



## 2022 – 2024 ПРАВИЛА



### по художественной гимнастике

Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ

Официальным является текст на английском языке



**VTB — OFFICIAL  
FIG PARTNER**



**vtb.ru**

VTB Bank (PJSC)  
CBR General Banking License No. 1000.  
Advertising.

# содержание

## Часть 1 Индивидуальные упражнения \_\_\_\_\_ 6

### **А. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 8**

1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА	8
2. ХРОНОМЕТРАЖ	9
3. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – официальные Чемпионаты и другие соревнования	9
4. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК	12
5. Протесты по выставленным оценкам	12
6. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ	12
7. ПЛОЩАДКА	13
8. ПРЕДМЕТЫ	14
9. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЗАЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА	16
10. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК	16
11. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ	18
12. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК	18
13. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ	19
14. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	19

### **В. ТРУДНОСТЬ (D) ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 21**

1. ОБЗОР ТРУДНОСТИ	21
2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DV)	22
3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ	27
4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)	40
5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)	54
6. НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ:	64
7. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D): Судьи D	64
8. ПРЫЖКИ 65	
9. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ПРЫЖКОВ	72
10. РАВНОВЕСИЯ	79
11. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ РАВНОВЕСИЯ	86
12. ВРАЩЕНИЯ	94
13. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ВРАЩЕНИЙ	103

### **С. АРТИСТИЗМ (A) 111**

1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ АРТИСТИЗМА	111
2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ: КОМПОЗИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ	111
3. ХАРАКТЕР	112
4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ	113
5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА	114
6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ	115
7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА	115
8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВА	116
9. ЕДИНСТВО	116
10. СОЕДИНЕНИЯ	117
11. РИТМ	117
12. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ	118

### **D. ИСПОЛНЕНИЕ (E) 120**

1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ	120
2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ	121

<b>Е. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>125</b>
1. ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ	125
2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК	126
3. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DV)	127
4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)	131
5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA):	132
6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D):	136
7. АРТИСТИЗМ И ИСПОЛНЕНИЕ	136
8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ – СКАКАЛКА	136

## **ЧАСТЬ 2 ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ \_\_\_\_\_ 138**

<b>А. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>138</b>
1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА	138
2. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК	138
3. ХРОНОМЕТРАЖ	139
4. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ	139
5. Протесты по выставленным оценкам	142
6. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ	143
7. ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ	143
8. ПЛОЩАДКА	143
9. ПРЕДМЕТЫ	145
10. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЗАЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА	147
11. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК	148
12. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ	149
13. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК	150
14. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ	150
15. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ	151

<b>В. ТРУДНОСТЬ (D) - ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ</b>	<b>153</b>
1. ТРУДНОСТЬ – ОБЗОР	153
2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DV)	155
3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ	162
4. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА (DE)	173
5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)	183
6. ТРУДНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (DC)	191
7. Оценка Трудности (D): Судьи D	208

<b>С. АРТИСТИЗМ (А) - ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>209</b>
1. Оценивание Бригадой Судей в Артистизме	209
2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ КОМПОЗИЦИИ: ЦЕЛИ	209
3. ХАРАКТЕР	210
4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ	211
5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА	212
6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ	213
7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА	213
8. КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА	214
9. ПОСТРОЕНИЯ	215
10. СОТРУДНИЧЕСТВО	215
11. ЕДИНСТВО	215
12. СОЕДИНЕНИЯ	216
13. РИТМ	216
14. КОНСТРУКЦИИ / ПОЛОЖЕНИЯ ПОДЪЕМА / ПОДДЕРЖКИ	217
15. ИСХОДНОЕ И КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЯ	218
16. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ	220

<b>Д. ИСПОЛНЕНИЕ (Е) - ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ</b>	<b>222</b>
---	------------



1. Оценивание Группового упражнения Бригадой Судей Исполнения (E)	222
2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ	223

## **Е. ПРИЛОЖЕНИЕ**

**228**

1. ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ	228
2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК	229
3. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DV)	231
4. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА:	235
5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)	235
6. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA):	236
7. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D)	237
8. Артистизм и Исполнение	238
9. Технические ошибки – Скакалка	238

# **Часть 1**

## **Индивидуальные упражнения**



Laurie  
Hernandez

AAI<sup>®</sup>  
**EVO**<sup>™</sup>  
BLACK



THE **NEXT EVOLUTION**  
IN GYMNASTICS EQUIPMENT

DESIGNED FOR ADJUSTABILITY, STABILITY,  
PERFORMANCE & CONVENIENCE

**AAI**<sup>®</sup>  
"WE CARE FOR THE SPORT"

800.247.3978  
[www.americanathletic.com](http://www.americanathletic.com)  
[AskAAI@americanathletic.com](mailto:AskAAI@americanathletic.com)

@AmericanAthletic @aaiequip @aaiequipment

## *НОРМЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ*

*Примечание: в настоящем документе под словом «пол», употреблённом в отношении какого-либо лица, подразумевается любой пол, если иного не указано отдельно.*

## **1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА**

### **1.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

В программе художественной гимнастики существуют Индивидуальные, Групповые и Командные Соревнования.

#### Индивидуальные Соревнования

- Квалификационные соревнования для финала многоборья, командного рейтинга, финалов в отдельных видах
- Финал многоборья – 4 Предмета
- Финалы в отдельных видах – 4 Предмета

Командный рейтинг определяется по сумме 8 лучших оценок Индивидуальных гимнасток команды + 2 оценок упражнений Группы.

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

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

### **1.2. ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**1.2.1.** Программа для Индивидуальных упражнений Сеньорок и Юниорок, как правило, состоит из 4 упражнений (см. в Приложении Программу предметов ФИЖ для Сеньорок и Юниорок):

- Обруч
- Мяч
- Булавы
- Лента

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

## **2. ХРОНОМЕТРАЖ**

- 2.1.** Хронометр включают с началом движения гимнастки и выключают, как только гимнастка полностью прекращает движение.
- 2.2.** Разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений гимнастки/предметов.
- 2.3.** Во всех упражнениях хронометраж (начало упражнения, его продолжительность) ведется интервалами по 1 секунде.

**Сбавка Судьи-хронометриста:** 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду (считаются полные секунды). **Пример:** 1'30.72 = нет сбавки; 1'31 = сбавка -0.05.

## **3. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – официальные Чемпионаты и другие соревнования**

**3.1. Верховное Жюри :** (см. Технический Регламент, раздел 1 и Раздел 3)

**3.2. Состав судейских бригад для индивидуальных упражнений:**

**3.2.1.** Каждое Жюри для соревнований ФИЖ – Чемпионатов мира, Олимпийских игр – состоит из 3 групп Судей: Трудность (**бригада D**), Артистизм (**бригада A**) и Исполнение (**бригада E**)

**3.2.2.** Судьи в Трудности (**D**), Артистизме (**A**) и Исполнении (**E**) отбираются путем жеребьевки и назначаются Техническим Комитетом ФИЖ в соответствии с действующим Техническим Регламентом и Правилами судейства.

**3.3. Состав судейских бригад**

**3.3.1. Бригада Судей, оценивающих Трудность (D) для Индивидуальных упражнений –**  
4 судьи – делятся на 2 подгруппы:

- первая подгруппа (**D**) – 2 судей **DB1** и **DB2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DB**
- вторая подгруппа (**D**) – 2 судей **DA1** и **DA2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DA**

**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, E3, E4**)



### 3.4. Функции Бригады D

**3.4.1. Первая подгруппа (DB)** записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность Трудностей тела (**DB**), количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением (**R**) и Волны Тела (**W**). **Эти Судьи** оценивают всё упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DB**.

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

**3.4.3. Записи судей:** по окончании соревнований Президент Верховного Жюри может затребовать судейские записи содержания упражнений символами с указанием номеров, фамилий гимнасток, их Национальных Федераций и предметов.

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

### 3.5. Функции судей бригады A

**3.5.1. Бригада A – 4 Судьи A1, A2, A3, A4** – оценивает Артистические ошибки с помощью сбавок, определяя общую сбавку независимо и без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **A** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

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

### 3.6. Функции судей бригады E

**3.6.1. Бригада E – 4 судьи E1, E2, E3, E4** – оценивает Технические ошибки с помощью сбавок и определяет общую сбавку независимо и без консультации с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **E** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

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

### 3.7. Функции Судей-хронометристов и Судей на линии

Судьи-хронометристы и Судьи на линии отбираются путем жеребьевки из Судей Бреве.

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

- контролируют продолжительность 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 возвращается в обозначенные пределы площадки из-за окончания музыки, то Судья-хронометрист фиксирует момент возврата предмета в качестве последнего движения упражнения

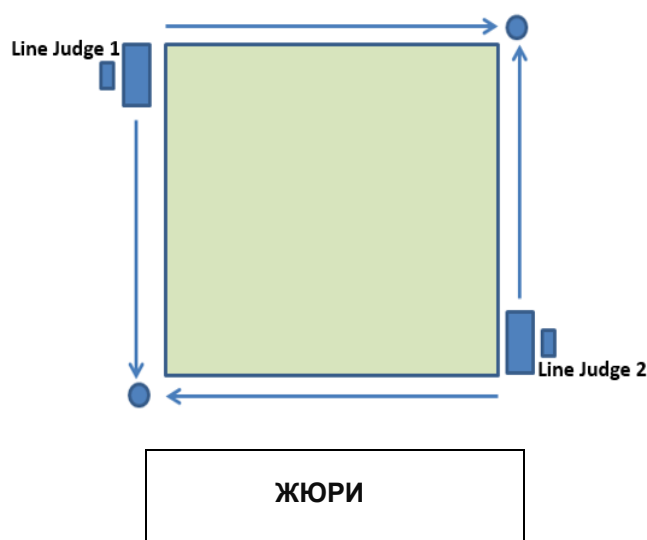
### 3.7.2. Судьи на линии (2):

- фиксируют пересечение обозначенной линии официальной площадки одной или двумя ногами, любой частью тела или предметом
- поднимают флаг при пересечении обозначенной линии официальной площадки телом и/или предметом, если они выходят за пределы официальной площадки
- поднимают флаг, если гимнастка Группы пересекает обозначенную линию официальной площадки или выходит за обозначенные пределы официальной площадки во время упражнения
- подают Главному Судье соответствующие подписанные протоколы о нарушениях и сбавках

Апелляции к Верховному Жюри: если тренер имеет сомнения относительно сбавок, примененных Судьей-хронометристом и/или Судьей на линии, он может подать протест на рассмотрение ответственного Судьи.

### 3.8. Положения Судей на линии:

**Пример 1:** Судьи на линии располагаются на противоположных углах ковра и отвечают за две линии и угол по правой стороне от них.



**Пример 2:** Судьи на линии располагаются за судьейским столом и наблюдают за линиями по монитору, с использованием вспомогательной видеокамеры.



### **3.9. Функции Секретаря**

Секретари обычно назначаются Оргкомитетом и обязаны владеть компьютером и знать Правила судейства.

Они подчиняются Президенту Верховного Жюри и отвечают за правильность внесения всех данных в компьютер, порядка выхода команд и гимнасток, за красный / зеленый свет, правильное отображение окончательных оценок на табло.

### **3.10. Функции ответственного Судьи**

Все сбавки, включенные в Таблицу № 14, перепроверяются и передаются ответственным Судьей Президенту Верховного Жюри, Техническому Делегату или Главному Судье.

Подробнее о Жюри, их структуре и функциях – см. Технический Регламент, раздел 1, п. 7, а также Правила для Судей.

## **4. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК**

Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований (*Индивидуальные квалификации, Многоборье и Финалы в отдельных видах*).

**Окончательная оценка в упражнении определяется путем сложения оценок D, A и E.**

**Сбавки (если есть) вычитаются из окончательной оценки.**

## **5. Протесты по выставленным оценкам**

См. Технический Регламент, раздел 1, п. 8.4, Протесты по оценкам.

## **6. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ**

- Перед каждым официальным Чемпионатом ФИЖ Технический Комитет должен провести совещание, чтобы проинформировать участвующих Судей об организации судейства.
- Перед всеми другими Чемпионатами или турнирами такое же совещание должен провести Оргкомитет.
- Все Судьи обязаны присутствовать на совещаниях и инструктажах на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

Для всех других уточнений, касающихся Судей и судейства соревнований см. Технический Регламент, раздел 1, п. 7, раздел 3 Общих Правил для судей и Специальные Правила для Судей.

