность дается 1 раз, независимо от количества гимнасток, выполняющих ловлю.

**6.9.3.2** Ценность дается, когда все 5 гимнасток участвуют в ловле предмета, включая броски, создание препятствия для гимнастки(ок) главного действия, помощь гимнастке(ам) главного действия в ловле(ловлях), и т.д.

**6.9.3.3** Базовая ценность Сотрудничества с ловлей нескольких предметов может быть увеличена с помощью дополнительных критериев; для Разъяснений и примеров см. Общие критерии для броска и ловли (п. 6.7.7):

Таблица № 112

Символ	Дополнительные критерии для  + 0.10
	Ловля одного или более предметов вне поля зрения
	Ловля одного или более предметов без помощи рук
	Проход через Обруч (  ) всем телом или частью тела во время ловли. Минимум 2 большие части тела должны пройти через предмет. Пример: голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д. <b>Засчитывается только при выполнении вместе с критерием  «без помощи рук».</b>
	Ловля в перекат по минимум 2 большим частям тела
	Одновременная ловля 2 разъединенных Булав
<b>DB</b>	Ловля одного или более предметов на DB ценностью 0.40 и более

**6.9.4** Чтобы быть засчитанным как Сотрудничество с ловлей нескольких предметов, в нем должны участвовать все гимнастки. Если участвуют все гимнастки, но бросок (броски) не высокие/не дальние и/или гимнастка не владеет 2 предметами одновременно, Сотрудничество признается попыткой, но не засчитывается. Если ловля не происходит в течение 1 секунды или если ловится одна соединенная конструкция предметов, попытка DC не засчитывается.

**6.10** Запрещенные Элементы с Сотрудничеством:

действия и позиции с опорой на 1 или нескольких партнеров без контакта с полом на протяжении 4 и более секунд;

нести или тащить гимнастку по полу на протяжении 4 и более секунд;

идти – с более чем 2 опорами – по 1 или более гимнасткам, сгруппированным вместе;

опора на 1 или 2 руки или на предплечья без любого другого контакта с полом, без переворота/колеса и с остановкой в вертикальной позиции;

запрещенные конструкции/подъемы (см. Артистизм, п. 12).

**6.11 DC** не засчитывается в следующих случаях:

Сложность с Сотрудничеством не выполнена в соответствии с дефиницией;

все 5 гимнасток не участвуют в действии(ях) Сотрудничества;

сотрудничество накладывается на предыдущее Сотрудничество;

комбинирование разных типов Сотрудничеств;

повтор акробатического элемента гимнастками главного действия;

запрещённый элемент;

потеря предмета;

потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки или на предмет;

полная потеря равновесия с падением гимнастки;

столкновение гимнасток;

столкновение предметов, влияющее на траекторию предмета;

статика гимнастки или предмета;

гимнастка без предмета на протяжении всего Сотрудничества;

лента непреднамеренно (по ошибке) поймана за материя;

Сложность начата вне пределов площадки;

любая часть Сложности выполнена после окончания музыки.

Разъяснения по оцениванию: Сложность с Сотрудничеством (Таблица № 113):

Таблица № 113

<b>Разъяснение: Сложность с Сотрудничеством</b>	
<i>Засчитывается ли Сложность с Сотрудничеством с узлом на Ленте?</i>	<i>Сложность с Сотрудничеством засчитывается, если выполнены требования к Сложности. Применяется сбавка в Исполнении.</i>
<i>Засчитывается ли Сложность с Сотрудничеством, когда Мяч пойман двумя руками во время главного действия?</i>	
<i>Засчитывается ли Сложность с Сотрудничеством, если Обруч пойман неправильно, с произвольным контактом с телом?</i>	
<i>Засчитывается ли Сложность с Сотрудничества, если после главного действия, гимнастка ловит предмет в полете с 2 или более шагами?</i>	

<p><i>Если при подготовке к броску нескольких предметов между гимнастками дистанция 8 метров, но бросок невысок, слишком короток, и гимнасткам приходится подбегать ближе, чтобы поймать мяч, является ли Сотрудничество действительным?</i></p>	<p><i>Нет: Сложность с Сотрудничества не соответствует ее дефиниции: для Сотрудничества длина полета предмет должна составлять минимум 8 метров: расстояние между позицией бросающей гимнастки и позицией ловящей гимнастки.</i></p>
--	--

## **6.12 Декорация (DEC)**

### **6.12.1 Дефиниция**

Декорация (DEC) - это Сложность, как связующее движение между элементами тела или движениями предмета, выполняемое для большей слитности и логичности композиции, подчеркивая её идею, характер и музыкальные акценты. Такая Сложность используется как украшение и становится именно декорацией в движении.

### **6.12.2 Оценивание**

Декорация (DEC) в групповом упражнении состоит из:

Декорация с Элементом тела (DEC-DB).

### **6.12.3 Декорация DEC-DB: Требования**

Элемент тела (DB), используемый в качестве Декорации (DEC-DB):

должен быть ценностью 0.5 балла или более;

выполняется одной гимнасткой Группы, в тоже время остальные четыре гимнастки создают единый образ композиции (см. п. 6.12.1);

может быть выполнен без технического элемента предмета;

не должен повторяться гимнасткой(ами) Группы ранее или позднее в упражнении;

не входит в общее количество DB и не считается попыткой;

может быть выполнен в любой части композиции, кроме Комбинации танцевальных шагов (S), Сложности: DB, R, DE, DC.

**6.12.4** Ценность Декорации DEC-DB = 0.10 балла.

**6.12.5** Декорация DEC-DB может быть выполнена не более (максимум) 1 раз в композиции (в порядке выполнения).

**6.12.6** Сбавки нет за отсутствие DEC-DB.

**6.12.7** Не входит в общее количество максимальных DC в упражнении и может выполняться дополнительно.

**6.12.8** Декорация не будет оценена при исполнении без сочетания с характером, стилем композиции и без музыкального акцента (см. п. 6.12.1).

## 7. ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ СЛОЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ (D)

7.1 Судьи D оценивают Элементы, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

7.2 Судьи D первой подгруппы (DB) (Таблица № 114):

Таблица № 114

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы без Обмена (DB): в порядке выполнения	Минимум 4/ максимум 5  1 из каждой структурной Группы Элементов тела	Выполнено менее 4 DB: ^ – нет попытки выполнения /не выполнены одновременно /не выполнены вне DE или R T – нет попытки выполнения/не выполнены одновременно / не выполнены вне DE или R b – нет попытки выполнения/не выполнены одновременно/не выполнены вне DE или R
Элементы с Обменом (DE): в порядке выполнения	Минимум 4/ максимум 5	Выполнено менее 4 DE
Динамический элемент с вращением (R)	Максимум 1	Сбавки нет

7.3 Судьи D второй подгруппы (DA) (Таблица № 115):

Таблица № 115

Элементы DC	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Сотрудничества CC Сотрудничества CR Сотрудничества c <sup>↗</sup> /c <sup>↘</sup>	Минимум 3 Минимум 3 Минимум 3 Максимум 14	Сбавка за каждое недостающее CC Сбавка за каждое недостающее CR Сбавка за каждое недостающее c <sup>↗</sup> /c <sup>↘</sup>
Декорации (DEC)	Максимум 1	Сбавки нет

## **ГЛАВА VIII. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. АРТИСТИЗМ**

### **1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ В АРТИСТИЗМЕ**

**1.1** Бригада судей в Артистизме (А) оценивает композиции и артистическое исполнение по стандартам эстетического совершенства.

**1.2** Бригада А не имеет отношения к Технической Сложности упражнения. Судьи А должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Сложности элемента или соединения.

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

**1.4** Окончательная оценка в Артистизме: сумма сбавок в Артистизме вычитается из 10.00 баллов.

### **2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ: ЦЕЛИ КОМПОЗИЦИИ**

**2.1** Художественная гимнастика характеризуется уникальными композициями, построенными вокруг определенного выбора музыки; все компоненты композиции находятся в гармоничных отношениях друг с другом. Специфика музыки определяет выбор всех движений и все компоненты композиции создаются в гармоничном соотношении друг с другом.

**2.2** Музыка вдохновляет хореографию, устанавливая структуру композиции и темп/скорость.

Музыка способствует созданию главной идеи (истории или теме композиции) и устанавливает эмоции.

Музыка не должна являться фоном для элементов тела и предмета.

**2.3** При выборе музыки следует учитывать следующее:

Характер музыки должен быть выбран с учетом возраста, технического уровня и артистических качеств гимнастки, а также этических норм.

За несоблюдение этических норм и музыку, не соответствующую Правилам, применяется сбавка 0.30 балла (неприличные слова, надписи, проклятия, ругательства, призывы к насилию и дискриминации).

Судьи Артистизма говорят на многих языках. Они должны немедленно сообщить о неэтичных словах/текстах главному судье, который даст указания на возможное применение сбавки судьям в Артистизме.

Музыка должна позволять гимнасткам выступать на максимуме их возможностей. Музыка должна способствовать наилучшему исполнению.

**2.4** Запрещены звуки нетипичного для художественной гимнастики музыкального характера (например, сирены, автомобильные двигатели и т.д.) – сбавка 0.30 «за музыку, не соответствующую Правилам». Произнесенные слова без мелодического сопровождения (инструментов) и не относящиеся к какому-либо песенному жанру «а капелла» (например, рэп – это песенный жанр) считаются «нетипичным музыкальным характером» и будут наказываться сбавками.

**2.5** Перед первым движением гимнастки допускается музыкальное вступление продолжительностью не более 4 секунд; музыкальное вступление продолжительностью 4 и более секунд наказывается сбавкой 0.30 за «музыкальное вступление».

**2.6** Художественное совершенство достигается тогда, когда артистическое исполнение и сама композиция четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи («истории» упражнения) от начала до конца:

характер и стиль движений просматривается на протяжении всего упражнения: в Комбинациях танцевальных шагов, в соединительных движениях между Элементами, в самих Элементах;

выразительность тела и лица в движениях;

динамические изменения: контрасты в темпе, характере и интенсивности движений как с предметом, так и телом, которые отражают контрасты в музыке.

Эффект(ы) - Стратегическое размещение определенных движений тела и предмета на определенных музыкальных акцентах или фразах для того, чтобы подчеркнуть отличительные моменты музыки.

Связи между движениями, построениями или Элементами, которые намеренно и стратегически хореографически связаны и соединяют одно движение с другим плавным и гармоничным образом.

Ритм: движения тела и предмета должны точно соответствовать музыкальным акцентам и музыкальным фразам; и тело, и предмет должны подчиняться структуре музыки.

Разнообразие и амплитуда в использовании пространства: перемещения по площадке широкие и четкие, в постоянном развитии с использованием разнообразия траекторий, направлений и модальностей перемещения.

Разнообразие в движениях предметов и тела, создаваемое 5 гимнастками с помощью построений, организации коллективной работы и типов Сотрудничеств.

## **2.7 Общее оценивание**

**2.7.1** Сбавки не применяются, если каждый Артистический компонент полностью развивается и реализуется на протяжении всей композиции от начала до конца.

**2.7.2** Артистические компоненты, которые недостаточно развиты или развиты только лишь в некоторых фазах упражнения, будут наказываться. Система сбавок состоит в следующих типах фаз:

Часть - определяется как короткий фрагмент упражнения, например последовательность из 2–4 Элементов и связей между ними, или Комбинация танцевальных шагов;

Большинство упражнения - определяется как более 50% от продолжительности упражнения (представлено последовательно или в нескольких отдельных частях);

Полное упражнение - определяется как каждая часть, от начала до конца.

**2.7.3** Нелогичные соединения и ошибки в соотношениях между движением и ритмом будут наказываться каждый раз.

**2.7.4** Чтобы быть засчитанным, каждый требуемый компонент (Комбинации танцевальных шагов п.5, Динамические изменения и Эффекты с музыкой п.6, Коллективная работа п.7) должен быть выполнен без следующих технических ошибок:

потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки или на предмет;

полная потеря равновесия с падением гимнастки;

статичная гимнастка (см. Исполнение, п. 2);

столкновение гимнасток или предметов;

потеря предмета;

гимнастка без контакта с предметом в течение 5 и более секунд;

статичный предмет;

компонент Артистизма начинается за пределами площадки;

Запрещенный элемент (см. Сложность элементов с сотрудничеством, п. 6.10).

## **3. ГЛАВНАЯ ИДЕЯ И ХАРАКТЕР**

### **3.1 Дефиниция**

**3.1.1** Главная идея - движения имеют четко определенный стиль, подчеркивающий уникальную интерпретацию группой характера музыки; этот стиль или характер движения развиваются от начала до конца.

**3.1.2** Главная идея может включать развитие («историю»), например, когда изменения в характере в музыке отражаются изменениями в характере

движений, или она может быть постоянной (неизменная тема), например, с одним и тем же определением характера от начала до конца.

**3.1.3** Этот идентифицируемый характер и стиль развивается и полностью реализуется в разнообразных движениях тела и предмета во всем упражнении от начала до конца:

с разнообразием задействованных частей тела (лицо, голова, шея, плечи, предплечья, кисти рук, туловище, бедра, ноги, стопы);

с разнообразием типов движений и элементов, представляющих характер, например:

использование как предмета, так и тела;

Комбинации танцевальных шагов;

подготовительные движения до элементов;

переходные движения между элементами;

во время DB и/или при выходе из DB;

во время CC;

волны тела;

стилизованные соединительные шаги, связывающие DB, DE, R, DC, DEC;

под броском/во время полета предмета;

во время ловли;

во время вращательных элементов;

изменение уровней;

соединительные элементы предмета, подчеркивающие ритм и характер;

организация разных типов коллективной работы: всеми гимнастками синхронно, гимнастки выполняют индивидуальные роли, посредством действий в сотрудничестве, и т.п.

## **3.2** Оценивание

**3.2.1** Характер оценивается на протяжении всего упражнения, во всех движениях от начала до конца.

**3.2.2** Сбавка не применяется за выступление, в котором главная идея и характер полностью развиты и реализованы от начала до конца:

Четкая руководящая идея объединяет все части выступления, делая его уникальным, непохожим на другие.

«Полностью разработано и реализовано» не означает, что каждое отдельное движение содержит детали характера, это означает, что нет такой части, в которой характер кажется отсутствующим.

Существует большое разнообразие в использовании различных частей тела.

Существует большое разнообразие типов движений и элементов, представляющих характер.

Существует большое разнообразие в организации характера разными типами работы Группы.

**3.2.3** Сбавка в размере 0.30 балла применяется за выступление, в котором главная идея и характер являются приоритетными в большей части упражнения:

присутствует главная идея;

в большей части упражнения представлен характер;

существует большое разнообразие в использовании различных частей тела;

существует большое разнообразие типов движений и элементов, представляющих характер;

может недоставать разнообразия в организации характера разными типами работы Группы.

**3.2.4** Сбавка в размере 0.60 балла применяется за выступление, в котором главная идея и характер являются приоритетными в частях упражнения:

есть четкое единство между разными деталями характера и музыкой – единый образ;

минимум 5 частей представлены с характером;

может отсутствовать разнообразие в использовании разных частей тела и предмета;

может отсутствовать разнообразие в типах движений и элементах, представляющих характер;

может недоставать разнообразия в организации характера разными типами работы Группы.

**3.2.5** Сбавка в размере 1.00 балла применяется за выступление, в котором главная идея и характер не являются приоритетными: менее 5 частей представлено с характером, и/или нет четкого единства между различными деталями характера.

*Разъяснения по оцениванию:*

1) Чтобы Элемент тела считался «с характером», характер может быть представлен в любой фазе Элемента тела DB:

Прыжки: во время «шассе», во время отталкивания, в любой фазе полета, и/или во время приземления.