## 7. ПЛОЩАДКА

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

**7.2.** Выход за пределы установленной регламентом площадки любой части тела или предмета с касанием ковра вне площадки наказываются сбавкой.

**Сбавка Судьи на линии:** 0.30 балла каждый раз для гимнастки за ошибку или за предмет каждый раз.

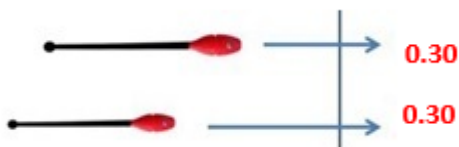
**7.3.** Выход за пределы установленной регламентом площадки гимнастки или предмета наказываются сбавкой.

**Сбавка Судьи на линии:** 0.30 балла каждый раз для гимнастки при выходе за пределы площадки. **Сбавка Судьи на линии:** 0.30 балла каждый раз при выходе предмета за пределы площадки.

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

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

**Сбавка Судьи на линии:** 0.30 балла за одну булаву + 0.30 балла за другую булаву



**7.4.2. Одновременная потеря** двух предметов **с одновременным выходом** за пределы официальной площадки **за одну и ту же линию:** 2 булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за одну и ту же линию/ 2 или более предметов соединены между собой и вышли за пределы официальной площадки одновременно

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



**7.4.3. Одновременная потеря** двух предметов **с одновременным выходом** за пределы официальной площадки **за две разные линии:** 2 булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за две разные линии

**Сбавка Судьи на линии:** 0.30 + 0.30 балла

**7.5.** В Индивидуальных упражнениях **нет сбавки** в следующих случаях (в иных случаях применяются сбавки в соответствии с п.7.2. – 7.4):

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

- 7.6.** Все упражнения должны полностью выполняться в пределах обозначенной поверхности ковра
- 7.6.1.** Сбавка в соответствии с п. 7.3. применяется для гимнасток за окончание упражнения вне пределов официальной площадки.
- 7.6.2.** Любая Трудность, которая начата вне пределов официальной площадки, не будет оцениваться (во время выполнения упражнения или в конце упражнения).
- 7.6.3.** Если Трудность начата в пределах официальной площадки и завершена вне пределов официальной площадки, то такая Трудность будет оценена.

## **8. ПРЕДМЕТЫ**

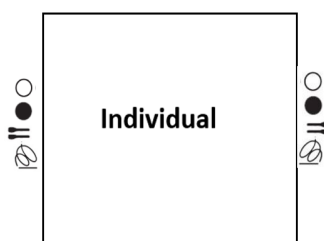
### **8.1. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ**

- 8.1.1.** Нормы и характеристики всех предметов изложены в *Нормах ФИЖ по предметам*.
- 8.1.2** Все предметы, используемые гимнастками, должны иметь логотип производителя и отметку “FIG approved logo” в определенном для данного предмета месте (обруч, мяч, булавы, лента). Гимнасткам не разрешается выступать с предметами без утвержденных обозначений.
- 8.1.3.** По требованию Верховного Жюри, все предметы должны быть проверены до входа гимнастки в зал соревнований, либо контроль может быть произведен после окончания упражнения, либо проводится выборочная проверка предметов.

### **8.2. ПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ: РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ПЛОЩАДКИ**

- 8.2.1.** Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов (*в соответствии с программой предметов на каждый год*).
- 8.2.2.** Оргкомитет должен разместить комплект одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых гимнасткам в соревнованиях) вдоль двух из четырех сторон ковра для использования любой гимнасткой. Свободной от предметов остаются линия непосредственно перед судьями и линия входа и выхода на ковер. Предметы размещаются отдельно.

**Пример:**



- 8.2.3.** Если во время упражнения предмет потерян и вышел за пределы официальной площадки, гимнастка может использовать запасной предмет.

**Сбавка Судьи на линии:** 0.30 балла за выход предмета за пределы официальной площадки

- 8.2.4** Гимнастка может использовать только тот запасной предмет, который был размещён за пределами официальной площадки до начала упражнения.

**Сбавка Судьи на линии:** 0.50 балла за использование запасного предмета, не размещенного заранее за линией официальной площадки



**8.2.5.** Гимнастка может использовать максимум запасных предметов, размещенных Оргкомитетом за линией официальной площадки с соответствующими сбавками.

**Например,** оба предмета могут быть использованы в одном упражнении (см. рис. выше).

**Сбавка Судьи на линии:** 0.50 балла, если гимнастка снова использует свой собственный предмет после использования запасного предмета, взятого за пределами официальной площадки

**8.2.6. Не разрешается** использование запасного предмета, если предмет при падении **не выходит** за пределы официальной площадки. Гимнастка должна будет взять свой собственный предмет в пределах официальной площадки:

**Сбавка:** 0.50 балла за неправомерное использование запасного предмета.

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

**Сбавка:** 0.30 балла за то, что гимнастка, взяв запасной предмет, не удалила за пределы официальной площадки свой прежний предмет, вернувшийся к ней сам.

**8.2.8. Если предмет падает и выходит за пределы официальной площадки**, а затем тренер или любое другое лицо возвращает этот предмет гимнастке, то применяется сбавка за неправомерный возврат предмета.

**Сбавка:** 0.50 балла за неправомерный возврат предмета.

### **8.3 НЕПРИГОДНЫЙ ПРЕДМЕТ (пример: узел в ленте)**

**8.3.1.** Если до начала упражнения гимнастка решит, что ее предмет непригоден (**например**, имеется узел на ленте), то она может взять запасной предмет без задержки соревнований:

**Нет сбавки** за использование запасного предмета

**8.3.2.** Если до начала упражнения гимнастка решает, что ее предмет непригоден (**например**, имеется узел на ленте), и пытается распутать узел или взять запасной предмет с задержкой соревнований по времени, то:

**Сбавка:** 0.50 балла за задержку соревнований при подготовке к упражнению

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

**Нет сбавки** за использование запасного предмета

**8.3.4.** Если запасной предмет ломается во время упражнения, то гимнастка должна прекратить упражнение. После получения разрешения ответственного Судьи на повтор упражнения.

Упражнение может быть повторено в конце потока либо в соответствии с решением ответственного Судьи.

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

- 9.1.** Если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка, гимнастка не будет наказана за это сбавками; сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных Технических ошибок.
- 9.2.** Если во время упражнения предмет ломается, то гимнастке не разрешается повтор упражнения.
- 9.3.** В этом случае гимнастка может:
- прекратить выполнение упражнения
  - продолжить упражнение, взяв запасной предмет и бросив сломанный предмет за пределы официальной площадки (**нет сбавки**).
- 9.4.** Если предмет застрял в потолке, то гимнастка не будет наказана за это сбавками; сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных Технических ошибок.
- 9.5.** Если предмет застрял в потолке во время упражнения, то гимнастке не разрешается начать упражнение снова.  
В этом случае гимнастка может:
- прекратить выполнение упражнения
  - взять запасной предмет и продолжить упражнение (**нет сбавки**).
- 9.6.** Если гимнастка **прекращает упражнение** и не продолжает его из-за сломанного предмета или предмета, застрявшего в потолке, то упражнение будет оцениваться следующим образом:
- Трудности, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны
  - Оценка за Артистизм = 0.00
  - Оценка за Техническое Исполнение = 0.00
- 9.7.** Если гимнастка **прекращает** упражнение из-за сломанного предмета или предмета, застрявшего в потолке **в конце упражнения (последнее движение)**, то упражнение будет оценено следующим образом:
- Трудности, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны
  - Будут применены сбавки за Артистизм
  - В Исполнении будут применены все сбавки за время упражнения, включая “потерю предмета (нет контакта) в конце упражнения”

## **10. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК**

### **10.1. ТРЕБОВАНИЯ К КУПАЛЬНИКУ**

- Купальник должен быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди). Область таза/ промежности должна быть покрыта материалом, и допускается небольшая кружевная область для соединения/украшения.
- Стилль выреза на груди и спине спереди и сзади – произвольный
- Купальник может быть с рукавами или без (купальники с тонкими бретельками также разрешаются)
- Вырез на ногах не должен заходить за паховую складку (максимум). Нижнее белье не должно быть видимым из-под купальника.
- Купальник должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать
- правильное положение разных частей тела.
- Купальник должен представлять собой единое целое. Не допускаются дополнительные носки, перчатки, декоративные «гетры» на ногах и т.п.

### 10.1.1. Разрешается надевать:

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

**Примечание:** сбавка ответственного Судьи не применяется, если во время соревнований гимнастка случайно теряет тапочек(ки).

### 10.1.2. Декорации/украшения разрешены на купальниках:

- Декорации/украшения не должны влиять на безопасность гимнасток. Не разрешается украшать купальник декоративными светодиодами (LED)
- Покрой купальника со словами или символами допустим при условии соответствия этическим Нормам и Правилам судейства по художественной гимнастике

**10.1.3.** Все купальники будут проверены перед входом гимнастки в зал соревнований. Если спортивная форма гимнастки не соответствует требованиям, то будет применена сбавка:

**Сбавка: 0,30** если это правило не выполняется

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

**Сбавка: 0,30** если это правило не выполняется

**10.3.** Прическа должна быть аккуратной и компактной, без громоздких дополнительных украшений. Декоративные детали допускаются, но они не должны быть громоздкими и/или опасными для гимнасток. Украшения для волос должны располагаться компактно и близко к пучку волос.

**Сбавка: 0,30** если это правило не выполняется

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

**Сбавка: 0,30** если это правило не выполняется

**10.5.** Не соответствующая официальным нормам эмблема или реклама:

**Сбавка: 0,30** если это правило не выполняется

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

**Сбавка: 0,30** если это правило не выполняется

## 11. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНЕМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ

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

**11.2.** Для музыки каждого упражнения должен использоваться отдельный высококачественный CD или USB. Музыкальная композиция может быть загружена/подана через Интернет в соответствии с Рабочим Планом и Директивами официальных соревнований или чемпионатов ФИЖ.

Если местный Оргкомитет требует загрузки музыки в цифровом виде, то все участвующие Федерации оставляют за собой право использовать на соревнованиях компакт-диски или USB.

На каждом CD/USB должна быть записана следующая информация:

- страна (3 заглавные буквы, используемые ФИЖ для обозначения страны, которую представляет гимнастка/Группа)
- символ или название предмета
- каждая музыкальная композиция должна быть на отдельном USB, с соответствующей информацией

**11.3.** В случае воспроизведения «неправильной» музыки (не соответствующей упражнению или искажённой музыки и т. п.) гимнастка должна немедленно прекратить выполнять упражнение, как только она поймёт, что музыка не соответствует её упражнению. В подобных случаях гимнастка с разрешения ответственного судьи должна покинуть ковер и вновь выйти на ковер (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную музыку. Протесты по несоответствию музыки после окончания упражнения не принимаются.

## 12. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

**12.1.** Гимнастки должны являться на место соревнований только после их вызова или через микрофон или когда загорается зеленый сигнал.

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

Верховное Жюри должно определить причину задержки (ошибки организаторов или несобранность гимнасток).

**12.2.** Разминки в зале соревнований запрещены.

**Сбавка:** 0.50 балла за разминку гимнасток в зале соревнований

**12.3.** За несоответствие выбранного предмета стартовому порядку:

- Гимнастка должна будет покинуть площадку и будет приглашена на площадку позднее, в соответствии с правильным стартовым порядком второго вида/предмета
- Пропущенное упражнение будет выполнено в конце потока, а гимнастка будет наказана за это упражнение:

**Сбавка:** 0.50 балла.

**12.4.** Гимнастки могут повторять упражнения только при чрезвычайных обстоятельствах (по вине Оргкомитета) и с разрешения ответственного Судьи (**например**, сбой электропитания, сбой музыкальной системы и т.п.).

## **13. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ**

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

**Сбавка: 0.50 балла.**

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

Сумма этих сбавок вычитается из окончательной оценки:

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





TOKIO  
INKARAMI



## 1. ОБЗОР ТРУДНОСТИ

1.1 Гимнастка должна выполнять только элементы, которые она может выполнить безопасно и с высокой степенью эстетической и технической квалификации. Очень плохо исполненные элементы не будут оценены Судьями Трудности (D) и будут наказаны сбавкой Судей Исполнения (E).