Равновесия: во время фазы замаха, во время фиксации формы, и/или во время опускания ноги для выхода из DB.

Вращения: во время подготовки, в любой фазе фиксации формы, и/или во время опускания ноги для выхода из DB.

2) Для элемента/движения, чтобы они считались с характером, не обязательно, чтобы все 5 гимнасток были вовлечены в представление характера.

3) Качество, сложность, уникальность и продолжительность каждой детали характера влияют на общую оценку. Следовательно, минимальное количество деталей для каждого уровня сбавок не определено: (сбавки нет – 0.30–0.60–1.00).

Например, выступление с 5 частями с уникальными деталями характера, включающими все части тела и предмет, может получить меньшую сбавку, чем выступление с 20 изолированными деталями, включающими в себя в основном, кисти/руки.

## **4. ЭКСПРЕССИЯ**

### **4.1 Дефиниция**

Группа превращает структурированное упражнение в художественное представление, основанное на выразительности тела и выразительности лица.

**4.1.1** Экспрессия тела – это соединение силы и мощи с красотой, пластикой и изяществом движений. Язык тела используется для выражения физической и эмоциональной силы, уверенности в себе и полного контроля над выступлением.

Экспрессия тела достигается за счет активного участия различных сегментов тела, таких как голова, шея, плечи, кисти, туловище, грудная клетка, бедра, ноги, стопы.

Экспрессия тела проявляется как в естественности движений гимнастки, так и в качестве и интенсивности представления хореографических деталей характера.

Экспрессия тела может быть усилена путем изменения темпа / интенсивности движений (например, быстрые – медленные – быстрые движения руками, сокращение - расслабление, приостановка - опускание, движение - вдох и т.д.).

Независимо от физических данных или роста гимнасток, движения частей тела выполняются с максимальной амплитудой, шириной и размахом.

### **4.1.2** Экспрессия лица – это передача чувств зрителям:

ощущения основаны на эмоциональной реакции гимнастки на музыку и выбранной главной идее;

чувства передаются без преувеличения, гримасничанья, имитации или подыгрывания губами;

глаза используются для выражения эмоций и сюжета / темы, а также для привлечения внимания аудитории.

Интенсивность выражения лица варьируется в зависимости от различных частей упражнения: от частей, в которых основное внимание уделяется выразительности, до технических частей, где лицо естественным образом менее выразительно, но не кажется полностью безучастным и сосредоточенным.

**4.1.4** Гимнастки обладают выразительной, энергичной связью с музыкой, которая вовлекает зрителей в их выступление.

**4.1.5** Возможно вовлечение предмета в развитие экспрессии тела и лица.

## **4.2** Оценивание экспрессии тела

**4.2.1** Сбавка не применяется, если экспрессия тела полностью развита в большей части упражнения всеми гимнастками Группы в одно и то же время: большинство упражнения представлено с полным участием частей тела;

в упражнении нет частей, когда вовлечение частей тела кажется негибким или несостоятельным, например, с жесткими руками или туловищем (ограничена способность выразить свою интерпретацию музыки).

**4.2.2** Сбавка в размере 0.30 балла применяется, когда экспрессия тела полностью развита в части(ях) упражнения, всеми гимнастками Группы, в одно и то же время:

минимум 2 части представлено с полным участием частей тела;

в менее чем 4 отдельных моментах, вовлечение частей тела кажется негибким или несостоятельным, например, с жесткими руками или туловищем (ограничена способность выразить свою интерпретацию музыки).

**4.2.3** Сбавка в размере 0.60 балла применяется, если экспрессия тела никогда не развивается полностью или развивается лишь на мгновение, 1 или более гимнастками:

полное участие частей тела демонстрируется менее чем в 2 частях; и/или

в 4 или более отдельных моментах вовлечение частей тела кажется негибким или несостоятельным, например, с жесткими руками или туловищем (ограничена способность выразить интерпретацию музыки).

### 4.3 Оценивание экспрессии лица

**4.3.1** Сбавка не применяется, если экспрессия лица присутствует на протяжении всего упражнения у всех гимнасток одновременно и полностью развита в частях упражнения, всеми гимнастками Группы, в одно и то же время:

представлены минимум 2 части с полным приоритетом в экспрессии лица;

в оставшейся части упражнения также задействовано лицо (допускается меньшая интенсивность в экспрессии лица);

в менее чем 4 отдельных моментах, лицо представлено безучастным или слишком сосредоточенным.

**4.3.2** Сбавка в размере 0.30 балла применяется, если экспрессия лица не развита полностью или проявляется лишь на мгновение у 1 или более гимнасток:

экспрессии лица полностью отдается приоритет менее чем в 2 частях, и/или

существуют 4 или более отдельных моментах, в которых лицо представлено безучастным или слишком сосредоточенным.

Разъяснения по оцениванию: применяемые сбавки за экспрессию тела и лица (Таблица № 116):

Таблица № 116

<b>Разъяснения по оцениванию</b>
<p><b>Экспрессия тела:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбавка 0.30 дается <b>не</b> за то, что экспрессия тела представлена некоторыми частями тела: судьи должны определить, какая часть упражнения выполнена с полной экспрессией тела.</li> <li>• Поэтому, если в упражнении нет частей с полностью развитой экспрессией, применяется сбавка 0.60, даже если экспрессия кажется частично развитой (изолированные части, попытки экспрессии) в нескольких частях или во всем упражнении.</li> </ul> <p><b>Экспрессия лица:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В отличие от экспрессии тела, нельзя ожидать, что экспрессия лица всегда будет полностью развитой, и Правила не требуют «максимальной» экспрессии лица.</li> <li>• За преувеличенную мимику, гримасы, подражание, подыгрывание губам и тому подобное не предусмотрено специального наказания. Однако эти техники не оцениваются как «экспрессия лица», и,</li> </ul>

<i>следовательно, чрезмерное использование этих техник увеличивает риск недостаточной экспрессии лица.</i>		
<b>Общая система сбавок за экспрессию</b>		
<b>Разъяснение</b>	<b>Тело</b>	<b>Лицо</b>
<i>Полностью развита в большей части упражнения <b>и</b> Ни одна часть упражнения не кажется жесткой / безучастной / сконцентрированной.</i>	Сбавки нет	Сбавки нет
<i>Полностью развита в минимум 2 частях упражнения <b>и</b> Менее 4 моментов кажутся жесткими / безучастными / сконцентрированными.</i>	0.30	Сбавки нет
<i>Полностью развита в менее чем 2 частях упражнения <b>и/или</b> 4 или более моментов кажутся жесткими / безучастными / сконцентрированными.</i>	0.60	0.30
<b>Примеры сбавок для Группы</b>		
<i>4 гимнастки демонстрируют полностью развитую экспрессию тела и лица во время выполнения большей части упражнения 1 гимнастка демонстрирует полностью развитую экспрессию тела во время выполнения 2 частей упражнения, а лицо в течение большей части упражнения выглядит сосредоточенным</i>	0.30	0.30
<i>У 4 гимнасток на протяжении большей части упражнения полностью развита экспрессия тела и лица У 1 гимнастки на протяжении большей части упражнения руки и туловище напряжены, а лицо 2 раза выглядит сосредоточенным</i>	0.60	Сбавки нет

## **5. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ (S)**

### **5.1 Дефиниция**

**5.1.1** Комбинация танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела и предмета, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки: поэтому Комбинация танцевальных шагов должна иметь определенный характер в движении. Они

подбираются в соответствии с характером, ритмом, темпом и акцентами музыки.

**5.1.2** Стилизованные движения частей тела, темп и интенсивность движений, а также выбор модальностей перемещения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они исполняются.

**5.1.3** Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке, включая голову, плечи, руки, кисти рук, бедра, ноги, стопы и т. д.

## **5.2** Требования

**5.2.1** В течение Комбинации танцевальных шагов, выбор шагов, направлений, уровней и т.д., может варьироваться между гимнастками Группы. В любом случае, каждая из 5 гимнасток должна полностью выполнить следующие 5 требований:

минимальная продолжительность 8 секунд с движениями предметом, начиная с первого танцевального движения, все шаги должны быть четкими и видимыми на протяжении 8 секунд.

Движения находятся в гармонии с ритмом в течение 8 секунд.

Определенный характер движений в течение 8 секунд.

Определенный характер движения требует шагов, отражающих стиль или тему движения, например, но не ограничивается ими:

любые классические танцевальные шаги;

любые балетные танцевальные шаги;

любые фольклорные танцевальные шаги;

любые современные танцевальные шаги и т. п.

**5.2.2** Простые движения/способы перемещения по площадке без определенного характера движения (например, ходьба, шаги, простой бег), которые не имеют определенного характера, не допускаются.

**5.2.3** Комбинации танцевальных шагов должна включать в себя разнообразные движения, специально используемые для хореографических целей и создания характера. ДВ, такие как Прыжок Кабриоль, Равновесие Пассе и т. д., которые имеют в своей основе в традиционный танец и ценность максимум 0.10 балла, могут быть включены.

Разъяснения по оцениванию: если характер прерывается, например, на 1–2 секунды во время выполнения элемента предмета с шагами без характера, то Комбинация танцевальных шагов недействительна.

**5.2.4** Разнообразие и перемещение: модальности передвижения (способ, которым Группа перемещается по площадке) должны быть

разнообразными и разноплановыми, в гармонии с определенным стилем музыки.

Необходимо выполнить минимум 2 различных типа шагов (не повторять один и тот же тип шагов в течение всей S).

Часть S должна выполняться с перемещением (не полностью вся S в одном месте на площадке).

Часть S должна выполняться в вертикальном положении (не полностью S лежа, на коленях, сидя и т.д.).

**5.2.5** Акробатические элементы, высокие броски, дальние броски, СС, DV с ценностью 0.20 балла и более, не могут выполняться.

### **5.3** Оценивание

**5.3.1** Композиции, содержащие менее 2 действительных Комбинаций танцевальных шагов, будут наказаны сбавкой 0.30 балла за каждую пропущенную.

**5.3.2** Комбинация танцевальных шагов будет недействительна, если нарушена какая-либо часть (потеря равновесия с опорой или падением, потеря предмета, 5 и более секунд без контакта с предметом, статичный предмет, статичная гимнастика, столкновение, запрещенный элемент)/

**5.3.3** Комбинация танцевальных шагов должна быть выполнена с соблюдением всех требований (см. п. 5.2), чтобы она была засчитана; отсутствие любого из требований аннулирует Комбинацию танцевальных шагов (например, 8 секунд, в ритме, с характером, с разнообразием и перемещением, без запрещенных элементов).

*Разъяснения по оцениванию:*

1) Что происходит, если Группа танцует 8 секунд, выполняя все требования пункта 5.2, а после этого, еще танцуя, теряет предмет?

Группа соответствует дефиниции, и Комбинация танцевальных шагов действительна. Исполнение применит соответствующие сбавки за потерю предмета.

2) Что происходит, когда Группа выполняет танцевальные шаги последовательно в течение 16 секунд?

Если это 2 Комбинации по 8 секунд, каждая из которых соответствует всем требованиям пункта 5.2, то будут оценены 2 Комбинации танцевальных шагов. Если какая-либо из частей не соответствует каким-либо требованиям, но все требования выполнены в течение 16 секунд, то это – 1 Комбинация танцевальных шагов.

## **6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ И ЭФФЕКТЫ С МУЗЫКОЙ**

### **6.1 Динамические изменения: Дефиниция**

**6.1.1** Композиция, структурированная вокруг определенного музыкального произведения, использует изменения темпа и интенсивности для построения главной идеи и создания визуальных эффектов, распознаваемых зрителем.

Темп известен также как «бит» - частота тактов или пульсация в музыке.

**6.1.2** Скорость и интенсивность движений гимнастики, а также движения ее предмета должны отражать изменения темпа и интенсивности музыки, чтобы создавать Динамические изменения.

**6.1.3** Отсутствие контраста в темпе и интенсивности может создать монотонность и потерю интереса публики.

**6.1.4** Динамические изменения могут создавать контрасты по-разному, в гармонии с изменениями в музыке:

- 1) Контрасты в темпе или интенсивности движений возникают мгновенно от одной части упражнения к другой.
- 2) Постепенное увеличение или уменьшение темпа или интенсивности движений - в пределах части упражнения.
- 3) Создание контраста с помощью определенных движений (минимум 2), которые намеренно демонстрируют темп/интенсивность, противоположные общему темпу/интенсивности. Примеры включают выполнение нескольких музыкальных тактов/фраз очень медленно или очень быстро.

**6.1.5** Существует множество других методов изменения темпа и интенсивности, например, короткие остановки/паузы/позы или одиночные движения с непрерывным изменением темпа/интенсивности в ходе движения.

Только 3 метода, указанные в пункте 6.1.4, признаются необходимыми компонентами для оценивания Артистизма. Другие методы изменения темпа и интенсивности могут способствовать развитию основной идеи, выразительности и/или создавать Эффекты.

**6.1.6** Даже если сама музыка не содержит четких Динамических изменений, гимнастика может создавать Динамические изменения с помощью движений. Такие изменения должны быть выполнены очень четко, чтобы их можно было распознать как контраст в темпе или интенсивности.

**6.1.7** Чтобы требуемый компонент Артистизма был оценен, Динамические изменения должны включать всех пятерых гимнасток. У гимнасток могут быть разные роли.

## **6.2** Эффекты с музыкой: Дефиниция

**6.2.1** Стратегическое расположение определенных движений тела и/или движений предмета, поставленное хореографом для выделения значимых музыкальных моментов, создающее уникальное сочетание, привлекающее внимание зрителей, признается «Эффектом с музыкой». Эффект способствует созданию оригинальной взаимосвязи между конкретной музыкой и движениями, разработанными Группой (т. е. уникальной композиции, отличающейся от всех остальных).

**6.2.2** Музыкальным моментом может быть сильный акцент, длинный тон, короткая последовательность акцентов и т.д. Музыкальный момент должен быть значительным – он должен четко выделяться на фоне акцентов или тонов до и после него своей интенсивностью или своим качеством/характером. Такие музыкальные моменты доступны во всех типах музыкальных композиций, и нет необходимости добавлять какие-либо «звуковые эффекты» поверх оригинальных музыкальных композиций.

**6.2.3** Как простые, так и сложные движения могут создавать Эффект, если выполняются с четким намерением, которое заключается в том, чтобы подчеркнуть важный момент в музыке.

### **6.2.3.1** Примеры сложных движений:

ДВ с несколькими акцентами движения;

ДВ с некоторой продолжительностью, например, вращение;

СС;

коллективная работа с канонадным исполнением / быстрой последовательностью;

уникальный, инновационный или сложный технический элемент предмета.

### **6.2.3.2** Примеры простых движений:

фиксация ДВ;

принятие, подчеркивание позы (исключая исходную и конечную позиции в упражнении);

сильный мах ногой;

действие броска в ДЕ;

простой технический элемент предмета, согласованный с движением тела.

**6.2.3.3** Примеры движений, которые слишком малы или типичны, чтобы их можно было распознать как Эффект:

шассе;

базовый бросок рукой(ами);

поза, созданная с использованием только рук(и) / головы.

**6.2.4** Эффект может быть создан Группой в целом или гимнасткой(ами), выполняющими «главное действие». Не все гимнастки должны действительно демонстрировать настоящий Эффект, однако их движения должны поддерживать/подчеркивать главное действие, а не отвлекать от него внимание. Ни одно движение не должно противоречить музыкальному моменту или игнорировать его.

*Разъяснения по оцениванию:*

1) Природа танцевальных шагов заключается в том, чтобы уделять приоритетное внимание гармонии между способами передвижения и музыкой (ритмом и акцентами). Следовательно, сами модальности не будут признаваться в качестве Эффекта. Если Комбинация танцевальных шагов содержит дополнительное объединение определенных движений, подчеркивающих определенные акценты, в дополнение к модальностям, это может быть расценено как Эффект.