1.2 Элемент, не содержащийся в Таблице Трудностей и не признаваемый бригадой D, не имеет ценности.

1.3 Существует два компонента Трудности:

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

### 1.4. Требования к Трудности:

Компоненты Трудности		
<p><b>Трудность Тела</b> в соединении с Техническими элементами предмета</p>	<p><b>Трудность Предмета</b></p>	
<p><b>DB</b> Макс. 9 наивысшей ценности засчитываются</p>	<p><b>DA</b>  минимум 1, максимум 20  в порядке выполнения</p>	
<p><b>Особые требования</b></p>		
<p><b>Трудности Групп Тела:</b></p> <p>Прыжки  минимум 1</p> <p>Равновесия  минимум 1</p> <p>1</p> <p>Вращения  минимум 1</p>		<p><b>Полные Волны Тела:</b></p> <p><b>W</b> минимум 2</p>
<p><b>Динамические элементы с Вращением - R</b> максимум 5 в порядке выполнения</p>		

1.5. Судьи в Трудности идентифицируют и регистрируют Трудности в порядке их исполнения, независимо от того, действительны они или нет:

- **Первая** подгруппа Судей D (DB) оценивает количество и ценность элементов DB, количество и ценность R, наличие Волн тела W, и записывает их с помощью символов
- **Вторая** подгруппа Судей D (DA) оценивает количество и ценность элементов DA, наличие требуемых Фундаментальных Технических элементов предмета и записывает их с помощью символов.

1.6. Сбавки применяются за отсутствие минимального требуемого количества Трудностей и несоответствие особым требованиям, когда гимнастка даже не пытается выполнить элемент Трудности

- 1.7. Порядок исполнения Трудностей – свободный. Однако, расположение Трудностей должно быть организовано в соответствии с принципами хореографии, логично, плавно переходя в связующие движения и элементы в гармонии с характером музыки.

## **2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)**

- 2.1. **Дефиниция** : Элементы **DB** (Прыжки, Равновесия, Вращения) содержатся в Таблицах Трудностей Правил судейства № 9, 11, 13 ( $\wedge$ ,  $T$ ,  $\circ$ ).

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

2.1.2 Новые Трудности тела **DB** (процедура принятия):

- Тренеры приглашаются к представлению новых Трудностей, которые ранее не выполнялись или не фигурировали в Таблицах Трудностей тела.
- Эти элементы **DB** должны быть представлены Национальной Федерацией в Технический Комитет ФИЖ (ТК) по почте, электронной почте или письмом.
- Запрос на рассмотрение такого элемента следует сопроводить описанием на английском языке, рисунком элемента и видео.
- Технический Комитет ФИЖ после получения нового элемента **DB** рассматривает его на своём ближайшем заседании.
- Новые элементы **DB** после их утверждения ТК публикуются в официальном Бюллетене ФИЖ.
- Иногда ТК не одобряет новый элемент.
- Письменное решение о принятии элемента поступает в скором времени в соответствующую Федерацию.
- Утвержденные элементы **DB** могут выполняться в первый раз на официальных международных соревнованиях ФИЖ Групп 1, 2 или 3.
- После проведения очередного Чемпионата мира/ Олимпийских игр в Таблицы **DB** могут добавляться **новые утвержденные Трудности тела DB**.

### **2.2. Требования:**

2.2.1 В упражнении засчитываются **9 правильно исполненных Трудностей наивысшей ценности.**

2.2.2 По крайней мере **1** элемент каждой группы Трудностей тела должен присутствовать:

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

2.2.3. Упражнение, в котором **выполнено менее 3 DB (п. 2.2.2.) наказывается сбавкой 0.30 балла за каждую отсутствующую группу тела.**

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

2.2.5. Возможно выполнение 2 и более идентичных (одной и той же формы) Прыжков или Поворотов в **Серии**:

- **Каждый** прыжок или поворот в серии оценивается отдельно
- **Каждый** прыжок или поворот в серии засчитывается как 1 Трудность Прыжка или Поворота.

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

## 2.3 Ценность: Трудность тела **ДВ** засчитывается, если она выполняется в соответствии с техническими требованиями Таблицы Трудностей (№ 9, 11, 13).

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

### Примеры:

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

**2.3.1.** Если форма определяется **с малым отклонением** (10 гр. или менее) одной или более частей тела, то **ДВ** засчитывается **со Сбавкой в Исполнении 0.10** за небольшое отклонение от формы за каждую часть тела.

**2.3.2.** Если форма определяется **со средним отклонением** ( $11^{\circ} - 20^{\circ}$ ) одной или более частей тела, то **ДВ** засчитывается **со Сбавкой в Исполнении 0.30** за среднее отклонение от формы за каждую часть тела.

**2.3.3.** 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** за каждое неправильное положение частей тела.

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

Разъяснения	
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

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

**2.4.1. DB** находится в соединении с Техническим элементом предмета (Фундаментальным и/или Нефундаментальным), **если элемент выполняется в начале, во время или ближе к концу Трудности.**

Изолированная DB при полете предмета во время высокого броска или “Бумеранга” действительна в соответствии со следующим:

- Изолированная **DB** при полете предмета во время высокого броска или “Бумеранга” действительна в упражнении, если она выполняется гимнасткой в соответствии с базовыми характеристиками, необходимыми для того, чтобы она была засчитана.
- Изолированная **DB**, выполненная при малом броске, не засчитывается.
- Если изолированная **DB** выполняется при полете предмета, то нельзя выполнить другую **DB любой ценности** с этим броском и/или ловлей, независимо от возможного наличия элемента **DA** при броске и/или ловле.
- Если предмет потерян после **DB** в полете, **DB** не засчитывается.
- **Комбинированная Трудность не может быть выполнена при полете предмета.**
- **Серия Прыжков:** включает бросок предмета во время первой **DB**, второй **DB** во время полета предмета и ловлю во время третьей **DB**. Если предмет потерян во время третьей **DB** серии, то не засчитываются ни **DB** во время полета, ни **DB** во время ловли. Действительна только первая **DB**, выполненная во время броска предмета.

**2.4.2.** Если технический элемент предмета выполняется одинаково в течение двух **DB**, то вторая **DB** в порядке выполнения не засчитывается (**Нет Сбавки**).

**Исключение:** для одинаковых Прыжков в серии и одинаковых Поворотов в серии.

**2.5 Комбинированные Трудности тела: 2 Трудности тела,** выполняемые связно, последовательно. Все **DB** должны быть из Таблиц Трудностей тела (№ 9, 11, 13).

**2.5.1.** Трудности, включенные в **Комбинированную Трудность**, могут быть из разных групп элементов тела или из одной и той же группы элементов тела, но должны быть **разной формы**.

**2.5.2.** Первая **DB** в Комбинированной Трудности определяет, к какой группе тела она принадлежит.

**2.5.3.** Если гимнастка правильно сочетает 3 Трудности тела, первые 2 Трудности засчитываются как Комбинированные Трудности, а третья Трудность действительна как изолированная **DB**.

**2.5.4.** Каждая из 2 **DB** Комбинированной Трудности тела должна выполняться с одним Фундаментальными/или Нефундаментальным элементом предмета.

**2.5.5. Комбинированные Трудности тела засчитываются как 1 DB.**

**2.5.6. В упражнении может быть выполнено не более 3 Комбинированных Трудности тела:**

- Будут оцениваться только 3 Комбинированные Трудности тела
- Дополнительная Комбинированная **DB** будет оцениваться как изолированная **DB (Нет Сбавки)**



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

**2.5.8.** Если требования к соединению не соблюдены, 2 **ДВ** будут оценены как изолированные **ДВ** и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них.

**2.5.9. ДВ**, используемые в комбинированной **ДВ**, не могут повторяться как **ДВ** изолированно или в другой Комбинированной **ДВ**; **повтор ДВ не засчитывается**.

**2.5.10. Комбинированные Трудности тела с Прыжком могут выполняться следующими способами:**

Прыжок + Прыжок

Прыжок + Равновесие (или наоборот)

Прыжок + Вращение (или наоборот)

- Без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, обязательно включая плие между Прыжком и Равновесием или Вращением (или наоборот)
- С Равновесием только на Релеве
- С Вращением только на Релеве (Поворот)

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

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

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

- без смены опорной ноги, без опоры на пятку, плие или дополнительного шага между Трудностями
- обе **ДВ** и с соединением на Релеве
- с изменением положения туловища или направления ноги

**Примечание:**

- Равновесия #4–5, #9–10, #12–15, #18 с помощью руки можно использовать как часть Комбинированной Трудности, но другое Равновесие должно быть либо с изменением положения туловища, либо с изменением направления ноги.
- Равновесие с “Турляном” не может использоваться как часть Комбинированной Трудности
- Равновесия #19–26, выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, не могут входить в Комбинированные Трудности.
- Динамические Равновесия #27, 28 и 30–34 не могут быть использованы с другой Трудностью в Комбинированной Трудности.

**Исключение:** Равновесие #29 Фуэте: эта Трудность может быть выполнена **как первая часть** Комбинированной Трудности, если после Равновесия Фуэте соединение с другим Равновесием выполняется на Релеве без опоры на пятку или плие.

**2.5.12. Комбинированные Трудности тела - Равновесие (первая часть) с Вращением (вторая часть) должны выполняться:**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- с возможной опорой на пятку и плие во время соединения Трудностей
- обе **DB** на Релеве

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

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- обе **DB** на Релеве
- без опоры на пятку или плие во время соединения Трудностей

**2.5.14. Комбинированные Трудности тела - Вращение (первая часть) с Вращением (вторая часть) должны выполняться:**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- обе **DB** на Релеве
- без опоры на пятку или плие во время соединения Трудностей

**Примечание:**

- Трудность Вращения #24 Фуэте может быть выполнена как часть Комбинированной Трудности, если после Фуэте, будет выполнено соединение с другим Поворотом на Релеве без опоры на пятку или плие.
- Трудность Вращения #26 Циркуль может быть выполнена как часть Комбинированной Трудности, если сам Циркуль и соединение с другим Поворотом выполнены на Релеве без опоры на пятку или плие.
- Трудности Вращения #27 «Penche» и #28 «Сакура», которые выполняются на полной стопе, могут быть соединены как **вторая часть** Комбинированной Трудности с Поворотами на Релеве. Соединение должно выполняться без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, без плие, без прерывания или начала Вращения на полной стопе, такого как «Турлянь». Поворот на Релеве и Вращение на полной стопе должны быть разной формы.
- Вращения, выполняемые на других частях тела #29–34, не засчитываются в Комбинированных Трудностях.
- Повороты на Релеве, включающие более одной формы #10 – TR, #18 – GA, #20 – GZ), не действительны в Комбинированных Трудностях.

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

- 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

## 2.7. Каждое упражнение должно содержать **2 полные Волны тела (W)**.

Полная Волна тела – это последовательное сокращение и распрямление всех мышц тела вдоль “цепи” частей тела, как “электрический ток”, от головы, через таз, к ногам (или наоборот).

Участие рук определяется работой предмета и/или хореографией.

### 2.7.1. Каждая **полная Волна тела (W)** может быть из Таблицы Трудности (#11, 13) **или являться их модификациями (разные плоскости, исходные положения, движения рук и т.д.)**, при условии, что Волна выполнена всем телом:

- полная Волна вперед стоя или с переходом с пола
- полная Волна назад стоя или с переходом на пол
- боковая Волна
- спиральная Волна на двух ногах или одной ноге (Спиральный поворот)
- полная Волна, выполненная на полу

### 2.7.2. Волны и Спиральный поворот (ценности которых представлены в Таблицах #11, 13) могут быть включены в общее количество 9 наивысших Трудностей тела.

### 2.7.3. Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн **DB**, могут быть выполнены изолированно или соединены с другими Трудностями для выполнения данного требования (без какой-либо дополнительной ценности к Трудности).

### 2.7.4. Упражнение с менее чем **2 полными Волнами тела** будет наказано сбавкой **0,30** за **каждую недостающую Волну**.

## **3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ**

### 3.1. Дефиниция

3.1.1. Каждый предмет (○, ●, ||, ⊗) имеет 4 Фундаментальные группы Технических элементов.  
Каждый элемент представлен в соответствующей ячейке в Таблице #3.6.

3.2.2. Каждый предмет (○, ●, ||, ⊗) имеет Нефундаментальные Технические элементы.

Каждый элемент представлен в соответствующих ячейках в Таблицах #3.6, 3.7.

3.2. Фундаментальные Технические элементы предметов могут выполняться во время Трудностей Тела **DB**, Трудностей предмета **DA** или в связующих элементах между Трудностями и Комбинациями танцевальных шагов.

3.3. **Требования:** в каждом упражнении должно быть минимальное требуемое количество каждой Фундаментальной группы предметов (см. п. 3.2.).

**Сбавка: 0,30** за каждый отсутствующий Фундаментальный элемент предмета.

Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Фундаментальных элементов предмета применяются, если Фундаментальный элемент вообще не выполняется

**3.4.** Некоторые Технические элементы предмета, которые включают в себя два обязательных действия, чтобы быть действительными (отпускание предмета в любой форме и ловля), могут сделать действительным только один элемент **DB** или **DA**; такие элементы включают в себя:








- Отбив мяча
- Малый бросок / ловлю любого предмета (и все варианты, см. п. 3.7.2)
- Отбив любого предмета (кроме мяча) от пола
- Эшаппе ленты
- Бумеранг ленты

**3.5.** “Высокий бросок” и “ловля с высокого броска” – это две разные группы элементов предметом (“Базы”).

Если “высокий бросок” правильно выполнен для элемента **DB** или **DA**, но последующая “ловля с высокого броска” приводит к потере предмета, то базовый “высокий бросок” действителен, а базовая “ловля с высокого броска” не засчитывается.





### **3.6. Сводная Таблица Фундаментальных и Нефундаментальных Технических групп для каждого предмета**

#### 3.6.1. Обруч















Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	 Большой перекат Обруча через минимум 2 большие части тела	 Перекат Обруча по полу
2	 Вращения Обруча вокруг его оси между пальцами или на части тела	 Вращение Обруча вокруг оси на полу (мин. 1)
1	 Вращение (мин.1) Обруча вокруг кисти или вокруг части тела	
1	 Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)	 После высокого броска отбив от пола и сразу же ловля разными частями тела (кроме рук)

#### Разъяснения:

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимум 2 большие части тела (<b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги) должны пройти через обруч</li> <li>• Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно</li> </ul>
	Во время большого переката Обруча необходим проход не менее двух больших частей тела. <b>Пример:</b> из правой руки в левую руку по всему телу; туловище + ноги; рука + спина и т. д.
	Вращение (мин.1) на полу вокруг оси: Во время вращения Обруча на полу рука/пальцы гимнастки могут находиться в контакте с Обручем, либо это может быть «свободное» вращение Обруча.
	Перекат может быть маленьким или большим. Может выполняться в любой фазе <b>DB</b> : в начале, во время или ближе к концу.

### 3.6.2. Мяч

Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	 Большой перекат Мяча через минимум 2 большие части тела	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Перекат Мяча на полу</li> <li>Перекат тела по Мячу на полу</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Серия (мин. 3) комбинация маленьких перекатов</li> <li>Серия (мин. 3) сопровождаемых маленьких перекатов по полу или по телу</li> </ul>
2	 Восьмерка Мячом с круговыми движениями рук(и)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Движение с «выкрутом» Мяча</li> <li>Вращение кисти (кистей) вокруг Мяча</li> <li>Свободное вращение(я) Мяча на части тела, включая кончик пальца</li> </ul>
1	 Ловля Мяча одной рукой	 После высокого броска отбив от пола и сразу же ловля алыми частями тела ( <b>кроме рук</b> )
1	 <p>Отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Серии (мин. 3) малых отбивов от пола (ниже уровня колена)</li> <li>Один высокий отбив от пола (на уровень колена или выше)</li> </ul>	
<b>Разъяснения</b>		
<b>Удержание мяча двумя руками нетипично для этого предмета, поэтому это не должно превалировать в композиции.</b>		
<b>Выполнение всех Технических групп с удержанием Мяча рукой корректно только с пальцами, сомкнутыми естественным образом, когда Мяч не касается предплечья.</b>		
	<p style="text-align: center;"><b>Маленький перекат</b></p> <p>Перекат должен быть по минимум одной большой части тела <b>Пример части тела:</b> от руки к плечу; от плеча к плечу; от стопы к колену и т. д. <b>Примечание:</b> маленькие перекаты засчитываются только в сериях по <b>три</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Большой перекат</b></p> <p>Перекат должен быть по минимум двум большим частям тела <b>Например:</b> от правой руки к левой руке <b>через телѣ; туловище + ноги; рука + спина и т. д.</b></p>
	Восьмѣрки Мячом с круговыми движениями руки (рук). Должны быть последовательно выполнены 2 полных круга.	
	Должно быть выполнено <b>после большого броска (не после малого броска или отталкивания), без дополнительной поддержки телом или другой рукой.</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вращения кисти (кистей) вокруг Мяча. Требуется минимум 1 вращение.</li> <li>Вращательное движение рукой вокруг мяча только с пальцами, сомкнутыми естественным образом</li> <li>Мяч постоянно касается кисти (нет фазы полета)</li> <li>Вращение(я) выполняются <b>всей кистью (не только кончиками пальцев)</b></li> </ul>	
	Свободное вращение(я) Мяча на части тела. Требуется минимум 1 Вращение.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перекаты Мяча на полу</li> <li>Перекаты тела по Мячу на полу. Перекат может быть маленьким или большим.</li> </ul>	

### 3.6.3 Булавы



Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	✗ Мельницы: не менее 4 – 6 малых кругов Булавами с задержкой по времени, с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз. Булавы удерживаются за конец (маленькая головка)	<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 (мин.1)</li> </ul>
2	⇒ Малые броски 2 Булав вместе одновременно (Булавы не соединены между собой) или последовательно с вращением каждой из них на 360° и ловлей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Малый бросок двух соединенных Булав.</li> </ul>
1	+ Ассиметричные движения 2 Булав	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большой перекат через Минимум 2 большие части тела одной или двух Булав</li> <li>• Перекаты 1 или 2 Булав по части тела или по полу</li> </ul>
1	○ Малые круги обеими Булавами, одновременно или последовательно, по одной Булаве в каждой руке, удерживаемых за конец (мин.1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Серии (мин.3) малых кругов одной Булавой</li> <li>• Малые круги обеими Булавами, удерживаемыми одной рукой (мин. 1).</li> </ul>

#### Разъяснения

Типичная техническая характеристика – это движение обеими Булавами одновременно двумя руками. Эта техника должна доминировать в композиции. Любые другие способы удержания Булав, например, удержание Булавы за корпус или соединение 2 Булав вместе, не должны доминировать














Постукивания, перекаты, вращения, отбивы, соскальзывания также не должны преобладать в композиции

✗	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “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.</li> <li>• Мельницы могут выполняться в вертикальной или горизонтальной плоскости: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вертикальные – импульс вращения может быть как вниз, так и вверх</li> <li>• Горизонтальные – импульс может быть как вправо, так и влево.</li> </ul> </li> <li>• Мельницы могут быть двух- и трех-круговые: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двухкруговые (двойные) мельницы – мин. 4 чередующихся малых кругов Булавами (по 2 с каждой стороны). Запястья/ руки скрещены, затем разомкнуты.</li> <li>• Трехкруговые (тройные) мельницы – 6 чередующихся малых кругов Булавами (по 3 с каждой стороны с перекрещиванием рук каждый раз)</li> </ul> </li> </ul>
+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Должны выполняться с разными движениями каждой Булавой по форме, или амплитуде и по рабочим плоскостям или направлению.</li> <li>• <b>В каждой руке должно быть по одной Булаве (нет бросков).</b></li> <li>• <b>Асимметричные и «каскадные» броски 2 Булав, не соединенных друг с другом, не считаются асимметричными движениями.</b></li> <li>• Малые круги с задержкой по времени или выполненные в разных направлениях не считаются асимметричным движением предмета, потому что они имеют одинаковую форму и одинаковую амплитуду</li> </ul> <p><b>Примечание:</b> Высокие асимметричные броски 2 Булав не включены</p>
○○○	<p>Перекат 1 или 2 Булав по части тела или на полу. Перекат Булавы означает ее вращательное движение вокруг оси.</p>



### 3.6.4 Лента



Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Спирали (мин. 4 – 5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>и/или</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>«Фехтовальщик» (мин. 4 – 5 кругов)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Вращательное движение палочки Ленты вокруг кисти</li> <li>Закручивание (раскручивание)</li> <li>Движения Ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка Ленты удерживается различными частями тела (кость, шея, колено, локоть) во время движений тела или Трудностей тела с вращением (не во время «Турлян»)</li> <li>Средний круг лентой</li> <li>Спирали вокруг палочки на полу</li> </ul>
2	 <p>Змейки (мин. 4 – 5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу</p>	
1	 <p>«Бумеранг»: отпускание палочки Ленты с удержанием конца Ленты, затем подтягивание палочки обратно и ловля.</p>	 <p>Перекат палочки Ленты по части тела</p>  <p>Большой перекат палочки Ленты по минимум 2 крупным частям тела</p>
1	 <p>“Эшаппе”: вращение палочки Ленты во время полета</p>	 <p>Проход через рисунок или над рисунком Ленты всем телом или частью тела</p>
<b>Разъяснения</b>		
<p>Все элементы, нетипичные по технике для Ленты (например, закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отталкивания, складывания Ленты) не должны преобладать в композиции.</p> <p>После броска Лента, как правило, должна быть поймана за конец палочки. Однако, разрешено намеренно ловить Ленту за участок материи длиной примерно 50 см от крепления, при условии, что такая ловля оправдана следующим движением или финальной позицией.</p>		
	<p>“Фехтовальщик”: вся палочка 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>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отпускание (бросок) палочки по воздуху/полу, конец ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела, затем возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для «Бумеранга» по воздуху), затем ловля.</li> <li>Отпускание палочки может включать проскальзывание материала Ленты в руке до самого конца, без отпускания из рук материала, или полное отпускание Ленты сразу перед захватом конца и подтягиванием палочки</li> <li>Элемент, включающий только подтягивание Ленты (без отпускания), не отвечает дефиниции «Бумеранга»</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимум 2 крупных части тела должны совершить проход через рисунок Ленты. <b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т. д.</li> <li>Проход через рисунок или над рисунком Ленты может быть: всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно</li> </ul>	
	<p>Эшаппе – это <b>тип малого броска, включающего вращение палочки в полете</b>. Техника вращения палочки в полете возможна в высоком броске и будет оцениваться как высокий бросок, а не как Эшаппе, в зависимости от высоты.</p>	



### 3.7. Сводная таблица Нефундаментальных технических элементов,



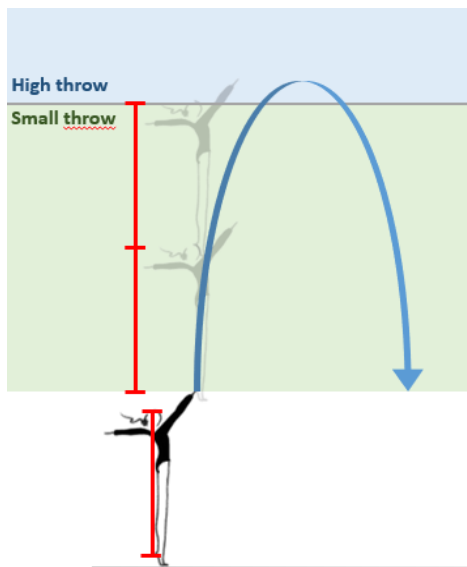
действительных для всех предметов

„

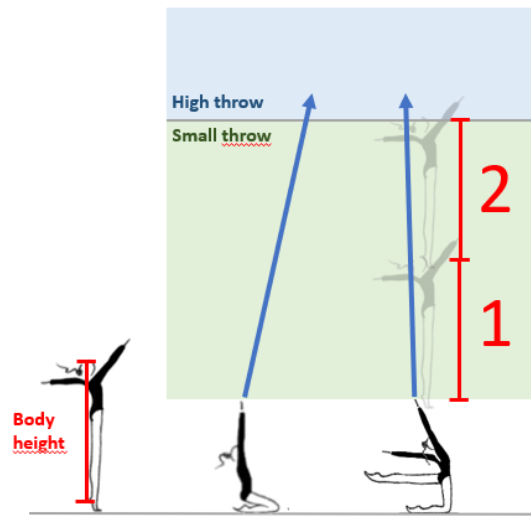
#### 3.7.1. Высокие броски и ловля предметов