2) Создание визуального образа/имитации, достигаемое комбинированием нескольких гимнасток и/или предметов (примеры: звезда, буквы, рамка для картины, велосипед, детская кроватка и т.д.), само по себе не является Эффектом. Даже сложные движения, подобные приведенным в этих примерах, должны выполняться с намерением подчеркнуть важный момент в музыке, чтобы создать Эффект (см. п. 6.2).

**6.2.5** Эффект создается благодаря уникальному сочетанию движения и музыки. Вместе движение и музыка должны оказывать достаточное воздействие, чтобы оставить впечатление у публики.

Если музыкальный момент очень примечателен – выделяется из всех других частей музыки – объединение может быть осуществлено с помощью стратегически поставленного «простого» или «стандартного» движения (рис. № 30 А).

Если элемент тела и/или предмета очень примечателен – неожиданный, инновационный, зрелищный, – единство может быть достигнуто за счет идеального выбора музыкального момента, который является сильным и четким, но не уникальным по интенсивности, качеству или характеру (рис. № 30 В).

Если музыкальный момент не уникален по интенсивности, качеству или характеру, а движение простое или стандартное, их сочетание обычно не оказывает достаточного воздействия для создания Эффекта (рис. № 30 С).

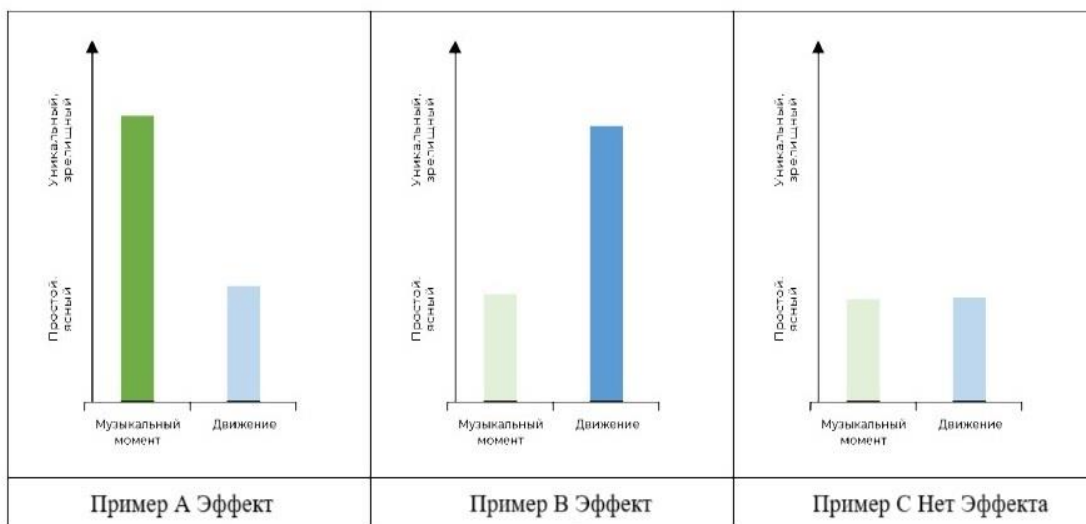


Рисунок № 30

### 6.3 Требования

**6.3.1** Минимум 4 Динамических изменения с участием всех 5 гимнасток или Эффекта с музыкой. Примеры: 4 Динамических изменения + 0 Эффектов, 3 динамических изменения + 1 Эффект или 2 Динамических изменения + 2 Эффекта и т.п.

**6.3.2** Упражнения, в которых присутствуют менее 4 Динамических изменений или Эффектов с музыкой, будут наказываться сбавкой 0.30 за каждый отсутствующий.

### 6.4 Динамические изменения: Оценивание

**6.4.1** Динамические изменения могут быть в любой части упражнения, включая Комбинацию танцевальных шагов.

**6.4.2** Элементы и полные волны тела, которые включают в себя явное изменение темпа или интенсивности, например, быстрый Поворот Фуэте, серию прыжков, выполняемых с широким интенсивным перемещением, очень медленную волну тела или очень быстрые вращения в R, считаются динамическими изменениями только в том случае, если они сопровождаются явным изменением в музыке и исполнены с четким контрастом по темпу/интенсивности по сравнению с элементами до и после.

**6.4.3** Если в музыке есть явное Динамическое изменение, которое гимнастка не может подчеркнуть своими движениями, это не наказывается автоматически как пропущенное Динамическое изменение: в упражнении могут быть 4 других Динамических изменения / Эффекта. Однако, за отсутствие отражения четкой смены темпа / интенсивности / ритма применяется сбавка за Ритм.

## 6.5 Эффекты с музыкой: Оценивание

Чтобы Эффект был оценен, он должен быть выполнен точно в такт музыке. Попытка создания Эффекта, выполненная чуть раньше или после нужного музыкального момента, не будет оценена.

## 7. КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА

### 7.1 Дефиниция

**7.1.1** Типичной характеристикой группового упражнения является участие каждой гимнастки в однородной работе Группы в духе сотрудничества.

Коллективная работа означает, что гимнастки работают вместе, чтобы продемонстрировать отношение друг с другом через тип(ы) движений и хронометраж, а не через физическую взаимосвязь (совместные действия).

Каждое упражнение должно иметь различные виды организации коллективной работы.

В качестве общего принципа хореографии (за пределами оценивания Артистизма) 4 типа коллективной работы могут использоваться в любой части композиции, любой продолжительности, включая, но не ограничиваясь следующим:

в элементах и вне элементов,

всеми 5 гимнастками или в подгруппах,

любой длительности,

с сочетанием разных типов коллективной работы (например, хоральное исполнение с подгруппой, демонстрирующей контраст) и т.п.

Чтобы быть засчитанным как требуемый компонент для оценки Артистизма, каждый из 4 типов коллективной работы должен быть представлен вне компонентов Сложности (DB, DE, R, DC) и полностью соответствовать дефиниции, приведенной ниже:

### 7.1.2 Синхронное исполнение

Одновременное выполнение одного и того же движения (с одинаковой амплитудой, скоростью, динамизмом и т.д.).

Все 5 гимнасток должны выполнять синхронные движения.

Требуемая продолжительность для распознавания в качестве компонента артистизма: минимум 2 секунды в синхронизации.

### 7.1.3 «Хоральное» исполнение

Гимнастки, представляющие разные голоса хора, поющие вместе: одновременное выполнение разных движений, которые вместе образуют одно хореографическое целое.

Каждая из 5 гимнасток должна играть свою роль, в общей сложности - 5 различных ролей. Каждая роль – это движения, а не фиксированная поза.

«Хореографическое единство» формируется путем демонстрации взаимоотношений между гимнастками; недостаточно выступать как 5 отдельных, независимых индивидуальных гимнасток.

Примеры методов демонстрации взаимосвязи:  
 вариации формы,  
 вариации работы с одним и тем же предметом,  
 работа в плотном построении,  
 общее направление движения,  
 подчеркивание одного и того же акцента,  
 общий вид.

Требуемая продолжительность, чтобы компонент Артистизма был засчитан: минимум 2 секунды, когда все 5 гимнасток непрерывно выступают в разных ролях. Роль (роли) может меняться с течением времени (например, меняется уровень или модальность), при условии, что ни одна гимнастка не выполняет одинаковые движения одновременно.

**7.1.4** Исполнение в «быстрой последовательности» или «канонадное исполнение»

Несинхронизированное выполнение одних и тех же или связанных движений: Движение повторяется разными гимнастками или подгруппами, каждая гимнастка/подгруппа одна за другой, с равными временными интервалами.

Быстрая последовательность означает, что каждая гимнастка/подгруппа начинает последовательность движений немедленно после того, как ее начала предыдущая гимнастка/подгруппа. Предыдущая гимнастка/подгруппа еще не завершила последовательность движений, следующая уже начинает движение; при выполнении происходит перекрытие по времени. Темп диктуется музыкой, не существует минимального или максимального интервала между действиями.

Канонада означает, что каждая гимнастка/подгруппа начинает последовательность движений после того, как предыдущая гимнастка/подгруппа завершила всю последовательность движений. При выполнении нет перекрытия по времени.

Все 5 гимнасток должны быть непосредственно задействованы, возможна разная организация и разные роли. Например:

Одна гимнастка дает импульс каждой из других гимнасток, импульс дается в быстрой последовательности;

Две пары гимнасток поднимают гимнастку в канонадном исполнении: Первая пара поднимает партнершу, которая выполняет движение в позиции поддержки, затем следующая пара поднимает партнершу, выполняющую такое же действие.

Требуемая продолжительность, которая должна быть оценена как компонент Артистизма: минимум 2 секунды с момента, когда первая гимнастка или подгруппа начинает последовательность движений, до тех пор, пока последняя гимнастка или подгруппа не завершит последовательность движений.

#### **7.1.5 Контрастное исполнение**

Одновременное выполнение 2 различных типов движений, создающих контраст, с помощью 1 или более следующих вариантов:

контраст в скорости (медленно – быстро);

контраст по интенсивности (с усилием – мягко);

контраст по уровню (тело вертикально – тело у пола или на полу / предмет наверху – предмет у пола или на полу);

движение с контрастом: 2 группы гимнасток движутся в разных направлениях, пересекая друг друга; минимум 1 из групп должна изменить направление.

Каждая из 5 гимнасток должна выполнить 1 из 2 контрастных действий. Одновременное выполнение 3 или более действий не засчитывается.

2 движения должны не только быть «разными», они должны быть также контрастными. Пример: спирали на уровне колена и на уровне пояса разные, но не создают четкого контраста. Спирали на уровне лодыжек и над головой разные и одновременно контрастные.

Когда все гимнастки одновременно начинают элемент с контрастом, а затем меняются ролями, это расценивается как контраст, а не как быстрая последовательность/канонада.

Требуемая продолжительность для оценивания в качестве компонента Артистизма: минимум 2 секунды при непрерывном контрасте. Роли могут меняться, или типы контраста могут меняться с течением времени (например, 3 медленно + 2 быстро переходят в 3 быстро + 2 медленно переходят в 1 стоя + 4 на полу), при условии, что все 5 гимнасток продолжают находиться в контрасте в течение всего времени.

#### **7.2 Требования и оценивание**

Каждый из 4 видов коллективной работы (п. 7.1.2-7.1.5) должен быть представлен минимум один раз вне компонентов Сложности (DB, DE, R, DC) и полностью соответствовать дефинициям, приведенным выше.

Каждый вид коллективной работы будет засчитан при незначительных ошибках в хронометраже между гимнастками.

Сбавка: 0.30 балла за каждый вид коллективной работы, не признанный вне пределов компонентов Сложности или не выполненный в соответствии с дефиницией.

## **8. СОЕДИНЕНИЯ**

### **8.1 Дефиниция соединений каждой отдельной гимнастки**

**8.1.1** Соединения – это «связи» между 2 движениями или Элементами. Хорошо разработанные соединения и/или связующие шаги необходимы для создания гармонии и плавности выступления.

**8.1.2** Все движения как тела, так и предмета должны иметь логическую, намеренную связь между собой так, чтобы одно движение/элемент переходили бы в другое по определенной причине.

**8.1.3** Эти связи между движениями также дают возможность усилить характер композиции.

**8.1.4** Элементы соединяются плавно и логично без длительных приготовлений или ненужных остановок. Допускаются намеренные остановки, поддерживающие характер композиции и создающие стратегические паузы.

**8.1.5** Элементы, которые расположены вместе без четкого намерения, становятся серией несвязанных действий. Такие соединения препятствуют как полному развитию сюжета, так и уникальной идентичности композиции.

Примеры нелогичных соединений каждой отдельной гимнастки:

переходы от одного движения тела или предмета к другому, которые являются резкими или нелогичными;

резкое переключение между положением стоя и положением на полу; без четкой цели и логики;

резкий поворот лицом в другую сторону без четкой цели и логики;

резкое изменение направления движения без четкой цели и логики;

резкое изменение плоскости или направления движения предмета без плавного перехода;

длительные переходы от одного движения к другому, например, требуют времени для подготовки к следующему элементу.

**8.1.6** Нелогичные соединения могут возникать из-за ошибок композиции, недостаточно развитой техники, корректировок во время выступления (перескоков/урезания/пропуска элементов и т.п.).

### **8.2 Дефиниция соединений в групповой работе**

**8.2.1** Ожидается, что Группа будет работать и передвигаться как единое целое на протяжении всей хореографии, с четкой взаимосвязью между всеми гимнастками – также в связях между элементами, между построениями и в подготовке к Элементом.

**8.2.2** В этих соединениях единство групповой работы может быть достигнуто с использованием различных методов, например:

движение с постепенным переходом от одного построению к другому, всегда поддерживая четкую организацию гимнасток, например, соблюдая линии, выдерживая равные дистанции и т.д.

гимнастки, движущиеся в одном направлении, но на разные расстояния передвижения;

гимнастки, перемещающиеся в разных направлениях и на разные расстояния, но использующие один и тот же набор движений;

гимнастки, перемещающиеся в разных направлениях и на разные расстояния, с разными движениями, но четко расставляющие одни и те же акценты;

с применением принципов коллективной работы.

**8.2.3** Элементы, которые связаны вместе, выполняются с растворением групповой работы во время соединений – отсутствуют взаимосвязи между гимнастками по построениям, направлению, типу движений и т.д. – это наказывается сбавками за «нелогичные соединения». Примеры нелогичных соединений в групповой работе:

Переходы, при которых одна или несколько гимнасток просто переходят/перебегают от одного построения к другому.

Переходы, при которых гимнастки переходят в новое положение на площадке, используя неорганизованные траектории, направления, расстояния и т.д.

Переходы, при которых некоторые гимнастки готовятся к следующему элементу раньше партнерш, останавливаясь и ожидая партнерш.

### **8.3** Оценивание

**8.3.1** Композиции, построенные как серии несвязанных элементов, будут наказываться сбавками.

**8.3.2** Нелогичные соединения будут наказываться сбавкой 0.10 каждый раз, до 2.00 баллов.

**8.3.3** Сбавка за нелогичное соединение применяется только один раз за движение/соединение, независимо от количества гимнасток или предметов, допустивших ошибку, и независимо от того, что индивидуальные соединения и групповые соединения являются нелогичными одновременно.

**8.3.4** Сбавка за соединение не применяется, если гимнастка(и) останавливает/приостанавливает выполнение композиции из-за серьезных ошибок, таких как потеря предмета, потеря равновесия с опорой или падением, пробежка из-за броска с неточной траекторией или остановка, чтобы распутать узел / запутывание.

## **9. РИТМ И ОКОНЧАНИЕ С МУЗЫКОЙ**

### **9.1** Дефиниция

**9.1.1** Движения тела, а также предмета должны точно соотноситься с музыкальными акцентами и музыкальными фразами.

**9.1.2** Как движения тела, так и движения предмета должны подчеркивать ритм/темп музыки.

**9.1.3** Конец упражнения должен точно совпадать с окончанием музыки.

### **9.2** Оценивание

**9.2.1** Движения, выполняемые отдельно от акцентов или не связанные с темпом, установленным музыкой, наказываются каждый раз сбавкой 0.10 балла (до 2.00 баллов).

**9.2.2** Примеры ситуаций, когда применяются сбавки за «ритм»:

когда движения заметно подчеркнуты до или после акцентов;

когда четкий акцент в музыке «пропущен» и не подчеркнут движением;

когда Группа создает сильный акцент в движении, в то время как музыка не имеет соответствующего акцента;

когда движения непреднамеренно начинаются перед музыкальной фразой или после нее;

когда темп меняется, а Группа не отражает изменение темпа/скорости;

когда интенсивность меняется, а Группа не отражает изменение интенсивности;

когда музыка заканчивается затуханием, а Группа продолжает двигаться быстро, создавая сильные акценты движения на затухании.