↗	Высокий бросок: <i>более чем 2 роста гимнастки стоя</i>
↗↗	Высокий бросок 2 Булав
↓	Ловля после высокого броска
↓↓	Ловля 2 Булав после высокого броска
<b>Разъяснения</b>	
Что значит «ловля» в полёте?	<i>После броска предмет находится в свободном полёте в воздухе. <u>Поймать</u> 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>
Разъясните высоту бросков: как она измеряется?	<i>Высота броска измеряется от точки отпускания предмета.</i>

#### Пример 1: высокий бросок



высокий бросок  
малый бросок

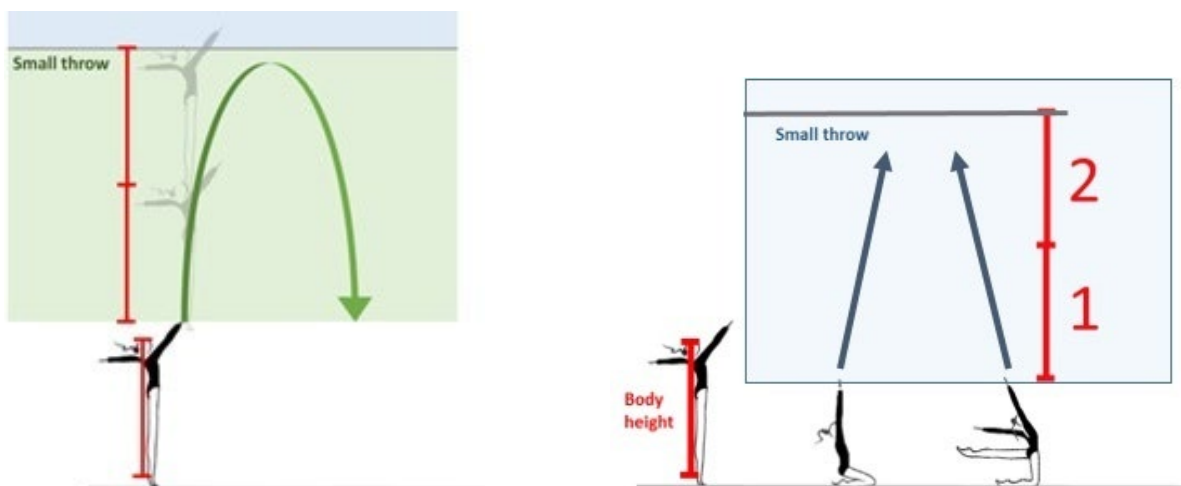


рост гимнастки  
высокий бросок  
малый бросок

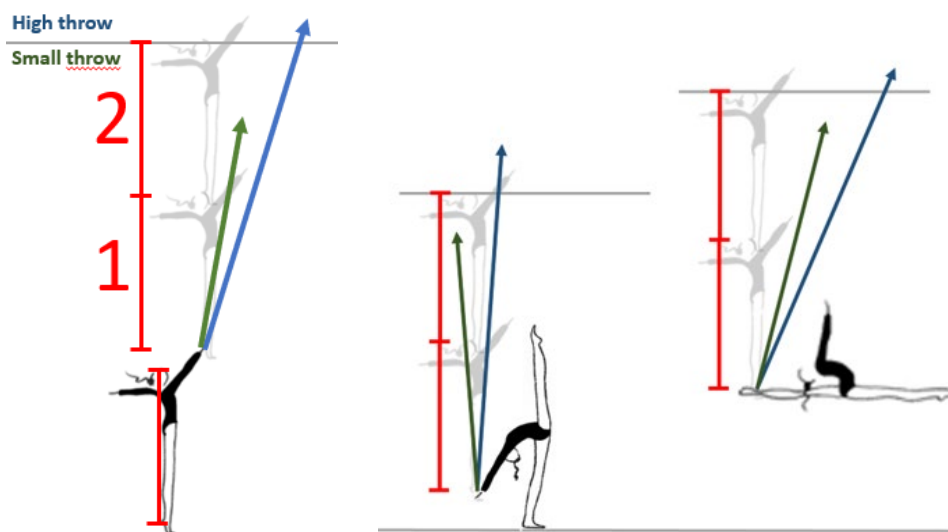
### 3.7.2. Малые броски и ловля предметов

→	<p><b>Малый бросок и ловля предмета с полёта: близко к телу, не более чем 2 роста гимнастки стоя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• С броском/толчком в воздух</li><li>• С отбивом от тела</li><li>• Свободное падение предмета с высоты</li><li>• Для броска одной булавы: с вращением 360° или без вращения</li><li>• Для броска двух соединенных булавы: с вращением 360° или без вращения</li></ul>
---	---

Пример 2: малый бросок




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





высокий бросок

малый бросок

### 3.7.3. DV под полётом предмета

	<b>DV</b> выполняется под полётом предмета <b>после высокого броска</b>
---	---


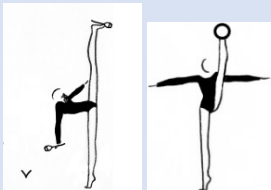




### 3.7.4. Работа с предметом (это значит, что предмет должен быть в движении)


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

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











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

3.7.5.1. Предмет свободно балансирует (не зажат) на небольшой поверхности или частях тела: с Вращением или без Вращения:

Примеры: небольшая поверхность или часть тела (предмет не зажат)	
	<p>На стопе поднятой ноги</p> 
	<p>Открытая ладонь: только для ДВ с Вращением <u>для Мяча</u></p>
	<p>На груди: только <u>для Мяча</u>, не зажатого другой частью тела</p>
	<p>Шея (не на спине): только ввремя ДВ с Вращением.</p> <p>Одна Булава в положении нестабильного баланса засчитывается, т. к. вторая булава выполняет техническое движение</p>
	<p>Одна Булава балансирует на другой – это считается нестабильным балансом ввремя ДВ с Вращением</p>

Примеры и разъяснения: открытая ладонь			
			
Правильное выполнение	Мяч удерживается предплечьем	Мяч удерживается предплечьем <b>и зажат</b>	Мяч схвачен <b>и зажат</b>
Нет сбавки	ЕТ -0,1 балла	ЕТ -0,1 балла	ЕТ -0,1 балла
 Засчитывается	 Засчитывается	 Не Засчитывается	 Не Засчитывается



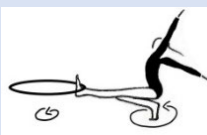
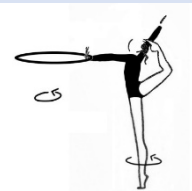
**3.7.5.2. Предмет зажат между 2 небольшими частями тела: с Вращением или без Вращения**

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

**Примечание: исключение для зажатого предмета:** Мяч, зажатый между рукой сверху и любой частью тела, не засчитывается как нестабильный баланс, независимо от наличия вращательного движения тела

Недействительные примеры	
	   <span style="margin-left: 20px;">и т. п.</span>





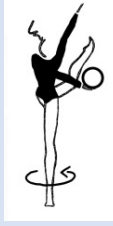

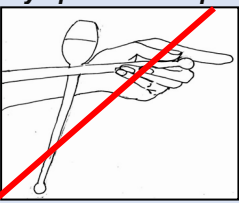
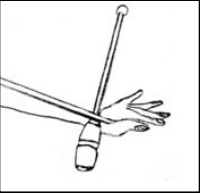
**3.7.5.3. Предмет свободно свисает / подвешен: только для элементов ДВ с Вращением (предмет не зажат)**

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

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

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

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

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

### 3.8. Статичный предмет

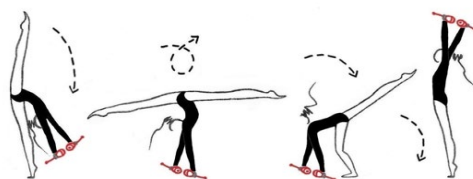
3.8.1. Предмет должен быть в движении или в нестабильном балансе, а не просто удерживаться или сжиматься долгое время.

3.8.2. Статичный предмет – это предмет, удерживаемый или зажатый:

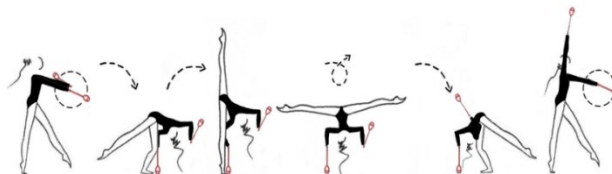
- "Предмет удерживается" означает, что предмет крепко держат одной или двумя руками и/или одной или более частями тела (не в нестабильном положении)
- Предмет, удерживаемый "долгое время" означает **более 4 секунд**.

3.8.3. Не разрешается статическая опора на предмет (ошибка композиции или Исполнения). Однако, допускается выполнение преакробатических элементов с предметом, лежащим под рукой на полу непродолжительное время (**не более 4 секунд**).


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



3.8.4. Преакробатический элемент, выполненный с опорой полностью на предмет без контакта любой части тела с полом, не допускается. Такой элемент не засчитывается как критерий к соответствующей Трудности:



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

Разъяснения	
<b>Технические элементы предметов разные, если выполнены:</b>	<b>В разных плоскостях</b>
	<b>В разных направлениях</b>
	<b>На разных уровнях</b>
	 <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Уровень 1: голова-плечи</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Уровень 2: грудь-талия</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Уровень 3: ниже талии</div> </div>
	<b>С разной амплитудой:</b> Работа предмета рукой/запястьем создаст малую амплитуду Работа предмета локтем создаст среднюю амплитуду Работа предмета всей рукой, с возможным участием туловища, создаст большую амплитуду
<b>Разными частями тела, через них, над ними</b>	
<b>Пример:</b> гимнастка выполняет, отбив мяча под ногой во время Прыжка Жете из правой руки в левую, а после, во время Равновесия, передний отбив мяча. Эти отбивы считаются разными, потому что они выполняются в разных направлениях.	



### 3.9.1. Одинаковые элементы предметов

- 3.9.1.1. ДВ** с одинаковыми элементами предметов не засчитываются; первая **ДВ** с элементом предмета (в порядке выполнения) будет оценена (**Нет Сбавки**).
- 3.9.1.2.** Одинаковые элементы предметов, выполненные в двух разных **ДВ** (из одной или разных Групп тела), не считаются разными элементами предмета.
- 3.9.1.3.** Одинаковые элементы предметов, выполненные сначала правой, а потом левой рукой, не считаются разными элементами предмета.
- 3.9.1.4.** В Равновесии Фуэте должен быть выполнен 1 Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета в любой фазе Равновесия, **чтобы была засчитана ДВ, которая не может быть повтором в соответствии с п. 3.9.1.** Если это требование выполнено, то можно выполнять дополнительные элементы предмета.

**Пример:** если гимнастка выполняет одинаковый отбив Мяча во время Прыжка, а затем вовремя Равновесия, то Равновесие не засчитывается.

**Пример:** если гимнастка выполняет спирали Лентой во время Поворота, а затем в другой части упражнения выполняет другой Поворот с теми же спиралями, то второй Поворот (в порядке исполнения) не засчитывается

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

- 3.9.2.1.** Возможен повтор одинаковой работы предмета во время серий Прыжков и Поворотов и каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно.

Пример: серии Прыжков		
		
Засчитывается: 0.50	Засчитывается: 0.50	Засчитывается: 0.50

## 4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

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

### 4.2. Требования:

**4.2.1.** В упражнении засчитываются **максимум 5 R** в порядке их выполнения.

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

**4.2.2.1. Высокий бросок** предмета (**более чем 2 роста гимнастки**), выполненный до первого вращения или во время первого вращения (п. 3.7.1, 3.7.2.). **Малый бросок не засчитывается.**

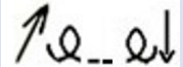
**4.2.2.2. Минимум 2 полных Динамических элемента с вращением тела (“Базовые вращения”)**

- Минимум 2 базовых вращения на 360° в каждом вращении должны выполняться во время полёта предмета.
- 2 базовых вращения должны выполняться без прерываний (определяются как дополнительные шаги между двумя вращениями) в любой фазе **R**
- За дополнительные шаги до или после 2 засчитанных базовых вращений (из-за неточности траектории): **R** засчитывается **со сбавкой в Исполнении**

**4.2.2.3. Ловля предмета после последнего вращения или в координации с любой фазой последнего вращения.**

- **Примечание (Обруч и Мяч):** предметы могут быть пойманы сразу же после отбива от пола, при условии, что ловля выполнена без помощи рук.
- **Примечание (Лента):** Лента должна быть поймана за палочку, иначе элемент не будет засчитан.