**9.2.3** Ожидается, что вся Группа завершит упражнение в гармонии с музыкой, причем все 5 гимнасток закончат его в один и тот же момент. Если часть гимнасток группы принимают финальное положение до окончания музыки или после того, как музыка закончилась, или не делают четкой остановки перед тем, как покинуть площадку, применяется сбавка за отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения.

## 10. ПОСТРОЕНИЯ

**10.1** Построения должны быть созданы с разнообразием в следующем:  
размещение в различных областях площадки: центр, углы, диагонали,  
линии;

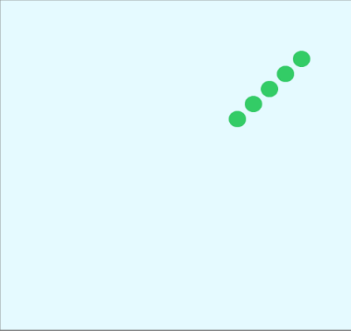
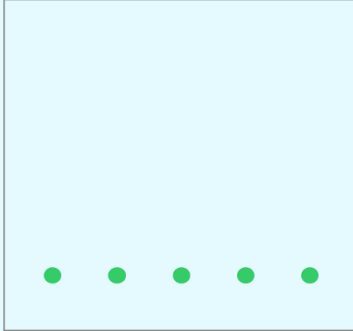
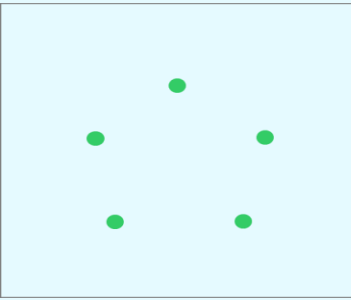
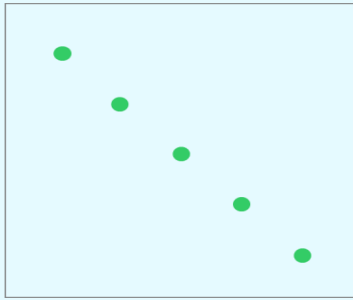
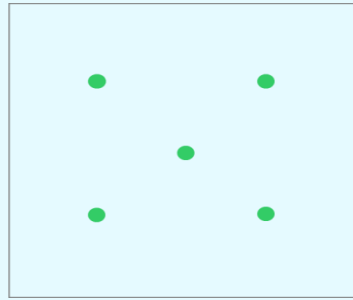
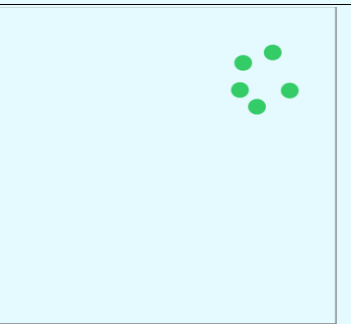
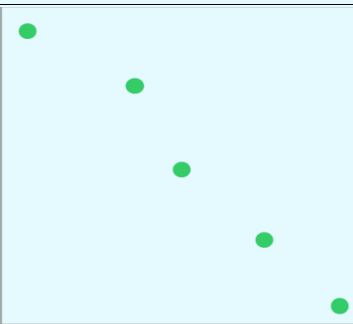
рисунок: круги, линии во всех направлениях, треугольники и т.д.

амплитуда: размер/плотность построения (широкие, средние, близкие и т.д.).

**10.1.1** Сбавка 0.30 балла за недостаточное разнообразие в рисунках построений: если одна форма построения преобладает по сравнению с другими.

**10.1.2** Сбавка 0.30 балла за недостаточное разнообразие в амплитуде построений: если один размер/плотность построения преобладает по сравнению с другими (примеры Таблица № 117):

Таблица № 117

<b>Разъяснения по оцениванию</b>		
<i>Разнообразие в амплитуде построений – нет разнообразия в дизайне построений:</i>		
		
<i>Разнообразие в дизайне построений – нет разнообразия в амплитуде построений:</i>		
		
<i>Разнообразие в дизайне и амплитуде построений – неточность линий (сбавка в Исполнении):</i>		
		

**10.2** Движения по площадке и между разными уровнями должны быть в постоянном развитии, без задержки на долгое время в одном и том же месте.

## **11. ПРЕРЫВАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ**

**11.1** Целью создания гармоничной взаимосвязи всех компонентов Артистизма вместе взятых - является создание единой идеи. Непрерывность движений от начала до конца способствует гармонии и единству.

**11.2** Серьезная техническая ошибка, которая нарушает непрерывность композиции, вынуждая гимнастку(ок) прекратить исполнение композиции или приостановить изображение художественного образа на 4 или более секунд, наказываются сбавкой 0.60 балла один раз в качестве общей сбавки в конце упражнения. Примеры ситуаций, которые могут привести к прерыванию последовательности:

- потеря предмета с большим перемещением;
- замена потерянного, сломанного или непригодного для использования предмета;
- распутывание узлов на Скакалке или Ленте;
- устранение непроизвольного запутывания в предмет;
- гимнастка(и) делают паузу, чтобы понять, с какого момента продолжить композицию.

**11.3** Во время прерывания на 4 или более секунды никакие другие компоненты Артистизма не оцениваются: нет никаких дополнительных сбавок за Ритм, контакт с предметом, и т.д. Кроме того, судьи в Исполнении наказывают Группу только за первоначальную техническую ошибку, они не применяют никаких дополнительных сбавок во время прерывания (статичный предмет, Лента на полу и т.д.) (см. Исполнение).

**11.4** Когда техническая ошибка(ки) прерывает(ют) последовательность менее чем на 4 секунды (один раз или несколько раз во время упражнения), не применяется сбавка за «Прерывание последовательности», Ритм оценивается во время таких прерываний.

*Разъяснения по оцениванию:*

Сбавка за прерывание последовательности применяется в каждом случае потери предмета на 4 или более секунд, даже если гимнастка продолжает танец: если предмет неконтролируемо движется и/или лежит неподвижно в течение 4 или более секунд, это является прерыванием последовательности упражнения с предметом.

Если гимнастке удастся замаскировать потерю предмета так, чтобы это вообще не выглядит как потеря, а похоже на выполнение упражнения с

предметом (например, Мяч медленно катится, а гимнастка танцует рядом с ним), то сбавка за прерывание последовательности не применяется.

## 12. КОНСТРУКЦИИ / ПОЛОЖЕНИЯ ПОДЪЕМА/ПОДДЕРЖКИ

**12.1** В начале, во время и/или в конце упражнения можно использовать элементы или позы, в которых 1 гимнастка отрывается от пола, опираясь на другую гимнастку(ок) и/или предмет, при условии, что:

максимум 1 гимнастку поднимают от пола одновременно;

гимнастка отрывается от пола менее чем на 4 секунды.

Исходное положение: менее 4 секунд с момента первоначального движения первой гимнастки до того, как поднятая гимнастка окажется на полу.

Конечное положение: менее 4 секунд с момента отрыва гимнастки от пола до последнего движения последней гимнастки.

Поднятая гимнастка может быть поднята или забраться в поднятое положение, но не может запрыгивать в поднятое положение, быть подброшена в воздух, спрыгнуть вниз или упасть из поднятого положения.

Поднятая гимнастка не может выполнять какие-либо варианты стойки на руках, локтях или шее. В остальном положение или движения свободны.

Каждая поддерживающая гимнастка должна опираться ступнями, коленями или спиной на пол и не может находиться в какой-либо разновидности мостика.

**12.2** Конструкция, которая не соответствует вышеуказанным требованиям, например, удерживается в течение 4 или более секунд, наказывается сбавкой 0.60 балла. Сбавка применяется за каждый неразрешенный элемент.

**12.3** Примеры: разрешенные положения (Рисунок № 31):

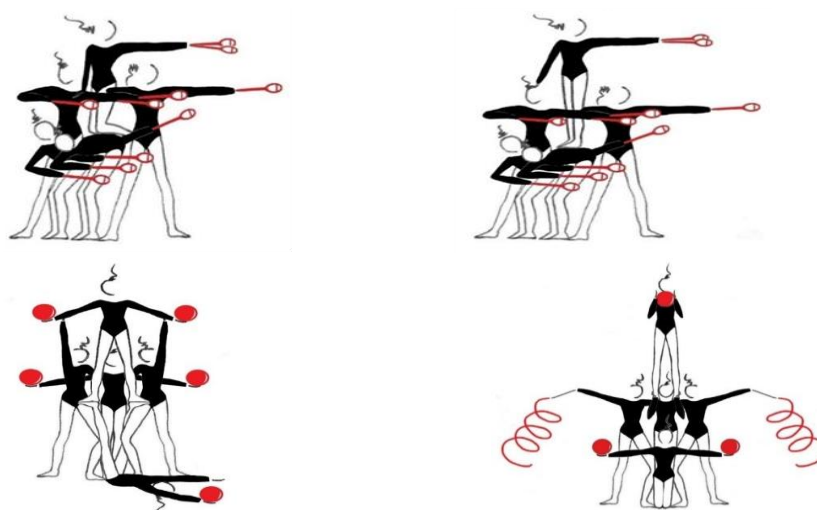


Рисунок № 31

## 12.4 Примеры: запрещенные положения (Рисунок № 32):

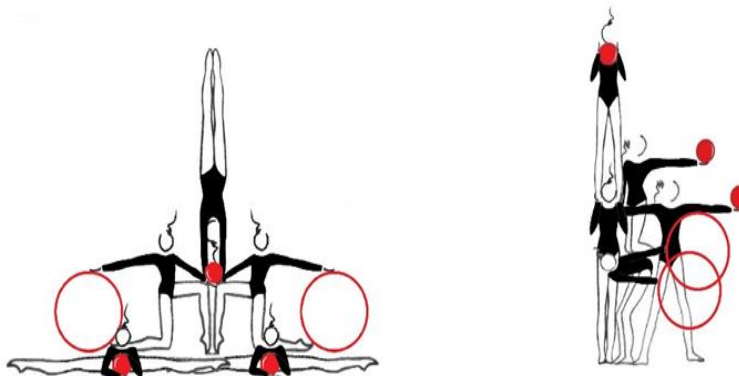


Рисунок № 32

## 13. КОНТАКТ С ПРЕДМЕТАМИ И ГИМНАСТКАМИ

**13.1** В начале упражнения 1 или несколько гимнасток могут находиться без предмета. Такой фрагмент упражнения должен быть менее 5 секунд начиная с первого движения первой гимнастки.

**13.2** Если предметы или гимнастки не начинают двигаться одновременно, то различные движения должны последовать одно за другим, в течение менее 4 секунд во избежание статики одной или нескольких гимнасток/предметов.

**13.3** Во время упражнения 1 или несколько гимнасток не могут оставаться без предмета дольше 5 секунд.

**13.4** Сбавка 0.30 балла применяется, если 1 или несколько гимнасток остаются без предмета 5 или более секунд (сбавка применяется один раз в упражнении, независимо от ошибки композиции или технической ошибки).

**13.5** В конце упражнения каждая гимнастка может держать или находиться в контакте с 1 или несколькими предметами. В этом случае 1 или несколько гимнасток могут быть без предметов в конце упражнения.

**13.6** Сбавка 0.60 балла применяется, если 1 или более предметов свободно остаются на полу и не находятся в контакте с любой гимнасткой (ни напрямую, ни посредством предметов) в исходном положении или в финальном положении (ошибка композиции).

Примеры:

- 1) 10 Булав соединены в большой круг. Гимнастка находится в прямом контакте с 2 из этих Булав. Остальные 8 Булав находятся в контакте через круг из Булав: Сбавки нет.
- 2) 2 Обруча свободно лежат на полу, соприкасаясь друг с другом, но ни один из них не находится в контакте с гимнасткой: Сбавка 0.60 балла.

#### 14. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ:

Эта таблица составлена с учетом полных пояснений, приведенных в текстовых пунктах (2-13).

В полях с несколькими маркерами все маркеры должны быть отмечены галочками, если они применимы, и если только в поле не указано «или».

Таблица № 118

СБАВКИ	0.30	0.60	1.00
<b>ГЛАВНАЯ ИДЕЯ И ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<p><b>Присутствует в большей части упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присутствует главная идея</li> <li>• В большинстве упражнения присутствует характер</li> <li>• Большое разнообразие частей тела</li> <li>• Большое разнообразие типов движений</li> <li>• С разнообразием или без него организации работы Группы (не требуется)</li> </ul>	<p><b>Присутствует в частях упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Четкое единство между деталями и музыкой</li> <li>• Минимум 5 частей имеют характер</li> <li>• С разнообразием или без него (не требуется)</li> </ul>	<p><b>Не имеет приоритета:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Менее чем 5 частей имеют характер</li> </ul>
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА</b>	<p>Полностью развита в частях упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полное участие в мин. 2 частях</li> <li>• Менее чем 4 момента с недостаточным участием</li> </ul>	<p>Частично развита или не развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полное участие менее чем в 2 частях <u>или</u></li> <li>• 4 или более моментов с недостаточным участием</li> </ul> <p><i>Возможно частичное участие на любое время упражнения</i></p>	

<b>ЭКСПРЕССИЯ ЛИЦА</b>	Частично развита или не развита в упражнении: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полный приоритет менее чем в 2 частях <u>или</u></li> <li>• 4 и более моментов с безучастным или сосредоточенным лицом</li> </ul>									
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>	За каждую отсутствующую Комбинацию танцевальных шагов с ритмом и характером									
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ и ЭФФЕКТЫ</b> (требование: всего 4)	За каждое отсутствующее Динамическое изменение/ Эффект									
<b>КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА</b> (требования: 4 типа)	За каждый отсутствующий тип коллективной работы (Синхронизация, хоральное исполнение, быстрая последовательность/канонадное исполнение, контраст)									
<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>

<b>ПОСТРОЕНИЯ</b>	Недостаточное разнообразие в рисунках (дизайне) построений.		
	Недостаточное разнообразие в амплитуде построений.		
<b>ПРЕРЫВАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ</b>		Последовательность композиции нарушена на 4 или более секунд из-за серьезного технического прерывания (сбавка 1 раз за упражнение)	
<b>КОНСТРУКЦИИ / ПОДДЕРЖКИ</b>		Запрещенная конструкция или 4 и более секунд в положении поддержки (сбавка за каждый элемент)	
<b>КОНТАКТ МЕЖДУ ГИМНАСТКАМИ И ПРЕДМЕТАМИ</b>	1 или более гимнасток находятся без предмета в течение 5 или более секунд (сбавка 1 раз за упражнение)	1 или несколько предметов не соприкасаются ни с одной гимнасткой в исходном или конечном положении (ошибка композиции)	
<b>МУЗЫКАЛЬНОЕ ВСТУПЛЕНИЕ</b>	Музыкальное вступление 4 или более секунд		
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует Правилам		
<b>МУЗЫКА / ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения		

## **ГЛАВА IX. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ИСПОЛНЕНИЕ**

### **1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ**

**1.1** Судейство Бригады Исполнения (Е) требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.

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

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

**1.4** Судьи Е должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от современного исполнения элементов в Групповом упражнении и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте 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 техническими ошибками и должны быть соответственно оценены судьями. Размер сбавки (за малые, средние и большие ошибки) обусловлен степенью отклонения от корректного исполнения. Нижеследующие сбавки будут применены за каждое видимое техническое отклонение от ожидаемого совершенного исполнения.

Малая ошибка 0.10 – малая степень отклонения от совершенного технического исполнения.

Средняя ошибка 0.30 – заметная степень отклонения от совершенного технического исполнения.

Большая ошибка 0.50 или более – большая и серьезная степень отклонения от совершенного технического исполнения.

**1.6** Ошибки Исполнения наказываются сбавкой каждый раз и за каждый элемент.

**1.7** Окончательная оценка Е получается так: сумма сбавок в Исполнении вычитается из 10.00 баллов.

*Разъяснения по оцениванию:*

Сбавки в зеленых ячейках означают, что только 1 сбавка – наивысшая применяемая сбавка – из этой линии может применяться за каждую техническую ошибку.

Все перечисленные сбавки даются каждый раз, независимо от числа гимнасток, совершивших ошибки (общие сбавки), если жирным шрифтом не указано, что сбавки даются за каждую гимнастку.

## **2. РАЗЪЯСНЕНИЕ ПО СБАВКАМ В ИСПОЛНЕНИИ**

### **2.1 Разъяснения по сбавкам в Исполнении за движения тела**

**2.1.1** За «часть тела в неправильном положении во время движения тела» дается 1 сбавка «за каждый неправильный сегмент тела», и сбавка применяется каждый раз. Это означает:

Тот же самый сегмент с обеих сторон тела:

- 1) оба колена согнуты одновременно: 0.10 за «колени» 1 раз;
- 2) обе стопы не натянуты одновременно: 0.10 за «стопы» 1 раз.

Прыжок(и) с подготовкой:

1) Прыжок в шпагат с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп: 0.10 за колени и 0.10 за стопы = 0.20.

2) Шассе с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп + прыжок в шпагат с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп: 0.10 за колени и 0.10 за стопы в шассе + 0.10 за колени и 0.10 за стопы в прыжке = 0.40.

3) Шассе с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп + прыжок в шпагат с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп + прыжок в шпагат с неправильным положением обеих коленей и обеих стоп: 0.10 за колени и 0.10 за стопы в шассе + 0.10 за колени и 0.10 за стопы на 1-м прыжке + 0.10 за колени и 0.10 за стопы при 2-м прыжке = 0.60.

Равновесия и вращения, выполняемые на одной ноге:

1) Колено опорной ноги и колено поднятой ноги наказываются одновременно, как один сегмент: за каждый Элемент тела DB - сбавка максимум 0.10 балла за согнутое колено (колени).

2) Наказывается стопа опорной ноги (например, низкое релеве или стопа, повернутая внутрь) и стопа поднятой ноги (например, стопа, повернутая внутрь) - все вместе, как один сегмент: за неправильно поднятую ногу/стопу/релеве за каждый Элемент тела DB применяется максимальная сбавка 0.10 балла.

Вращательные элементы:

1) Серия вертикальных вращений, например, 3 шене, каждое с согнутыми коленями: 0.10 за колени 1 раз = 0.10.

2) Серия акробатических элементов, например, 3 переворота, каждый с согнутыми коленями: 0.10 за колени за каждый акробатический элемент = 0.30.

3) R с переворотом + 3 шене + 2-й переворот, каждое с согнутыми коленями: 0.10 за 1-ый переворот, 0.10 за шене, 0.10 для 2-ой переворот = 0.30.

Различные виды перемещения:

1) 6 шагов ходьбы, выполненных с неправильным положением стоп = 1 модальность = 0.10 б. 1 раз;

2) 4 «маршевых» шага, выполненных с неправильным положением стоп = 1 модальность = 0.10 б. 1 раз;

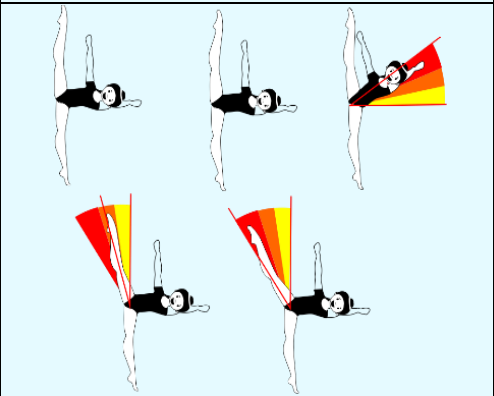
3) комбинация танцевальных шагов из 3-х разных модальностей, выполненная с неправильным положением стоп = сбавка за каждую модальность = 0.30.

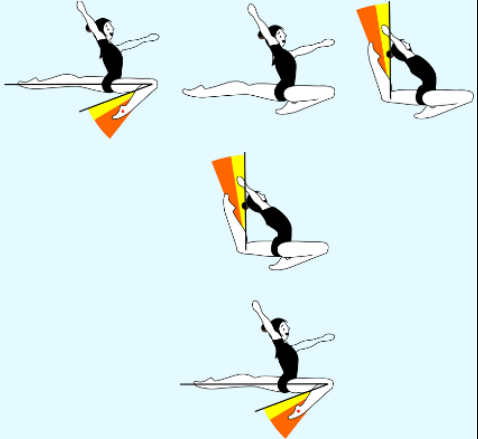
**2.1.2** Симметричное положение плеч и туловища при выполнении Элементов тела является важным аспектом техники тела, особенно для здоровья гимнастки. Асимметричные положения будут наказываться как «неправильно удерживаемый сегмент».

**2.1.3** Отклонения при выполнении Элементов тела:

Каждая сбавка будет применена отдельно за каждую ошибку. Если в Элементе тела есть несколько неправильных форм, выполненных любой из гимнасток, сбавка начисляется за каждое отклонение от правильной формы (Таблица № 119):

Таблица № 119

Разъяснения по оцениванию		
Выступление	Описание	Сбавки в Исполнении
	<p><i>Туловище:</i> 1 гимнастка большое отклонение</p> <p><i>Шпагат:</i> 1 гимнастка среднее отклонение + 1 гимнастка большое отклонение</p>	0.50 + 0.50

	<p><i>Подбив:</i> 2 гимнастки среднее отклонение</p> <p><i>Кольцо:</i> 2 гимнастки среднее отклонение</p>	<p>0.30 + 0.30</p>
---	---	--------------------

#### 2.1.4 Отклонения и неправильные части тела в Равновесии Фуэте:

Равновесие Фуэте – это 1 ДВ: за отклонение наказывается только самая слабая форма ДВ. Однако каждая форма может получить несколько сбавок за отклонение, например шпагат + туловище.

Каждая часть тела наказывается только один раз во время ДВ (максимум 0.1 за колесо(и), максимум 0.10 за стопу/стопы, максимум 0.10 за руку(и) и т.д.).

**2.1.5 Прыжок с техникой «качели»:** Прыжки состоят из 3 фаз - отталкивание, фаза полета и приземление. Гимнастка должна полностью раскрыть потенциал прыжка (требуемой формы) во время наивысшей фазы полета, а не выполнять 2 разные формы. Если это требование не выполняется, сбавка применяется за технику «качели».

**2.1.6** Если во время Элементов равновесия происходят следующие ошибки: форма не удерживается минимум 1 секунду и происходит потеря оси с дополнительным шагом: сбавка составит 0.30 + 0.30 (независимо от количества гимнасток, допустивших ошибки).

**2.1.7** В Элементах с вращением могут возникать «скольжение», «подпрыгивание» и «потеря равновесия» в сочетании:

«Скольжение» означает небольшое, плавное смещение во время вращения, возникающее в результате смещения центра тяжести гимнастки в сторону от опорной ноги/передней части стопы.

«Подпрыгивание» – это потеря равновесия, обычно, при движении, сопровождающаяся внезапным и значительным смещением во время вращения. Оно не обязательно означает, что гимнастка теряет физический контакт с полом. Подпрыгивание происходит из-за того, что центр тяжести гимнастки больше не находится над опорной стопой/ногой, что требует немедленной коррекции для восстановления контроля.

За один и тот же Элемент вращения гимнастка наказывается только 1 раз за скольжение или за потерю равновесия, даже если в разные моменты

Элемента были допущены различные технические ошибки: скольжение в начале, потеря равновесия с подпрыгиванием в середине и потеря оси с дополнительным шагом в конце = всего 0.30 балла.

**2.1.8** Сбавка «Статичная гимнастка» применяется, когда 1 или несколько гимнасток (общая сбавка) находятся без движения на протяжении 4 или более секунд. Например, во время Сотрудничества одна или несколько гимнасток выполняют поддержку или препятствие и остаются неподвижными на протяжении 4 или более секунд.

**2.2** Разъяснения сбавок в Исполнении за технику каждого типа предмета

**2.2.1** Если на Ленте образуется маленький узел и после нескольких движений он становится средним/большим, применяется только 1 сбавка за узел (самая высокая сбавка за средний/большой узел).

**2.2.2** Лента, оставшаяся на полу, наказывается, если ткань неподвижно лежит на полу. Если ткань движется по полу, сбавка не применяется.

**2.2.3** Сбавка за то, что Лента осталась на полу, не применяется, если гимнастка остановила упражнение из-за другой ошибки (узел, запутывание, потеря предмета и т.д.).

**2.3** Разъяснение сбавок в Исполнении за технику всех предметов

**2.3.1** Сбавка за «простое переступание с ноги на ногу под полетом предмета» применяется, когда траектория полета кажется подходящей, но гимнастка – намеренно или непреднамеренно – выполняет небольшие, простые шаги на месте без явного смещения в определенном направлении, чтобы спасти предмет, причем без очевидной связи с конкретным ритмом и характером музыки.

**2.3.2** Сбавка за неточную траекторию применяется, если техническая ошибка, вызванная неточным броском, очевидна. Например, если гимнастке приходится бежать или менять намеченное направление, чтобы спасти предмет от потери.

**2.3.3** В таблице сбавок в линии за простое движение на месте/неточную траекторию применяется только самая высокая применимая сбавка. Пример:

Сразу после броска гимнастка выполняет 4 простых шага на месте. После этого гимнастка понимает, что траектория неточна, и делает 3 шага по направлению к предмету, который ловится в полете. Общая сбавка: 0.30 балла за неточную траекторию с 3 шагами для спасения предмета.

**2.3.4** Сбавка за неточную траекторию применяется только в том случае, если предмет пойман в полете: если неточная траектория заканчивается потерей, то наказывается только потеря в соответствии с общим количеством

пройденных шагов: шаги во время полета предмета + шаги после падения предмета на пол.

**2.3.5** За неточную траекторию 2 или более гимнасток: Судья дает сбавку 1 раз за наибольшее количество пройденных шагов и только 1 раз за каждый Элемент (будь то одновременная ошибка или последовательные ошибки в пределах одного и того же DB, R, DE, DC).

**2.3.6** При всех типах ловли Ленты предмет, как правило, должен быть пойман за конец палочки. Допускается намеренная ловля ленты за материал в зоне примерно 50 см от крепления, при условии, что это оправдано для следующего движения или финального положения. Если Лента непреднамеренно поймана за материал (по ошибке) или за палочку, но не за ее конец, применяется сбавка за «неправильную ловлю».

Все предметы должны быть пойманы без произвольной помощи другой руки, за исключением случаев, когда другая рука может быть использована намеренно:

скакалка: при ловле открытой скакалки;

обруч: когда обруч вращается вокруг горизонтальной оси;

мяч: при ловле вне поля зрения;

булавы: при ловле соединенных булав;

лента: при намеренной ловле за материал.

**2.3.7** Сбавка за неправильную ловлю применяется, когда запланированная ловля прерывается дополнительным движением гимнастки, чтобы спасти предмет от падения и/или продолжить выполнение следующего движения.

**2.3.8** Если во время ловли предмет касается пола одновременно с тем, как гимнастка касается предмета, и гимнастка немедленно получает контроль над предметом, это не является потерей предмета. В зависимости от типа ловли, за неправильную ловлю может быть применена сбавка в Исполнении.

Примеры:

1) Обруч ловится рукой в тот момент, когда нижняя часть Обруча касается пола: сбавка за неправильную ловлю.

2) Плоский Обруч прижимается к полу ногами одновременно с тем, как нижняя его часть касается пола: правильная ловля, нет сбавки.

3) Палочка Ленты зажимается между коленями в тот момент, когда ее конец касается пола: правильная ловля, нет сбавки.

**2.3.9** Потеря нескольких предметов: сбавка за потерю применяется за каждый предмет (исключение: пара Булав), а не в зависимости от количества гимнасток, потерявших предмет, или от количества гимнасток, которые подняли его. За потерю конструкции предметов, подобранную как 1 единица,

начисляется сбавка как за 1 предмет. За потерю конструкции из предметов, которая развалилась на части, применяется сбавка за каждый компонент.

Примеры:

1) 2 гимнастки теряют по 1 предмету каждая. 1 гимнастка подбирает оба предмета: 1-й предмет после 3 шагов, а 2-й предмет еще через 1 шаг. Две отдельные сбавки:  $1.00 + 0.70$  балла.

2) 1 гимнастка теряет 2 предмета (не пару Булав). Другая гимнастка подбирает оба: 1-й предмет после 3 шагов и 2-й предмет еще через 1 шаг. Две отдельные сбавки:  $1.00 + 0.70$  балла.

3) 1 гимнастка теряет конструкцию из 3 Обручей. Другая гимнастка подбирает конструкцию целиком после 3 шагов. Одна сбавка: 1.00 балла.

## 2.4 Пояснения к комбинациям сбавок

**2.4.1** При возникновении прерывания последовательности (см. Артистизм, п. 11), например, из-за того, что гимнастка стоит неподвижно, чтобы распутать узел, сбавка за «статичную гимнастку» не применяется.

**2.4.2** Если гимнастка (гимнастки) совершает (совершают) несколько ошибок Исполнения во время одного и того же Элемента тела, каждая ячейка в таблице сбавок применяется 1 раз. Пример: Поворот Фуэте с изменением рисунка (спирали) + изменение рисунка (змейки) + произвольное запутывание вокруг тела. Сбавка = 0.10 за изменение рисунка + 0.30, за запутывание = 0.40.

**2.4.3** Когда гимнастка потеряла предмет и отправляется за ним, а затем возвращается на площадку (перед возобновлением выступления), к этой гимнастке (а не к партнершам, которые продолжают выступление) применяются следующие правила:

В течение этого периода не применяются дополнительные сбавки за сегменты тела и работу предмета. В течение этого периода применяются сбавки только за потерю равновесия (с опорой или без нее, или за падение) и за дополнительные потери предмета.

**2.4.4** Когда разные гимнастки Группы неправильно выполняют разные виды ловли в рамках одного и того же Элемента, судьи должны обратить внимание на типы ошибок и применить наивысшие сбавки из каждой ячейки таблицы сбавок. Пример:

1 гимнастка ловит обруч, касаясь его предплечьем;

1 гимнастка ловит обруч, касаясь его рукой;

1 гимнастка ловит обруч с произвольной помощью другой руки;

1 гимнастка ловит мяч, произвольно касаясь его телом.

Судьи применяют самую высокую сбавку за ловлю с контактом с предплечьем/рукой (0.30) + самую высокую сбавку за неправильную ловлю с произвольной помощью/контактом (0.30) = всего 0.60.