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

	<p><i>Высокий бросок, первое базовое вращение, дополнительные шаги, второе базовое вращение, ловля</i></p>	<p><i>Не засчитывается: Прерывание (2 дополнительных шага) между двумя базовыми вращениями, Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами</i></p>
---	--	--

### 4.2.3. Базовые Вращения

Необходимо выполнить два **базовых вращения** тела:

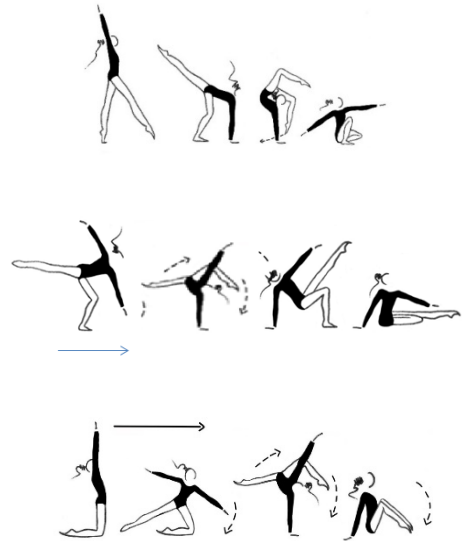

- При полете предмета
- **С полными 360° для каждого вращения**
- Без прерывания (дополнительные шаги между двумя вращениями)
- Вокруг любой оси
- С переходом на пол или без перехода на пол
- С изменением или без изменения оси вращения тела



**4.3. типы Вращений тела: 2 базовых вращения и любые дополнительные вращения** могут быть любым вариантом следующих групп вращательных элементов на полные 360°, перечисленных в соответствующих Таблицах:

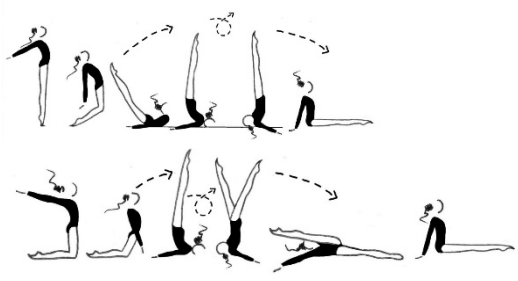
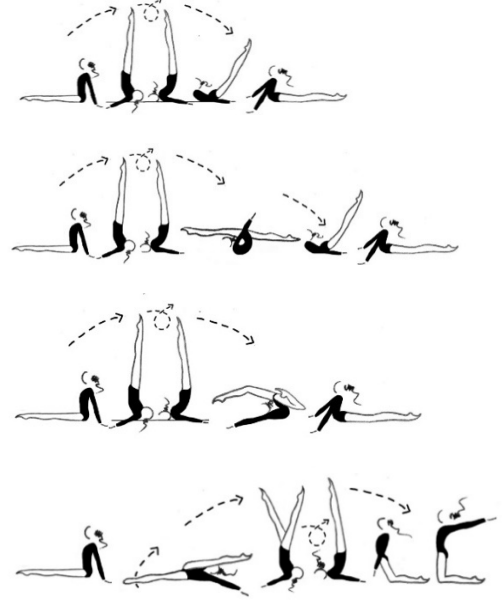
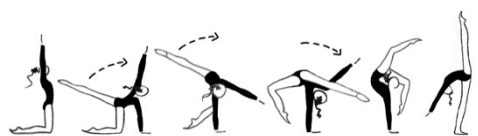
- Преакробатические элементы
- Вертикальные вращения
- Вращения **DB** на 360° или более (см. Таблицы **DB** п. 9; 13)

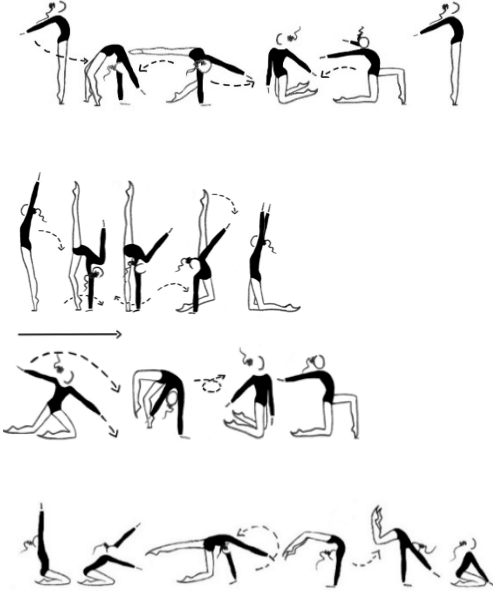
**4.3.1. DB**, которая может включать в себя несколько вращений от одного импульса, считается одним вращением, за исключением Циркулей, выполняемых с промежуточными шагами (см. п. 4.8.4.).

### 4.3.2. Преакробатические элементы

№	Группа	Возможные варианты	
1	Кувырок вперед	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Примеры:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног (с положением ног близко к шпагату), к, Кабриоль / с подбивом, ронд, велосипед и т. д.,</p> <p>с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 
2	Кувырок назад	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног (с положением ног близко к шпагату), с круговым движением, ронд, Кабриоль с подбивом, со сменой согнутых ног и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 

3	<b>Колесо</b>	<p>Исходное положение: Промежуточная опора: Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова, грудь, шея и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>
4	<b>Перекат вперед</b>	<p>Исходное положение: Техника:</p> <p>Финальное положение: Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат и т. д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>
5	<b>Перекат назад</b>	<p>Исходное положение: 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 подбивом и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>
6	<b>Перекат на грудь вперед</b>	<p>Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:</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> <p><b>Примеры:</b></p> 
7	<b>Перекат на грудь назад</b>	<p>Исходное положение: Финальное положение: 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>Кувырок вперед Рыбка (прогиб назад, пережат на грудь, проход через плечо с движением «качели», пережат через спину)</b>	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:  Примеры:	Стоя, на коленях и т. д.  Сидя, и т. д.  Ноги вместе, последовательно, со шпагатом, согнутые колени, велосипед, выпрямленные ноги, одна нога за другой и т. д.  
9	<b>Кувырок назад Рыбка (пережат на спину, проход через плечо с движением «качели», прогиб назад, пережат на грудь)</b>	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:  Примеры:	Стоя, сидя и т. д.  Лежа, на коленях, через шпагат и т. д.  Согнутые колени, выпрямленные ноги, одна нога за другой, ноги вместе, велосипед, шпагат и т. д.  
10	<b>Боковое вращение, проход через мостик в выброс ноги в шпагат</b>	Исходное положение: Финальное положение: Движения ног:  Пример:	На коленях, стоя и т.д.  Стоя  Шпагат с прогибом назад в положение стоя  

11	<b>Боковое вращение прогнувшись назад</b>	<p>Исходное положение:</p> <p>Промежуточная опора:</p> <p>Опоры на выбор:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p> <p>Примеры:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>На одну руку, на обе руки, на локоть, грудь и т.д.</p> <p>С проходом через мостик на 1 – 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> 
12	<b>Прыжок-нырок</b>	<p>Полет:</p> <p>Техника:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Со шпагатом 180 гр., без шпагата 180 гр.</p> <p>Прямо, через плечо, и т.д.</p> <p>Стоя, на коленях, через шпагат и т.д.</p> <p>Согнутые или выпрямленные колени, нога на ноге и т.п.</p>
13	<b>Вращение с поднятой ногой (как Циркуль, но не ДВ)</b>	<p>Средняя фаза:</p> <p>Финальное положение:</p> <p>Движения ног:</p>	<p>Туловище горизонтально или ниже, с опорой на руки или без нее</p> <p>Прогиб/подъем туловища в разных направлениях, с окончанием на полу и т. д.</p> <p>Колено(и) согнуты в любой фазе, или выпрямлены (но не Циркуль ДВ)</p>



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

- Он засчитывается в **R** (как первое вращение); для того, чтобы **R** было оценено, после этого прыжка должно быть минимум 1 дополнительное вращение (требуется 2 базовых вращения).
- В «Прыжке-нырке» во время **R** действителен критерий «смена уровня»  $\neq$ .

**Пример:** “Прыжок-нырок” с последующим вращением/кувырком = **R2**  $\neq$ .

**4.3.3.** Если гимнастка изменяет ось или технику вращения тела во время преакробатического элемента, первая фаза вращения тела определяет классификацию преакробатического элемента.

- **Пример:** кувырок вперед, заканчивающийся боком, как Колесо = кувырок вперед
- **Пример:** боковое вращение с прогибом туловища, заканчивающееся перекатом через грудь= боковое вращение

**4.3.4.** **В R могут использоваться 1 раз любые группы элементов преакробатики,** либо изолированные, сериями, либо повторенные в пределах одного **R** в любом порядке. Другой **R**, который включает в себя **овторы** группы преакробатических элементов (изолированно или сериями), **не засчитывается**, независимо от различных вариантов.

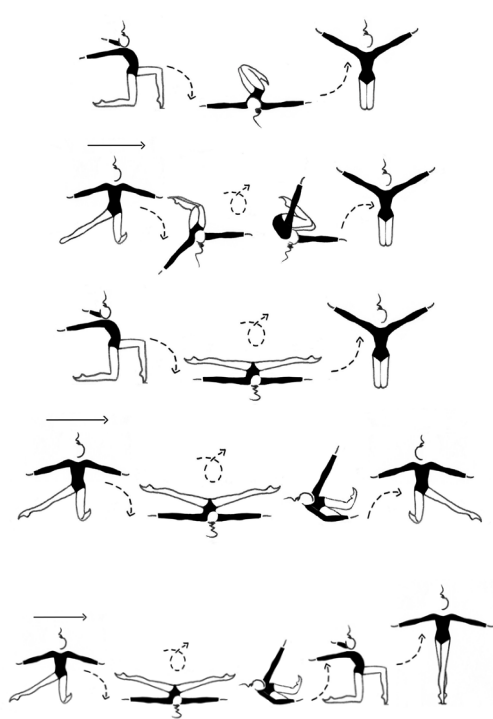
**4.3.5.** Все группы разрешенных преакробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, **за исключением короткой паузы (максимум 1 секунда) для того, чтобы поймать предмет во время элемента.**

Полет или фиксация в положении стойки на руках (**более 1 секунды**) являются запрещённой техникой преакробатических элементов. Преакробатические элементы, выполненные с использованием запрещённой техники, не засчитываются.

**Сбавка в Исполнении 0.30.**

**4.3.6. Вертикальные Вращения**

№	Группа	Возможные варианты
1	<b>Полет:</b> Прыжок/подпрыгивание/подскок с поворотом	Свободный выбор положения ноги (выпрямленная или согнутая) во время полета.
2	<b>Стоя:</b> Шаги с поворотами или вращение на одной или двух ногах на полу	Свободный выбор положения ноги и/или туловища с фиксированной или динамической формой.
3	<b>Сидя:</b> Боковой перекал с проходом через шпагат или без него	Туловище выпрямлено; вращение должно начинаться стоя или лежа, но всегда заканчивается на полу.  Свободный выбор положения ноги, с возможным проходом через положение шпагата.

4	<p><b>Лежа:</b> <b>Боковой перекат</b></p>	<p>Боковое вращение тела, лёжа на полу от начала до конца вращения. Свободный выбор положения ноги.</p> <p><b>Примеры:</b></p> 
---	--	--



**4.3.7.** Каждая группа вертикальных вращений может использоваться в **R один раз**, либо изолированно, либо в сериях, либо повторяться в пределах одного **R** в любом порядке. Другой **R**, который включает в себя **повторы группы** (изолированно или сериями), **не засчитывается**, независимо от различных вариантов.

**4.4. Ценность:** базовое значение **R** (минимум 2 базовых вращения с полными 360° для каждого вращения): **0,20**


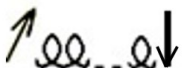

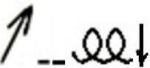

**4.5.** Базовая ценность **R** может быть увеличена с помощью дополнительных критериев. Дополнительные критерии могут быть выполнены во время броска предмета, во время полета и/или во время ловли.