### 3. РАБОТА ГРУППЫ

Сбавки в Исполнении за работу Группы (Таблица № 120):

Таблица № 120

Сбавки	Малые 0.10	Средние 0.30	Большие 0.50 или более
<b>Синхронность</b>	Отсутствие синхронности между индивидуальными движениями и движениями Группы, или СС выполняется с разными интервалами.		
<b>Построения</b>	Неточность линии(й) в построении		
<b>Столкновения</b>	Столкновения гимнасток / предметов (+ все последствия)		

### 4. ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

Сбавки в Исполнении за движения тела (Таблица № 121):

Таблица № 121

Сбавки	Малые 0.10	Средние 0.30	Большие 0.50 и более
<b>Общие Положения</b>	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в форме акробатики		
	Корректировка положения тела (примеры: при подготовке, смещения руки на полу без потери равновесия и т.п.)		
		Статичная гимнастка (4 и	


		более сек.)	
<b>Базовая техника</b>  Во время соединений, вращений, всех типов Элементов.	Неправильное положение части тела во время движения ( <b>1 Сбавка за каждый неправильный сегмент, каждый раз</b> ) включая, некорректное положение стопы/релеве и/или колена, согнутые локти, поднятые или асимметричные плечи, асимметричное положение туловища и т.д.		
	Потеря равновесия, дополнительное движение без перемещения (подпрыгивание, смещение передней части стопы или дрожание опорной ноги, непроизвольное корректировочное движение и т.п.)	Потеря равновесия, дополнительное движение с перемещением (дополнительный шаг, подпрыгивание с перемещением, потеря оси с дополнительным шагом и т.п.)	Потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки или на предмет  Полная потеря равновесия с падением - <b>0.70 (каждая гимнастка)</b>
<b>Прыжки</b>	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Прыжок с техникой «качели»		
	Тяжелое приземление	Неправильное приземление: видимый прогиб спины во время финальной фазы	

		приземления	
<b>Равновесия</b>	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
		Форма не удержана мин. 1 сек.	
<b>Вращения</b> (каждая сбавка применяется 1 раз за Элемент вращения DB)	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Опора на пятку во время Поворота		
	Скольжение		
<b>Акробатические элементы и элементы групп вертикального вращения</b>	Тяжелое приземление	Запрещенная техника акробатических элементов	
		Ходьба в стойке на руках (2 или более смены опоры)	

## 5. ТЕХНИКА С КАЖДЫМ ТИПОМ ПРЕДМЕТОВ

Сбавки в Исполнении за технику каждого типа предметов (Таблица № 122):

Таблица № 122

Сбавки	Малые 0.10	Средние 0.30	Большие 0.50 и более
<b>Скакалка</b> 			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость	Скакалка не удерживается за оба конца (каждый раз)	
	Потеря одного конца Скакалки с короткой		

	паузой в упражнении		
	Непроизвольное касание частью скакалки пола при ловле с броска		
		Стопы запутываются в Скакалке во время прыжков или подскоков	
		Непреднамеренное закручивание вокруг тела или части тела без прерывания упражнения	Непреднамеренное закручивание вокруг тела или части тела с прерыванием упражнения
	Узел без прерывания упражнения		Узел с прерыванием упражнения
<b>Обруч</b> ○			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа предмета – нарушение рабочей плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси и т.п.	Работа с непроизвольным контактом с телом, (Например, зажатие Обруча телом во время/после перекатов, вращений вокруг оси Обруча и т.п.)	
		<b>Ловля после броска: контакт с рукой/ предплечьем</b>	
	Непроизвольно неполный перекаат по телу		
	Неправильный		

	перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения Обруча		
		Проход в Обруч: зацепиться стопами за Обруч	
<b>Мяч ●</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или зажат пальцами	Работа с непроизвольным контактом с телом: (Например, зажатие Мяча телом во время/после перекатов, после отбива и т.п.)	
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
		<b>Ловля 2 руками (исключение: ловля 2 руками вне зрительного контроля)</b>	
<b>Булавы 🏸</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов и т.п.	<b>Маленькая головка Булавы не удерживается в кисти во время малых кругов, мельницы, ассиметричных движений</b>	

	Нарушение синхронности вращения 2 Булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений		
<b>Лента</b> 			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: неточный проход или передача, неправильное соединение между рисунками, «щелканье» лентой		
	Нарушение рисунка ленты: змейки или спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.д.	<b>Ненамеренное удержание палочки Ленты за середину во время рисунка ленты (змейки, спирали).</b> <i>Исключение:</i> <b>обратный хват палочки Ленты</b>	
	Непроизвольный контакт с телом	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки без прерывания	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки с прерыванием упражнения
	Маленький узел с минимальным		Средний/большой узел,

	влиянием на работу предмета		оказывающий влияние на работу предмета
	Конец Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т.п. ( <b>до 1 метра</b> )	Часть Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и эшаппе и т.п. ( <b>более 1 метра</b> )	

## 6. ТЕХНИКА ВСЕХ ПРЕДМЕТОВ

Сбавки в Исполнении за технику всех предметов (Таблица № 123):

Таблица № 123

Сбавки	Малые 0.10	Средние 0.30	Большие 0.50 или более
<b>Техника</b>		Статика предмета (см. Технические группы предметов, п.3.5)	
<b>Траектории и ловля</b>  <i>(за неточность траектории у 2 или более гимнасток: сбавка 1 раз по наибольшему числу сделанных шагов)</i>	Неточность траектории и ловля в полете с <b>1–2 шагом или коррекцией положения</b> , чтобы спасти предмет, <u>или</u> простые шаги на месте во время полета	Неточность траектории и ловля в полете с <b>3–4 шагами</b> , чтобы спасти предмет	Неточность траектории и ловля в полете с <b>5 или более шагами</b> , чтобы спасти предмет
	Неправильная ловля: Пример: ловля с произвольной помощью другой рукой, чтобы спасти предмет, произвольная ловля	Неправильная ловля с произвольным касанием тела	

	за материал ленты и т.п. (см. также мяч – исключение для 2 рук)		
<p><b>Потеря предмета</b></p> <p><i>(Потеря последовательно 2 булавы: сбавка 1 раз по наибольшему числу сделанных шагов, чтобы вернуть дальнюю булаву)</i></p>			Потеря и возврат предмета без перемещения <b>(для каждой гимнастки)</b>
			Потеря и возврат предмета с 1–2 шагами: <b>0.70 (для каждой гимнастки)</b>
			Потеря и возврат предмета с 3 и более шагами: <b>1.00 (для каждой гимнастки)</b>
			Потеря и выход предмета за пределы площадки (независимо от расстояния): <b>1.00 (для каждой гимнастки)</b>
			Потеря предмета без выхода за пределы площадки и использование запасного предмета: <b>1.00 (для каждой гимнастки)</b>
			Потеря предмета в конце упражнения (без контакта с предметом): <b>1.00 (для каждой гимнастки)</b>

## **ГЛАВА X. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНИОРОК**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.1** Все нормы «Общих положений» для групповых упражнений сеньорок действительны для групповых упражнений юниорок (КМС) и I-III спортивных разрядов.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ К СЛОЖНОСТИ ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЮНИОРОК**

**2.1** Группы должны включать в упражнения только те элементы, которые они могут выполнять безопасно и с высокой степенью эстетического и технического мастерства.

**2.2** Существует два компонента Сложности для Групп:

**2.2.1** Элементы тела (DB) состоит из:

Элементы без Обмена (DB);

Элементы с Обменом (DE);

Динамические элементы с вращением (R).

**2.2.2** Элементы предмета (DA) состоят из:

Элементы с Сотрудничеством (DC); Декорации (DEC).

**2.3** Компоненты Сложности, характерные только для групповых упражнений:

Обмен (DE) предметами между гимнастками;

Сотрудничество (DC) между гимнастками и предметами.

**2.4** Требования к компонентам Сложности для групповых упражнений юниорок (КМС), I-III спортивных разрядов (Таблица № 124):

Компоненты Сложности		Элементы тела (DB)	Элементы предмета (DA)
Максимум 6 DB/DE (в порядке выполнения)		Элементы с Сотрудничеством (DC) Минимум 6 Максимум 10 (в порядке выполнения)	
Элементы без Обмена (DB) 3	Элементы с Обменом (DE) 3		
Особые требования		Особые требования	
<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки $\wedge$ минимум 1 Равновесия $\top$ минимум 1 Вращения $\circlearrowleft$ минимум 1		<b>Сотрудничества:</b> CC: Минимум 2 CR: Минимум 2 Броски/ловли нескольких предметов: Минимум 2	
Динамические элементы с вращением (R) Максимум 1		<b>Декорации (DEC)</b> <b>Максимум 1</b> (в порядке выполнения)	

**2.5** Судьи D идентифицируют Элементы и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются Элементы или нет:

Первая подгруппа судей D (DB): оценивают количество и техническую ценность Элементов без Обмена (DB), Элементов с Обменом (DE), количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением (R). Судьи записывают все элементы с помощью символов.

Вторая подгруппа судей D (DA): оценивают количество и техническую ценность Элементов с Сотрудничествами (DC), наличие требуемого минимума типов Сотрудничества, количество и техническую ценность Декораций (DEC). Судьи записывают все элементы с помощью символов.

**2.6** Порядок выполнения Элементов не ограничен; однако расположение Элементов должно соответствовать хореографическому принципу, согласно которому Элементы должны быть расположены логически, с соединительными элементами и движениями в гармонии с характером музыки (см. Артистизм).

### 3. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕЛА (DB)

**3.1** Требование: минимум 3, максимум 3 DB в порядке их выполнения оцениваются в упражнении, включая любые DB ценностью 0.10,

выполненные в S, любые DV ценностью 0.20 или более, использованные в R, и любые DV, использованные в DE.

**3.2** Если Группа выполняет более 3 элементов DV, то оцениваются только 1-ые 3 в порядке выполнения. Сверхлимитные DV не оцениваются (нет сбавки).

**3.3** Все общие нормы для элементов DV для групповых упражнений для сеньорок действительны также для групповых упражнений юниорок, (КМС) и I-III спортивных разрядов.

#### **4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ**

**4.1** Все общие нормы для групповых упражнений для сеньорок действительны также для групповых упражнений юниорок (КМС) и I-III спортивных разрядов за исключением следующего:

Лента: Спирали - минимум 3 круга, «фехтовальщик» - минимум 3 круга, змейка - минимум 3 волны.

#### **5. ЭЛЕМЕНТЫ С ОБМЕНОМ (DE)**

**5.1** Требования: будут оценены минимум 3, максимум 3 DE.

**5.2** Если Группа выполняет более 3 DE, то оцениваться будут только первые 3 в порядке выполнения. Дополнительные DE, превышающие лимит, засчитываться не будут (сбавки нет).

**5.3** Общие нормы DE для групповых упражнений сеньорок действуют также для групповых упражнений юниорок (КМС) и I-III спортивных разрядов, за исключением следующего:

Дальние броски определяются дистанцией минимум 6 метров между гимнастками. Расстояние 6 метров должно быть между гимнастками, которые обмениваются друг с другом в момент броска и/или в момент ловли.

**5.4** Для упражнений с 5 Скакалками: максимум 2 DE в порядке выполнения могут быть выполнены со связанными вместе 2 концами. Дополнительные DE со связанными вместе 2 концами не засчитываются для DE.

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

**6.1** Требования: оценивается максимум 1 R в каждом упражнении.

**6.2** Все общие нормы R для групповых упражнений сеньорок также действительны для групповых упражнений юниорок (КМС) и I-III спортивных разрядов (без лимита по ценности R).

## 7. ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА (DA)

**7.1** Требования: минимум 6, максимум 10 Элементов с Сотрудничеством (DC), оцениваются.

**7.2** Если Группа выполнит более 10 DC, только первые 10 DC в порядке выполнения будут оценены, дополнительные DC сверх лимита не будут засчитаны (сбавки нет).

**7.3** Все общие нормы DC для групповых упражнений сеньорок также действительны для групповых упражнений юниорок (КМС) и I-III спортивных разрядов. Исключение:

Дальние броски определяются дистанцией минимум 6 метров между гимнастками.

**7.4** Для упражнения с 5 Скакалками: максимум 3 DC в порядке выполнения могут быть сделаны с 2 связанными концами. Дополнительные DC со связанными вместе концами считаются как попытка DC и не засчитываются.

## 8. ДЕКОРАЦИИ (DEC)

Все общие нормы DEC для групповых упражнений сеньорок также действительны для групповых упражнений юниорок (КМС) и I-III спортивных разрядов.

## 9. ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ СЛОЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ (D)

**9.1** Судьи D оценивают Сложность, применяют частичные баллы и вычитают возможные Сбавки:

**9.2** Первая подгруппа судей D (DB) (Таблица № 125):

Таблица № 125

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы без Обмена (DB): в порядке выполнения	Минимум 3 Максимум 3	^ нет попытки выполнения / не выполнены одновременно / не выполнены вне DE или R T нет попытки выполнения / не выполнены одновременно / не выполнены вне DE или R o нет попытки выполнения / не выполнены одновременно / не выполнены вне DE или R

Элементы с Обменом (DE): в порядке выполнения	Минимум 3 Максимум 3	Выполнено менее 3 DE
Динамические элементы с вращением (R)	Максимум 1	Сбавки нет

### 9.3 Вторая подгруппа судей D (DA) (Таблица № 126):

Таблица № 126

Элементы DC	Минимум/ Максимум	Сбавка 0.30
Сотрудничества СС	Минимум 2	Сбавка за каждое отсутствующее СС
Сотрудничества СR	Минимум 2	Сбавка за каждое отсутствующее СR
Сотрудничества с↗ / с↘	Минимум 2  Максимум 10	Сбавка за каждое отсутствующее с↗/с↘
Декорации (DEC)	Максимум 1	Сбавки нет

## 10. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы Артистизма и все нормы Исполнения для групповых упражнений сеньорок также действительны для групповых упражнений юниорок (КМС) и I-III спортивных разрядов.

## **ГЛАВА XI. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ III СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА, I ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА БЕЗ ПРЕДМЕТА**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.1** Все нормы Общих положений для групповых упражнений сеньорок действительны для групповых упражнений III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда без предмета.

**1.2** Судьи идентифицируют элементы и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются они или нет:

#### **1.2.1** Судьи бригады Сложности (D):

Первая подгруппа (DB) состоит из 2 судей, они записывают содержание упражнения символами, оценивают количество и техническую ценность Элементов тела (DB), техническую ценность Динамических элементов с вращением (R), количество Полных волн тела (W). Эти судьи оценивают всё упражнение целиком независимо, выставляют свои индивидуальные оценки (с целью оценивания судей) без консультации с другими судьями, затем выставляют общую оценку DB.

Вторая подгруппа (DA) состоит из 2 судей, они записывают содержание упражнения символами, оценивают количество и техническую ценность Элементов с Сотрудничеством (DC) и требуемый минимум типов Сотрудничеств, оценивают количество и техническую ценность Декораций (DEC). Эти судьи оценивают всё упражнение целиком независимо, выставляют свои индивидуальные оценки (с целью оценивания судей) без консультаций с другими судьями, затем выставляют общую оценку DA.

Окончательная оценка D получается путем сложения оценок DB и DA.

Судьи Сложности идентифицируют и регистрируют Элементы в порядке их исполнения, независимо от того, действительны они или нет.

#### **1.2.2** Судьи бригады Артистизма (A):

Четыре судьи (A1, A2, A3, A4) – оценивают Артистические ошибки с помощью сбавок. Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, и выставляют свою индивидуальную общую сбавку без консультаций с другими судьями. Когда Артистизм оценивают 4 судьи, наивысшая и самая низкая сбавки отбрасываются, и окончательная сбавка A определяется как среднее арифметическое из 2 средних сбавок. Когда Артистизм оценивают 2 - 3 судьи, окончательная сбавка A определяется как среднее арифметическое всех сбавок.

Окончательная оценка A - сумма Артистических сбавок, которая вычитается из 10.00 баллов.

### 1.2.3 Судьи бригады Исполнения (E):

Четыре судьи (E1, E2, E3, E4) оценивают технические ошибки с помощью сбавок. Эти судьи оценивают все упражнение целиком независимо, выставляют свою индивидуальную общую сбавку без консультаций с другими судьями. Когда Исполнение оценивают 4 судьи, наивысшая и самая низкая сбавки отбрасываются, и окончательная сбавка E определяется как среднее арифметическое из 2 средних сбавок. Когда Исполнение оценивают 2 - 3 судьи, окончательная сбавка E определяется как среднее арифметическое из всех сбавок.

Окончательная оценка E - сумма Технических сбавок, которая вычитается из 10.00 баллов.

1.2.4 Окончательная оценка в Групповом упражнении без предмета определяется путем сложения D (DB, DA), A и E Сбавки (если есть) вычитаются из окончательной оценки.

## 2. ОБЗОР СЛОЖНОСТИ

2.1 Гимнастки Группы должны выполнять только элементы, которые они могут выполнить безопасно и с высокой степенью эстетической и технической квалификации. Плохо исполненные элементы не будут оценены судьями Сложности (D) и будут наказаны сбавкой судей Исполнения (E). Элемент, не содержащийся в Таблице Элементов и не признаваемый бригадой D, не имеет ценности.

2.2 Существует два компонента Сложности:

1) Элементы тела (DB), которая включает:

Элементы тела (DB), Динамические элементы с вращением (R), Полные волны тела (W).

2) Элементы с сотрудничеством (DC), которая включает:

Элементы с сотрудничеством (DC);

Декорации (DEC).

Компоненты Сложности, свойственные только групповым упражнениям: Сотрудничества (DC) между гимнастками.

**2.3** Требования к компонентам Сложности для групповых упражнений III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда без предмета (Таблица № 127):

Таблица № 127

<b>Компоненты Сложности</b>	
<b>Элементы тела (DB)</b>	<b>Элементы с Сотрудничеством (DC)</b>
Засчитываются максимум <b>9 DB</b> (в порядке выполнения)	Максимум <b>12</b> (в порядке выполнения)
<b>Особые требования</b>	<b>Особые требования</b>
<b>Группы Элементов тела:</b> Прыжки  Минимум 1 / Максимум 3 Равновесия  Минимум 1 / Максимум 3 Вращения  Минимум 1 / Максимум 3 <b>Группы Элементов тела на «недоминирующую ногу»:</b> Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1	<b>Сотрудничества:</b> <b>СС:</b> минимум 3 <b>CR</b> - на выбор <b>CL</b> - на выбор
<b>Динамические элементы с вращением (R)</b> Максимум 1	<b>Декорации (DEC)</b> Максимум 1
<b>Полные волны тела (W)</b> Минимум 2	

### **3. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕЛА (DB)**

#### **3.1** Дефиниция:

Все Общие нормы Элементов тела (DB) для индивидуальных упражнений действительны также и для групповых упражнений III спортивного разряда, I юношеского спортивного разряда, за исключением следующего:

Группе, выступающей по программе «I юношеского спортивного разряда»:

1) Разрешено выполнять все элементы Прыжков, кроме: №31 «Прыжок Кабаевой (KB) с приземлением на пол», №32 «Прыжок Крамаренко (KR) прогнувшись с прямыми ногами, с наклоном туловища назад; также с приземлением на пол», №35 «Entrelace Перекидной прыжок в затяжку, так же

с поворотом в затыжку», №36 «Прыжок в шпагат в кольцо непосредственно переходящий, с опусканием на пятку в равновесие в затыжку на релеве».

2) Разрешено выполнять все элементы Равновесий, кроме: №14 «Равновесие Капрановой (КР) – передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью», №15 «Равновесие Гизиковой (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки на полупальце», №16 «Равновесие Чащиной (ТСН) - боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой шпагат без помощи», №17 «Равновесие Араповой (ARP) Задний шпагат с помощью и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене нога назад с помощью», «Равновесия, выполняемые на колене №20-23», №29 «Равновесие Батыршиной (BT) на коленях / Равновесие Грохотовой (GRH)».

3) Разрешено выполнять все элементы Вращений, кроме: №15 «Вращение Гизиковой (GZ) – передний шпагат с помощью с переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью», №16 «Вращение Гараевой (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот KB», №17 «Вращение Трубниковой (TR) – Поворот на 360° с проходом из бокового шпагата без помощи мин. 90°, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали», №21 «Вращение Араповой (ARP) Поворот KB с пола на 180° переходящий в Циркуль назад без опускания на пятку», №22 «Вращение Селедчик (SLD) Циркуль назад переходящий в Поворот KB на 180° без опускания на пятку».

### 3.2 Требования:

**3.2.1** Засчитываются максимум 9 DB (в порядке выполнения), включая любые DB ценностью 0.10, выполненные в Комбинации танцевальных шагов (S).

**3.2.2** Если Группа выполняет более 9 элементов тела (DB), то оцениваются только первые 9 в порядке выполнения. Сверхлимитные элементы тела (DB) не оцениваются (сбавки нет).

**3.2.3** Групповое упражнение без предмета должно содержать все структурные группы Элементов тела. Минимум 1/Максимум 3 элемента из каждой структурной Группы Элементов тела должны присутствовать и выполняться всеми 5 гимнастками в числе 9 Элементов:

Прыжки ^

Равновесия T

Вращения o

За каждую структурную группу Элементов тела, не выполненную вообще, или не выполненную одновременно всеми 5 гимнастками, применяется сбавка 0.30 балла за каждую отсутствующую структурную группу Элементов тела.

Минимум 1 из элементов Прыжков должен быть выполнен «недоминирующей ногой» (сбавка 0.30 балла, если нет попытки выполнения).

Минимум 1 из элементов Равновесий должен быть выполнен «недоминирующей ногой» (сбавка 0.30 балла, если нет попытки выполнения).

Минимум 1 из элементов Вращений должен быть выполнен «недоминирующей ногой» (сбавка 0.30 балла, если нет попытки выполнения).

Примеры Элементов тела на «доминирующую» и «недоминирующую» ногу см. гл. VI. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ I-III ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ, п.2.2.3.

Элементы тела на «недоминирующую ногу» идут в подсчёт максимального количества Элементов тела (9 DB) (элементы засчитываются в порядке выполнения) и не могут быть заменены на Элементы тела (DB) на «доминирующую ногу».

Элементы тела DB, не используемые для выполнения требований для структурной группы Элементов тела, могут быть выполнены:

- одновременно;
- в быстрой последовательности;
- в подгруппах.

В групповом упражнении 1 - 2 гимнастки могут выполнять 1 или более DB с целью улучшения хореографии или поддержки артистической структуры композиции (например, во время Сотрудничества, во время соединения элементов). Эти DB не записываются и не оцениваются как DB. DB, выполняемая 3 или более гимнастками, регистрируется как попытка выполнения DB.

### 3.3 Ценность Элементов тела

Элементы тела (DB) засчитывается, если она выполняется в соответствии с техническими требованиями таблиц Элементов (см. Индивидуальная программа. Элементы, Таблица № 23, 28, 33). Самая низкая ценность DB, выполненной 1 гимнасткой, определяет ценность DB для Группы.

Если DB выполняется всеми 5 гимнастками с малым или средним отклонением каждой гимнастки, дается ценность Элемента тела. Однако,

если DB выполнена с большим отклонением или не распознаваема (у 1 или более гимнасток), то Элемент недействителен.

**3.4 DB не будет засчитана в следующих случаях:**

- 1) не выполнена всеми 5 гимнастками;
- 2) существенное изменение базовых характеристик, специфичных для каждой структурной группы Элементов тела DB;
- 3) потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки;
- 4) полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения DB;
- 5) приземление на колено (колени), (кроме элементов, в которых предусмотрено приземление на колени: для III спортивного разряда);
- 6) элемент начался за пределами площадки;
- 7) какая-либо часть элемента выполнена после окончания музыки.

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

##### **4.1 Требования**

Упражнение без предмета должно содержать 1 Динамический элемент с вращением (R):

- 1) 3 базовых вращения на  $360^\circ$  в каждом вращении, без прерываний;
- 2) минимум 1 смена оси и/или смена уровня;
- 3) участие рук определяется характером композиции;
- 4) вращения должны быть одинаковыми у всех гимнасток Группы;
- 5) одно из вращений должно быть акробатическим.

**4.2 R может выполняться:**

- одновременно;
- в очень быстрой последовательности;
- в подгруппах.

Если R выполняется одновременно или в очень быстрой последовательности, все 5 гимнасток должны выполнять R в одном направлении.

**4.3 Ценность R: R3  $\neq$  = 0.40.**

Выбор элементов вращения для R.

Выбор элементов вращения такой же, как в Индивидуальных упражнениях (см. гл. II. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ, п. 7).

Одна и та же группа акробатических элементов и/или одна и та же группа вертикальных вращений может использоваться оба раза - в R и в CR. Если акробатический элемент соединен с DB или используется для

хореографии, эта группа акробатических элементов может быть повторена в R.

**4.4 R** не засчитывается в следующих случаях:

- 1) нет 3 полных базовых вращений;
- 2) 1 или оба базовых вращения неполные (не  $360^\circ$ );
- 3) прерывание между 2 базовыми вращениями;
- 4) базовые вращения, выполняемые каждой гимнасткой в Группе, не одинаковые;
- 5) требования к направлениям у всех 5 гимнасток/подгрупп не соблюдаются;
- 6) полная потеря равновесия с падением гимнастки;
- 7) R выполняется с DB с дефиницией  $180^\circ$ , включая последнее вращение как подготовку к DB;
- 8) элемент начат вне пределов площадки.

## **5. ПОЛНЫЕ ВОЛНЫ ТЕЛА (W)**

**5.1** В упражнении необходимо выполнить 2 Полные волны тела или их модификации. Упражнение с менее чем 2 Полными волнами тела будет наказано сбавкой 0.30 за каждую недостающую волну, если нет попытки выполнения.

**5.2** Примеры полных волн тела (W) или их модификаций (разные плоскости, исходные положения, движения рук и т.д.):

полная Волна выполнена вперед стоя или с переходом с пола; полная Волна назад стоя или с переходом на пол;

боковая Волна;

спиральная Волна на 2 ногах или на 1 ноге (спиральный поворот).

**5.3** Все полные волны тела должны быть разными: отличаются волны вперед / назад / в стороны / с положением ног вместе или врозь, но идентичное повторение считается как одинаковое, то же самое.

Оценивание полных волн и их модификаций в соответствии с дефиницией:

Наклоны вперед и назад без последовательного движения через тело (сегменты участвуют одновременно, а не последовательно): не засчитывается.

Последовательное сокращение всех сегментов тела, но без их расслабления: не засчитывается.

Последовательное сокращение и расслабление мышц от бедер к голове, без участия коленных и голеностопных суставов: не засчитывается.

Последовательное сокращение и расслабление мышц от лодыжек к голове, без участия рук: допустимо – участие рук не обязательно.

Последовательное сокращение и расслабление мышц от лодыжек к голове с ограниченной амплитудой движений в области шеи: засчитывается со сбавкой в Исполнении.

## **6. ЭЛЕМЕНТЫ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (ДС)**

### **6.1 Дефиниция:**

Групповое упражнение характеризуется совместной работой, когда каждая гимнастка входит во взаимодействие с одной или более партнерш.

Успешное выполнение Элементов с Сотрудничеством определяется четкой гармонией и координацией между гимнастками:

- 1) все 5 гимнасток работают вместе или в подгруппах (парах, тройках);
- 2) разнообразие перемещений, направлений, построений;
- 3) с акробатикой или без;
- 4) с возможным поднятием вверх (поддержкой) гимнастки (гимнасток);
- 5) с возможной опорой на гимнасток.

**6.2 Требования:** максимум 12 ДС, оцениваются в порядке их выполнения. Если Группа выполнит более 12 ДС, только первые ДС в порядке выполнения будут оценены, дополнительные ДС сверх лимита не будут засчитаны (нет сбавки).

### **6.3 Выбор элементов вращения**

Элементы вращения для Сотрудничеств могут быть любой версией следующих групп полных вращений на 360°, перечисленных в соответствующих таблицах:

акробатические элементы (см. гл. II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА, ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ, п. 7.5);

вертикальные вращения (включая DV с вращением на 360° и более с ценностью 0.10) (см. гл. II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА, ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ, п. 7.6);

DV с вращением на 360° или более, ценность 0,20 или более.

#### **6.3.1 Акробатические элементы**

Все группы разрешенных акробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются без фазы полета или фиксации в положении стойки на руках, за исключением короткой паузы (максимум 1 секунда).

Полет или фиксация в положении стойки на руках (более 1 секунды) являются запрещенными приемами выполнения акробатических элементов.

В этом случае акробатический элемент засчитывается в DC, но со сбавкой в Исполнении 0.30 за запрещенную технику.

Акробатические элементы, выполняемые «с опорой на партнершу» и «с опорой на пол», относятся к одной и той же группе, и если все другие возможные вариации выполнены одинаково, эти вращения считаются одинаковыми (выполненные с одинаковой вариацией).

Когда от гимнасток Группы требуется выполнять одинаковые вращения (из одной и той же группы вращений и выполнены с одинаковой вариацией), опора может выполняться на 1 или на 2 руки, эти вращения считаются одинаковыми.

В рамках CR одна и та же группа акробатических элементов может использоваться изолированно, сериями или повторяться в рамках CR в любом порядке.

Если группа акробатических элементов повторяется в другом Сотрудничестве, независимо от другой вариации, это Сотрудничество не засчитывается.

Если акробатический элемент соединен с DB, используется в R или используется для хореографии, эта группа акробатических элементов не регистрируется судьями DA и может быть повторена в Сотрудничестве.

### **6.3.2 Вертикальные вращения и DB с вращением**

Нет ограничений на использование групп вертикальных вращений и DB с вращениями в Сотрудничествах, каждая группа вертикальных вращений может повторяться.

## **6.4 Типы Сотрудничеств:**

### **6.4.1 CC: минимум 3.**

Сотрудничество CC включает совместные действия, как минимум с 3 одинаковыми взаимными действиями тела, выполняемыми последовательно, без элементов с вращением:

а) 1 гимнастка, выполняющая одно и то же действие последовательно не менее 3 раз подряд, ИЛИ

б) несколько гимнасток, выполняющих последовательно одно и то же действие подряд в общей сложности не менее 3 раз, ИЛИ

в) взаимодействие с созданием конструкции всеми 5 гимнастками с четкой фиксацией в течении 1 секунды.

Возможные действия: проход над, под или через партнерш.

Все 5 гимнасток, даже с разными ролями, должны участвовать в совместных действиях сотрудничества друг с другом. Взаимные действия в CC могут выполняться вместе 5 гимнастками или в подгруппах.

Ценность CC - 0.20 балла.

**6.4.2 CR** – Сотрудничество между гимнастками с динамическим вращением тела.

Каждая группа акробатических элементов может быть использована один раз в CR либо изолированно, либо в сериях, либо повторена в пределах одного CR в любом порядке.

Если группа акробатических элементов повторяется (изолированно или в сериях) в другом CR (независимо от другой вариации), то это CR не будет засчитано.

Каждая группа акробатических элементов может быть выполнена на полу или с поддержкой/опорой на партнершу (партнерш). Это считается одинаковыми элементами.

Проход над препятствием:

- 1) проход над конструкцией из частей тела минимум двух гимнасток;
- 2) проход над центром минимум 1 гимнастки (стоя, на колене, лежа).

Проход под препятствием:

- 1) проход под конструкцией из частей тела минимум двух гимнасток;
- 2) поднятая гимнастка;
- 3) гимнастка в полете.

Ценность CR:

CR1: 1 гимнастка, выполняющая главное действие = 0.20 балла;

CR2: 2 гимнастки, выполняющие главное действие = 0.30 балла;

CR3: 3 гимнастки, выполняющие главное действие = 0.40 балла.

CR4 или CR5 - не действительно. Сотрудничество не засчитывается и считается как попытка.

Ценность CR может быть увеличена за счет дополнительного критерия S «серия» (максимум 3 серии в упражнении).

Критерий «серия» – 2 или более одинаковых, не прерываемых акробатических элементов.