#### 4.6. Сводная Таблица дополнительных критериев для R при полёте предмета


Во время полета предмета	
Символ	Дополнительный критерий R + 0.10 или + 0.20 каждый раз
R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> и т.д.	Дополнительное <b>полное</b> вращение <b>360°</b> тела вокруг любой оси при полете предмета или на ловле в координации с любой фазой последнего вращения.
Z	Смена оси вращения тела или смена уровня при вращении (засчитывается только 1 критерий на каждый <b>R</b> , <b>смена оси или смена уровня, но не то и другое вместе</b> )
Серии +0.20	Серии из 3 или более одинаковых непрерывных преакробатических вращений вокруг фронтальной или сагиттальной оси (п. 4.3.2.), Циркули <b>при полёте предмета</b> .

Разъяснение: дополнительные критерии для R при полёте предмета		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
	Высокий бросок, 3 вращения Шене во время полёте, ловля	R <sub>3</sub>
	Высокий бросок, 3 кувырка во время полёте, ловля	R <sub>3</sub> + 0.20 Серия вращений вокруг горизонтальной оси
	Высокий бросок во время первого базового вращения, 2 вращения во время полёте предмета, ловля	R <sub>3</sub>







**4.6.1.** Дополнительные вращения оцениваются после 2 базовых вращений и действительны даже с дополнительными шагами: все правильно выполненные критерии засчитываются **со Сбавкой в Исполнении** за неточность траектории и дополнительные Технические ошибки.


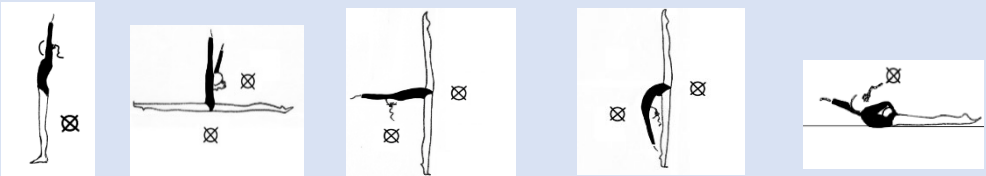


Разъяснение:		
	Высокий бросок, 3 вращения при полёте, 3 шага, ловля	R <sub>3</sub> Требования выполнены; Сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами
	Высокий бросок, 2 базовых вращения без прерывания, затем 2 шага и третье вращение, ловля	R <sub>3</sub> + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 2 базовых вращения без прерывания, затем 3 шага и третье вращение, ловля	R <sub>3</sub> + Сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами
	Высокий бросок, 2 шага, затем 2 вращения, ловля	R <sub>2</sub> + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 1 вращение, затем 2 шага, 2 вращения, ловля	R <sub>2</sub> + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами. Дополнительные вращения оцениваются только после 2 базовых вращений.

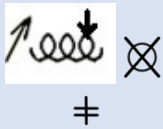
#### 4.6.2. Вращение, начатое после ловли предмета, не засчитывается

Разъяснение:		
	Ий бросок, 2 базовых вращения при полёте предмета, ловля, а затем третье вращение	R2








#### 4.7. Сводная Таблица общих дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

Символы	Общие критерии R для всех предметов + 0.10 каждый раз
	Вне зрительного контроля
	Без помощи рук
	Ловля во время вращения: <ul style="list-style-type: none"> <li>засчитывается только при выполнении вместе с обоими критериями  и </li> </ul>
	Под ногой/ногами







Разъяснения: общие дополнительные критерии для R	
	<p><b>Без зрительного контроля:</b></p>  <p><b>Для ловли без зрительного контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>В прогибе назад или элементе вращения назад: ловящая рука должна пройти положение вертикали</li> <li>Не засчитывается, если мяч пойман двумя согнутыми руками за головой на шее</li> <li>Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад</li> </ul> 
	<p><b>Без помощи рук:</b>  <b>Не засчитывается:</b>          Ловля сразу же во вращении на руке (○);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Смешанная ловля (  );</li> <li>Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук)</li> </ul>

Разъяснения: общие дополнительные критерии для R во время ловли		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
	<p><i>Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, ловля во время третьего вращения вне поля зрения без помощи рук</i></p>	$R3 + \downarrow \otimes \neq$ $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

#### 4.8. Сводная Таблица общих дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

С	Особые критерии для броска + 0.10 каждый раз		Особые критерии для ловли + 0.10 каждый раз
	<p><b>Проход через Обруч</b> всем телом или частью тела ввремя броска.</p> <p>Минимум 2 большие части тела должны пройти через Обруч.</p> <p><b>Пример:</b> голова+туловище; руки+туловище; туловище+ноги и т.д.</p>		<p><b>Проход через Обруч</b> всем телом или частью тела ввремя ловли.</p> <p>Минимум 2 большие части тела должны пройти через Обруч.</p> <p><b>Пример:</b> голова+туловище; руки+туловище; туловище+ноги и т.д.</p>
	<p><b>Бросок после отбива от пола</b></p> <p><b>Бросок после переката на полу</b></p>		<p><b>Непосредственный обратный бросок /отбив без остановки – для всех предметов</b></p> <p><b>Непосредственный отбив от тела / без остановки, любой частью тела, кроме кистей и руки(рук) – для всех предметов</b></p>
			<p><b>Отбив от пола и возврат предмета сразу же – предмет принимается непосредственно от пола. Засчитывается только при выполнении</b></p> <p>с <math>\neq</math> для Обруча и Мяча.</p>
	<p><b>Бросок Обруча (O) с вращением вокруг оси</b></p>		<p><b>Непосредственная ловля в перекал предмета по телу.</b></p> <p><b>Не засчитывается, дополнительные критерии <math>\neq</math> при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони.</b></p>



↗	<p><b>Бросок 2 разъединённых Булав вместе:</b></p> <p>()</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременный бросок</li> <li>• асимметричный бросок</li> <li>• каскадный бросок (двойной или тройной)</li> </ul> <p><i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), в разных плоскостях и направлениях.</i></p> <p><i>Каскадные броски (двойные или тройные): две Булавы должны одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения</i></p>	↓	<p><b>Ловля 2 разъединённых Булав ()</b> одновременно</p>
		↓	<p><b>Ловля Мяча ()</b> одной рукой</p> <p><b>Ловля Булавы ()</b> одной рукой, в которой удерживается <b>другая Булава</b></p>
		G	<p><b>Непосредственная ловля Обруча ()</b> во вращении на руке</p> <p><b>Недействительный</b> дополнительный критерий <math>\neq</math></p>
		↓	<p><b>Смешанная ловля Булав ()</b></p> <p><b>Недействительный</b> дополнительный критерий <math>\neq</math></p>
<b>DB</b>	<p><b>Бросок в DB</b> (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более.</p> <p><b>Не разрешено выполнять DB без вращения.</b></p>		<p><b>Ловля в DB</b> (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более.</p> <p><b>Не разрешено выполнять DB без вращения.</b></p>

#### Разъяснение: Базовые вращения для Каскадных бросков

“Каскадные” броски – это броски двух Булав одна за другой, причем обе в полете в один момент времени.

Ловля одной Булавы, может быть, до начала базовых вращений, другая булава может быть поймана в конце или во время последнего вращения **R**. Или первая Булава может быть поймана во время базовых вращений, если нет прерывания в 2 базовых вращениях из-за ловли Булав.

#### 4.8.1. Условия для критерия «непосредственный обратный бросок / отбив без остановки

() – всеми частями тела или от пола»:

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

“Бумеранг” Ленты не действителен для критерия “повторный бросок” в **R**; **R** не будет засчитан при выполнении “Бумеранга” в любой фазе (бросок или повторный бросок).


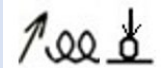
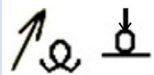
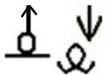


#### 4.8.2. Бросок 2 разъединенных Булав: этот критерий даётся только 1 раз за бросок, который выполняется асимметрично, каскадом или одновременно.

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

#### 4.8.3. Прямая ловля Обруча другой частью тела (): если выполняется с помощью локтя, шеи или ноги и т. д. (не рукой), этот критерий будет действителен, как и дополнительные критерии “без помощи рук”

#### 4.8.4. **DB** с вращением 360° или более с ценностью 0,20 или более может использоваться максимум один раз в каждом **R** и будет засчитана как элемент вращения и **DB**

- **DB** с вращением 360° или более с ценностью 0,20 или более может выполняться **во время броска или ловли предмета**
- Если **DB** выполняется во время броска, но предмет потерян в конце **R**, **DB** все же засчитывается (**R** не засчитывается)
- Нельзя выполнять **DB** без вращения


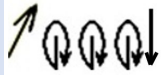
Разъяснения: DB с вращением в R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок во время первого вращения DB, 2 базовых вращения при полёте, ловля	R3 + DB 0.30+0.10=0.40  1 DB засчитывается
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, ловля вовремя третьего вращения DB	R3 + DB 0.30+0.10=0.40  1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полете, ловля во время второго вращения DB	R не засчитывается Нет 2 базовых вращений при полёте  1 DB засчитывается
	Высокий бросок во время третьего вращения DB, второе вращение при полёте, ловля	R не засчитывается Нет 2 базовых вращений при полёте  1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полёте, второе вращение при полёте (DB), третье вращение при полёте, ловля	R не засчитывается (п. 4.8.4) DB не засчитывается
	Высокий бросок, Поворот Аттитюд 2 вращения (720°) при полёте, ловля	R не засчитывается: (п. 4.3.1) 1 DB засчитывается при полёте (п. 2.4.1.)

**Исключение:** Серия из 3 одинаковых DB с вращением: прыжки в шпагат с поворотом (“Жете ан турнан”) и Циркуль (DB):

Серия **только** из прыжков в шпагат с поворотом (“Жете ан турнан”) и/или Циркулей может быть использована в одном R в упражнении, выполняемом следующим образом:

бросок предмета до или во время первой DB, вторая DB при полете и ловля во время третьей DB или сразу же после неё.

Ценность R будет увеличена на +0,20 для серии.

Примеры / Разъяснения: серии из 3 одинаковых DB с Вращением R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок, первый Циркуль (шаг), второй Циркуль (шаг), ловля во время третьего Циркуля	R3 + серия + DB 0.30+0.20+0,1=0.60 3 DB
	Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, третий Циркуль (без промежуточных шагов), ловля	R3 + серия 0.30+0.20=0.50 1 DB

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

- малый бросок предмета
- неполные 2 базовых вращения при полёте предмета
- неполные 360 гр. в каждом базовом вращении
- прерывание между двумя базовыми вращениями
- потеря предмета
- ловля Ленты за материю, а не за палочку
- повтор одной и той же группы преакробатического элемента в более чем одном R
- повтор вертикальной группы в более чем одном R
- R выполнен с 2 DB – один раз на броске, другой раз на ловле (кроме серий)
- DB ценностью 0,20 или более выполнена при полёте предмета (кроме серий)
- ловля предмета после окончания музыки
- преакробатический элемент выполнен с запрещённой техникой

## 5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)

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

**5.2. Требования:** В каждом Индивидуальном упражнении должна быть минимум 1 DA, максимум 20 DA, DA оцениваются в порядке их выполнения. Дополнительные DA не оцениваются (нет Сбавки)



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

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

1 База предмета + минимум 2 критерия

### 5.5. Ценность Базы определяет ценность DA




Пример: Обруч и Мяч

База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Большой перекат 	0.40		0.40




**5.6. Комбинированные Базы:** две Базы могут быть комбинированы вместе следующим образом: завершение первой Базы происходит с началом второй Базы – на какой-то момент две Базы пересекаются. Одна из двух Баз должна иметь 2 действительных критерия в дополнение к моменту пересечения.