Ценность критерия S «серия» + 0.20 балла.

**6.4.3 CL** – Сотрудничества с поддержкой: поднятие гимнастки на любой уровень.

Сотрудничество CL не оценивается, но может присутствовать в упражнении (сбавки нет).

**6.5** Запрещенные элементы с Сотрудничеством:

а) действия и позиции с опорой на 1 или нескольких партнерш без контакта с полом на протяжении 4 и более секунд;

б) нести или тащить гимнастку по полу на протяжении 4 и более секунд;

в) идти – с более чем 2 опорами – по 1 или более гимнасткам, сгруппированным вместе;

г) опора на 1 или 2 руки или на предплечья без любого другого контакта с полом, без переворота/колеса и с остановкой в вертикальной позиции;

д) запрещенные конструкции/подъемы (см. Артистизм, п. 12).

**6.6 DC** не засчитываются в следующих случаях:

а) Элемент Сотрудничества не выполнен в соответствии с дефиницией;

б) все 5 гимнасток не участвуют в действии(ях) Сотрудничества;

в) Сотрудничество накладывается на предыдущее Сотрудничество;

г) повтор акробатического элемента гимнастками главного действия;

д) запрещенный элемент;

е) потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки;

ж) полная потеря равновесия с падением гимнастки;

з) столкновение гимнасток;

и) статика гимнастки (см. Исполнение, п. 2.1.8);

к) Сотрудничество начато вне пределов площадки;

л) любая часть Сотрудничества выполнена после окончания музыки.

## **7. ДЕКОРАЦИЯ (DEC)**

### **7.1 Дефиниция**

Декорация (DEC) - это Сложность, как связующее движение между элементами тела или движениями предмета, выполняемое для большей слитности и логичности композиции, подчеркивая её идею, характер и музыкальные акценты. Такая Сложность используется как украшение и становится именно декорацией в движении.

### **7.2 Оценивание**

Декорация (DEC) состоит из:

Декорация с Элементом тела (DEC-DB).

#### **7.2.1 Декорация DEC-DB. Дефиниция:**

Элемент тела (DB), используемый в качестве Декорации (DEC-DB):

должен быть ценностью 0.5 балла или более;

выполняется одной гимнасткой Группы, в тоже время остальные четыре гимнастки создают единый образ композиции (см. п.7.1);

не должен повторяться гимнасткой(ами) Группы ранее или позднее в упражнении;

не входит в общее количество DB и не считается попыткой;

может быть выполнен в любой части композиции, кроме Комбинации танцевальных шагов (S), Сложностей: DB, R, DE, DC.

**7.2.2** Стоимость Декорации DEC-DB = 0.10 балла.

**7.2.3** Декорация DEC-DB может быть выполнена не более (максимум) 1 раз в композиции.

**7.2.4** Сбавки нет за отсутствие DEC-DB.

**7.2.5** Не входит в общее количество максимальных DC и может выполняться дополнительно.

**7.2.6** Декорация не будет оценена при исполнении без сочетания с характером, стилем композиции и без музыкального акцента (см. п. 7.1 Дефиниция DEC).

## **8. ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ СЛОЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ (D)**

**8.1** Судьи, оценивающие Сложность, должны:

1) Оценить количество и техническую ценность Элементов тела (DB), наличие и ценность Динамического элемента с вращением (R), количество Полных волн тела (W), количество и техническую ценность сотрудничеств (DC) и записать их с помощью символов. Применить сбавку за каждый недостающий элемент (DB, R, W, DC).

2) Отметить Элементы из разных структурных групп Элементов тела, минимум по 1 из каждой структурной группы Элементов тела, выполненных одновременно.

3) Отметить 3 Элемента «недоминирующей ногой», минимум по 1 из каждой структурной группы Элементов тела (обязательные при подсчете общей суммы DB).

4) Применить сбавку за неиспользование Элементов тела, выполненных «недоминирующей ногой» (0.30 балла за каждый недостающий Элемент).

5) При подсчете суммы засчитываются не более 9 Элементов тела (Элементы засчитываются в порядке выполнения), из них: 3 – на «недоминирующую» ногу.

6) В случае, если Элементы тела, выполненные «недоминирующей» ногой, присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих Элементов тела не засчитывается (сбавки нет), замена на Элемент тела «доминирующей ногой» не допускается.

**8.2.** Сбавки судей

Судьи D оценивают Сложности, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

Судьи D первой подгруппы (DB) (Таблица № 128):

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
<b>Элементы тела (DB)</b>	<b>Минимум 1 / Максимум 3</b> прыжка <b>Минимум / Максимум 3</b> равновесия <b>Минимум / Максимум 3</b> вращения	Сбавка за каждую недостающую структурную группу Элементов тела ( $\wedge, \top, \circ$ ) - минимум 1: $\wedge$ нет попытки выполнения / не выполнены одновременно; $\top$ нет попытки выполнения / не выполнены одновременно; $\circ$ нет попытки выполнения / не выполнены одновременно.
<b>Элементы тела (DB),</b> выполненные «недоминирующей ногой».	Минимум 1 из каждой структурной группы Элементов тела: 1 прыжок, 1 равновесие, 1 вращение.	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела, «недоминирующей ногой» ( $\wedge, \top, \circ$ ): нет попытки выполнения.
<b>Динамический элемент с вращением (R)</b>	Минимум/Максимум - 1	Сбавка за отсутствие Динамического элемента с вращением (нет попытки выполнения).
<b>Полные волны тела (W)</b>	Минимум - 2	Сбавка за каждую недостающую Полную волну тела (W)

Судьи D второй подгруппы (DA) (Таблица № 129):

Таблица № 129

Элементы DC	Минимум/ Максимум	Сбавка 0.30
Сотрудничества СС	Минимум 3	Сбавка за каждое недостающее Сотрудничество СС (нет попытки выполнения)
Сотрудничества (СС, CR)	Максимум 12	Сбавки нет
Декорации (DEC)	Максимум 1	Сбавки нет

### 9. АРТИСТИЗМ

Все нормы, принятые для оценивания группового упражнения с предметами, применимы для оценивания группового упражнения без предмета.

Комбинации танцевальных шагов: требуется минимум 2 в соответствии с требованиями (см. гл. VIII. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. АРТИСТИЗМ).

### 10. ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы, принятые для оценивания группового упражнения с предметами, применимы для оценивания группового упражнения без предмета (см. гл. IX. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ИСПОЛНЕНИЕ).

**Заявка**

на участие в \_\_\_\_\_

(наименование соревнования)

проводимых в \_\_\_\_\_

(субъект РФ, город, даты, включая день приезда и день заезда)

от команды \_\_\_\_\_

**Спортсменки:**

№ п/п	ФИО спортсменки	Полная дата рождения	Спортивное звание/спортивный разряд	Субъект РФ Город	ФИО личного тренера	ФИО первого тренера	Медицинский допуск врача (подпись, печать) с отметкой «допущен» или «не допущен»
1.							
2.							

**Судьи:**

№ п/п	ФИО	Полная дата рождения	Должность	Субъект РФ Город	Судейская категория	Мобильный телефон	Е-MAIL (электронная почта)
1.							
2.							

Всего в настоящей заявке допущено \_\_\_\_\_ спортсменов

(прописью)

Подпись и печать врача \_\_\_\_\_

Руководитель организации : ФИО \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

Дата заполнения " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Заявление, подтверждающее согласие родителей  
или законных представителей на участие в соревнованиях спортсменов,  
не достигших совершеннолетнего возраста**

**Согласие родителей на участие ребенка в соревнованиях**

Я \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. родителя / законного представителя полностью)  
родитель / законный \_\_\_\_\_ представитель

(нужное подчеркнуть) (ФИО участника полностью) (далее - «участник»),  
\_\_\_\_\_ года рождения, зарегистрированный по адресу:

\_\_\_\_\_  
добровольно соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого)  
в \_\_\_\_\_

(указать спортивное мероприятие, в котором намерен участвовать участник,  
далее - соревнование)

и при этом четко отдаю себе отчет в следующем:

1. Я принимаю всю ответственность за любую травму, полученную моим ребенком (опекаемым) по ходу соревнования, и не имею права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба с организаторов соревнования.
2. В случае если во время соревнования с моим ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом \_\_\_\_\_

(указывается кому (ФИО) и номер телефона)

3. Я обязуюсь, что мой ребенок будет следовать всем требованиям организаторов соревнования, связанным с вопросами безопасности.

4. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения соревнования, и в случае его утери не имею право требовать компенсации.

5. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной моему ребенку (опекаемому) организаторами соревнования.

6. С Положением о проведении соревнования ознакомлен.

7. Я согласен с тем, что выступление моего ребенка (опекаемого) и интервью с ним и / или со мной может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату и без компенсации в отношении этих материалов.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(подпись)

(ФИО родителя / законного представителя)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\* Согласие оформляется родителем или законным представителем участника, который не достиг 18-летнего возраста

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ ПОДДЕРЖКИ СПОРТА «НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ»**  
**СЛОЖНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
**DB1-DB2**

ФИ гимнастки: \_\_\_\_\_ Регион: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Квалификация/Многоборье/Финал



Ценность								
Технический элемент предмета								
Элементы тела (DB) / Динамические элементы с вращением (R)								

Ценность								
Технический элемент предмета								
Элементы тела (DB) / Динамические элементы с вращением (R)								
<b>DB</b> (не менее 1 сложность из каждой группы тела)								
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА</b>								

№ Судьи \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

Подпись Судьи \_\_\_\_\_

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ФОРМА

Организатор	Мероприятие				
Субъект (Федеральный округ)					
Контактное лицо (ФИО)		Тел:		E-mail:	

№	ФИО / Команда	Вид/ предмет	Композитор	Название	Исполнитель	Производитель Фонограммы / Лейбл
1						
2						
3						
4						
5						

**ОТЧЕТ**

**О проведении региональных/всероссийских/международных  
спортивных соревнований по художественной гимнастике**  
« \_\_\_\_\_ »

1.Сроки проведения:

2.Место проведения (субъект РФ, город):

3.Наименование спортивного сооружения:

4.Всего участников соревнований \_\_\_\_\_ чел., из \_\_\_\_\_ субъектов Российской Федерации.

Спортсменов \_\_\_\_\_ чел., в том числе \_\_\_\_\_ жен.

Представителей, тренеров \_\_\_\_\_ чел.

5.Количество судей (всего) - \_\_\_\_\_ чел., в том числе иногородних - \_\_\_\_\_ чел.

Уровень подготовки судей по судейским категориям:

СС1У – \_\_\_\_\_, СС2У – \_\_\_\_\_, СС3У – \_\_\_\_\_, СС4У – \_\_\_\_\_.

6.Состав участвующих команд (регионов), в том числе количество спортсменов, тренеров и другого обслуживающего персонала:

№№ п/п	Команда (субъект РФ)	Базовый вид	Спортсмены (женщины)	Тренеры и др. обл. персонал, чел.	Всего
				Всего	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## 7. Уровень подготовки спортсменов:

Спорт. звание, разряд	Возрастные группы в соответствии с ЕВСК			Юниоры
	Девочки ()	Юниорки ()	Женщины ()	
МС				
КМС				
I СР				
II СР				

## 8. Результаты соревнований в групповых упражнениях в многоборье:

Занятые места	Возрастная группа Групповое упражнение - многоборье Программа КМС-юниоры (14-15 лет) ФСО и ведомства	
	Группа	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Групповое упражнение - многоборье Программа КМС-юниоры (14-15 лет) Субъекты РФ	
	Регион	
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

## 9. Результаты соревнований в групповых упражнениях, финалы в отдельных видах:

Занятые места	Возрастная группа Групповое упражнение – 5 обручей Программа КМС – юниоры (14-15 лет). ФСО и ведомства	
	Группа	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Групповое упражнение – 5 пар булав Программа КМС – юниоры (14-15 лет). ФСО и ведомства	
	Группа	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Групповое упражнение – 5 обручей Программа КМС – юниоры (14-15 лет) Субъекты РФ	
	Регион	
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Групповое упражнение – 5 пар булав Программа КМС – юниоры (14-15 лет). Субъекты РФ	
	Регион	
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

10. Результаты соревнований индивидуальной программы в многоборье:

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – многоборье. Программа I спортивного разряда. Девочки (12-13 лет)	
	Спортсмен	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа - многоборье Программа КМС. Юниорки (14 -15 лет)	
	Спортсмен	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа - многоборье Программа МС. Женщины (16 лет и старше)	
	Спортсмен	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

11. Результаты соревнований индивидуальной программы - финалы в отдельных видах:

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал - обруч Программа I спортивного разряда. Девочки (12-13 лет)	
	Спортсмен	Регион
1		
2		
3		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал - мяч Программа I спортивного разряда. Девочки (12-13 лет)	
	Спортсмен	Регион
1		
2		
3		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал - булавки Программа I спортивного разряда. Девочки (12-13 лет)	
	Спортсмен	Регион
1		
2		
3		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал – обруч Программа КМС. Юниорки (14-15 лет)	
	Спортсмен	Регион
1		
2		
3		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал – мяч Программа КМС. Юниорки (14-15 лет)	
	Спортсмен	Регион
1		
2		
3		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал –булавки Программа КМС. Юниорки (14-15 лет)	
	Спортсмен	Регион
1		
2		
3		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал – лента Программа КМС. Юниорки (14-15 лет)	
	Спортсмен	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал - обруч Программа МС. Женщины (16 лет и старше)	
	Спортсмен	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал - мяч Программа МС. Женщины (16 лет и старше)	
	Спортсмен	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал - булавы Программа МС. Женщины (16 лет и старше)	
	Спортсмен	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

Занятые места	Возрастная группа Индивидуальная программа – финал - лента Программа МС. Женщины (16 лет и старше)	
	Спортсмен	Регион
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

12. Количество субъектов Российской Федерации команд (перечислить территории согласно занятым местам - если проводился командный зачёт):

13. Общая оценка состояния спортивной базы, наличие и состояние спортивного оборудования и инвентаря, возможности для разминки и тренировок: \_\_\_\_\_

14. Общая оценка состояния и оснащения служебных помещений - раздевалок для спортсменов, помещений для судей и других служб: \_\_\_\_\_

15. Информационное обеспечение соревнований - табло, радио информация, своевременность и доступность стартовых протоколов и результатов соревнований, обеспечение судейской коллегии средствами вычислительной техники и множительной аппаратурой \_\_\_\_\_

16. Обеспечение работы средств массовой информации - места на трибунах, помещение для пресс-центра и т.д., в том числе освещение соревнования в местных СМИ: \_\_\_\_\_

17. Общая оценка качества проведения соревнований – точность соблюдения расписания, объективность судейства (с указанием нарушений правил соревнований и т.д.): \_\_\_\_\_

18. Медицинское обеспечение соревнований, в том числе сведения о травмах и других несчастных случаях. \_\_\_\_\_

19. Общая оценка качества размещения, питания, транспортного обслуживания, организации встреч и проводов спортивных делегаций, шефская работа т.п.: \_\_\_\_\_

20. Общая оценка соблюдения мер по обеспечению безопасности при проведении соревнований: \_\_\_\_\_

21. Выводы и предложения (замечания) по подготовке и проведению соревнования: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Приложения:

1. Полный состав судейской коллегии с указанием выполняемых на соревновании функций (судейская категория, субъект РФ, город).
2. Субъекты РФ
3. Списочный состав команд группового упражнения
4. Протоколы (результаты) соревнований, подписанные главным судьей и главным секретарем.

Главный судья \_\_\_\_\_  
(подпись/расшифровка)

\_\_\_\_\_

Главный секретарь \_\_\_\_\_  
(подпись/расшифровка)

\_\_\_\_\_