5.7. Ценность более высокой Базы + дополнительные 0.10 балла за вторую комбинированную Базу определяют ценность **DA**

Пример: Обруч и Мяч





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

Пример: Лента





База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Спирали (Лента удерживается за матерью) 	0.30	Большой бросок ↗	0.20	 	0.30 (наивысшая База) + 0.10 (вторая База) = 0.40

5.8. Две Базы не могут быть комбинированными, когда одна База уже является частью первой Базы (интегрирована)




Пример: Обруч

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Вращение 	0.20	Передача без помощи рук 	0.20	 	только 0.20: Не может комбинироваться, т. к. вращение Обруча (без помощи рук) – это часть передачи без помощи рук

Пример: Лента

База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Спирали 	0.30	“Фехтовальщик” 	0.30	 	только 0.30: Не может комбинироваться, т. к. спирали – это часть “Фехтовальщика”

## Пример: Лента


База	Ценность	База	Ценность	Критерий	Ценность DA
Большой круг 	0.20	Проход через 	0.20		0.00 Только 1 критерий; в дополнение, Большой круг – это часть прохода гимнастки (недействительное сочетание 2 Баз)

Для маленьких бросков/ловли: вариации “маленького броска” в соответствии с п. 3.7.2 не являются отдельной или второй Базой, а скорее все они – возможности для Базового “малого броска” → :

- с броском/толчком в воздух
- с отбивом от тела
- с предметом, сброшенным с высоты (свободное падение)
- для броска одной Булавы: с вращением на 360° или без него
- для броска двух Булав, соединенных вместе с вращением на 360° или без него

## 5.9. Требования (см. п. 5.4.)

**5.9.1. Элементы DA** засчитываются только при выполнении **всех требований по Базе и критериям.**

Разъяснение
<p>Гимнастка пытается выполнить <b>DA</b> с базой перекат Мяча <u>по 2 большим частям тела</u> (), но Мяч не перекачивается через 2 части тела. В этом случае <b>DA</b> не засчитывается, так как дефиниция Базы не выполнена. Кроме того, применяется Сбавка в Исполнении (если она предусмотрена в Таблице Исполнения)</p>

**5.9.2. Последовательные одинаковые Базы:** одна и та же База, выполненная с одинаковым взаимодействием тела и предмета в 2 или более последовательных элементах тела / Трудностях тела, делает действительной только первую DA.

Примеры / Разъяснения
<p>Одна и та же спираль Лентой, выполненная с тем же положением руки в 2 последовательных элементах тела: кувырок вперед с проходом в Равновесие “свободная нога в переднем шпагате без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали”, делает действительной только одну <b>DA</b>.</p>

**5.9.3. Таблицы критериев DA действительны для всех предметов:** критерии действуют при условиях, изложенных в Таблицах; критерии, помеченные как “**N/A**” в Таблицах **DA** (п. 5.11 – 5.14), не существуют для соответствующей Базы и, следовательно, не засчитываются.



<b>Разъяснения: дополнительные общие критерии DA</b>	
	<p><b>Вне поля зрения:</b> <b>Примеры:</b></p> <p><b>Для ловли вне поля зрения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>В прогибе назад или элементе вращения назад: лоящая рука должна пройти положение вертикали</li> <li>Не засчитывается, если Мяч пойман двумя <b>согнутыми руками за головой на шее</b></li> <li>Элементы, выполненные впереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад</li> </ul>
	<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 руки (рук), но после этого предмет должен двигаться самостоятельно без помощи руки (рук)</li> </ul> <p><b>Не засчитывается:</b> Ловля сразу же во вращении на руке ( );</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Смешанная ловля ( );</li> <li>Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук)</li> </ul>
	<p><b>Под ногой(ами):</b> в сложной взаимосвязи тела и предмета под ногой(ами)</p> <p><b>Примеры:</b></p> <p style="text-align: right;"><i>и т.п.</i></p>
	<p><b>Положение на полу:</b> Элементы предметов, выполненные лёжа на полу от начала до конца элемента: <b>туловище должно быть полностью на полу</b> (независимо от того, как оно расположено – вверх, вниз или в сторону), и т.д.</p> <p><b>Примеры:</b></p> <p style="text-align: right;"><i>и т.п.</i></p>
<b>W</b>	<p><b>Полная Волна тела:</b> Волна должна выполняться всем телом: полная Волна из Таблицы <b>DB</b> будет засчитана только как <b>W</b> (<b>не DB, не вращение</b>)</p>
<b>DB</b>	<p><b>Трудность тела:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполняется <b>DB</b> ценностью <b>0.10</b> или более</li> <li><b>DB</b>, определяемая вращением или положением на полу, может быть засчитана только как <b>DB</b></li> <li>Во время Равновесия Фуэте и Поворота Фуэте: может быть выполнена одна <b>DA</b></li> </ul> <p>Комбинированные Трудности: если каждый компонент Комбинированной Трудности выполняется в соответствии с требованиями <b>DA</b>, то <b>DA</b> возможна на каждой <b>DB</b> Комбинированной Трудности.</p>

**Вращения:**

- Минимум 360°
- Этот критерий не действителен для **DB**, включающей вращение
- **DB** может не использоваться как элемент вращения

**5.9.4.** Критерии **DB** могут быть использованы в упражнении **максимум 9 раз и оцениваются в порядке их выполнения**

**5.9.5.** Когда преакробатический элемент соединен с **DB** (с **DA** или без неё), он считается в общем количестве преакробатических элементов, разрешенных для критерия “Вращение”, используемых для элементов **DA**.

**5.9.6.** **Максимум 3 преакробатических элемента разных групп** могут быть выполнены для критерия “Вращение”. Преакробатические элементы могут быть те же самые или иные, чем те, которые использовались в **R**:

Преакробатические элементы оцениваются в порядке их выполнения:

**будут оценены первые 3 элемента**























- Наличие преакробатических элементов в элементе **DA** оценивается независимо от количества выполненных дополнительных критериев.
- Повтор одного и того же преакробатического элемента в двух (или трех) разных элементах **DA** не засчитывается; **DA** не засчитывается независимо от количества выполненных дополнительных критериев.
- Если дополнительный преакробатический элемент использован в **DA**, то эта **DA** не засчитывается (**нет Сбавки**).

### **5.10 Элементы DA не действительны в следующих случаях:**

- база или критерий не выполнены в соответствии с дефиницией
- потеря предмета во время элемента **DA**
- более **9 DA** с критериями «**DB**» **0,10** и выше, оценены в порядке выполнения
- более **3 DA** с преакробатическим элементом (как критерий вращения), оценены в порядке выполнения
- преакробатический элемент одной и той же группы выполнен в более чем **1 DA**
- потеря равновесия с опорой на одну или обе руки либо с опорой на предмет
- полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения **DA**
- выполнение в любой фазе **R**

## 5.11. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

ОБРУЧ 

База	Символ	Ценность	Критерии						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Большой перекат Обруча по мин. 2 крупным частям тела		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Свободное вращение Обруча по оси вокруг части тела или на части тела (также на открытой ладони)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Вращение (мин. 1) Обруча вокруг части тела (кроме рук)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Перекат Обруча на полу		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Вращение (мин. 1) Обруча на полу вокруг оси		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Проход над Обручем всем телом или частью тела (без передачи)		0.20	v	N/A	N/A	v	N/A	v	v
Передача без помощи рук через минимум 2 разные части тела (кроме рук)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>Скольжение Обруча по любой части тела</li> <li>Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела</li> </ul>		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Высокий бросок		0.20	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		0.30	v	v	v	v	v	v	v
<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: дополнительные специфические Базы Обруча</b>								
	<b>Высокий бросок с вращением Обруча вокруг своей оси во время полета</b> • Бросок Обруча путем вращения его вокруг вертикальной или горизонтальной оси в полете, сохраняя плоскость вращения от начала до конца полета Обруча. • Начальный импульс задается во время броска Обруча одной или двумя руками или другой частью тела.								
 	Только одна База ловли Обруча после высокого броска действительна в одном элементе:  или  , но не в обоих элементах вместе как Комбинированные Базы.								
 	Можно комбинировать Базы "ловли с высокого броска" с "отбивом от тела"								















## 5.12. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА



МЯЧ ●

База		Символ	Ценность	Критерии						
				⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Большой перекат Мяча по мин. 2 крупным частям тела		∞	0.40	v	v	v	v	v	v	v
Ловля Мяча после высокого броска одной рукой		↓	0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Отбив	1 высокий отбив (уровень колена или выше) от пола	∨	0.20	v	v	v	v	v	v	v
	Серии (мин.3) маленьких отбивов		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Восьмёрка Мячом с круговыми движениями руки (рук)		8	0.20	N/A	N/A	v	v	v	v	v
Свободное вращение Мяча на части тела		∞	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Передача Мяча <b>без помощи рук</b> через минимум 2 разные части тела ( <b>кроме рук</b> )		∞	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Нестабильный Баланс		⋈	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела		→	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Высокий бросок		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Ловля после высокого броска		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Отбив от пола после высокого броска и непосредственного возврата предмета		↘	0.30	v	v	v	v	v	v	v
<b>Символ</b>		<b>Разъяснение: Базы ловли</b>								
↓ ↓ ↘		Только одна База ловли Мяча после высокого броска действительна в одном элементе: ↓ иди ↓ или ↘, но не все вместе как Комбинированные Базы. ↘								
↓ →		Можно комбинировать Базы "ловли с высокого броска" с "отбивом от тела"								

### 5.13. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA


















БУЛАВЫ 

База	Символ	Ценность	Критерии						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Мельницы	$\times$	0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Малый бросок 2 разъединенных Булав/ловля	$\Rightarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Асимметричные движения 2 Булав	$\neq$	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Маленькие круги 2 Булав		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Малый бросок 2 соединенных Булав		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Большой перекат по мин. 2 крупным частям тела		0.30	v	v		v	v	v	v
Свободные вращения 1 или 2 Булав на или вокруг части тела или вокруг другой Булавы		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Перекат 1 или 2 Булав по части тела или на полу		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Отбивы Булавы (булав) от пола		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Передача <b>без помощи рук</b> через <b>минимум 2</b> разные части тела ( <b>кроме рук</b> )		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Нестабильный Баланс		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>Скольжение Булавы (булав) по любой части тела</li> <li>Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела</li> </ul>	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	v	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	$\downarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ловля после высокого броска одной Булавы рукой, в которой уже находится вторая Булава		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Ловля 2 Булав после высокого броска		0.40	v	v	v	v	v	v	v

Символ	Разъяснение: дополнительные специфические Базы Булав
+	<p>Для асимметричных движений: минимум 1 Булава должна выполнить критерий для  и/или </p>
↗	<p><b>Высокий бросок 2 разъединенных булав: бросок 2 Булав может быть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вместе параллельный</li> <li>• Асимметричный</li> <li>• Каскадный</li> </ul> <p><b>Каскадный бросок:</b> 2 Булавы должны находиться в воздухе во время части каскадного броска. Этот тип броска является одной Базой; поэтому необходимые критерии могут быть выполнены с первым или вторым броском Булавы, если хотя бы одна Булава – в высоком броске.</p>
⇓	<p><b>Одновременная ловля 2 разъединенных Булав:</b> Булавы могут быть пойманы за любую часть</p>
↓	<p><b>Ловля одной Булавы рукой, в которой уже находится вторая Булава</b></p>
↓ ↓ ↓	<p>Только одна База ловли Булав после высокого броска действительна в одном элементе: ↓ или ⇓ или ↓ , но не все вместе в одной ловле как Комбинированные Базы.</p> <p>Ловля двух Булав после каскадного броска – это одна База (ловля), один раз.</p>

## 5.14. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕ В DA

ЛЕНТА 

База	Символ	Ценность	Критерии						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Спирали / "Фехтовальщик" ( ≠ не засчитывается)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Змейки		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Бумеранг		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Эшаппе / ловля (маленький бросок)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Большой перекат палочки Ленты через мин. 2 крупные части тела		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Проход через рисунок Ленты или над ним всем телом или частью тела		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Движения Ленты вокруг части тела палочкой, удерживаемой разными частями тела (шея, колено, локоть) во время движений тела или DB с Вращением		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Большие и средние круги		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Передача <b>без помощи рук</b> через минимум 2 разные части тела ( <b>кроме рук</b> )		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Перекат палочки Ленты по части тела		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Малый бросок/ловля: бросок, толчок, отбив от тела		0.20	v	v	v	v	v	v	v
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>								
	<p><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.</p>								



## **6. НОВЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ:**

- Тренеры приглашаются к подаче оригинальных Трудностей предметов (**DA**) на рассмотрение в Технический Комитет ФИЖ по художественной гимнастике.
- Оригинальные Трудности предметов (**DA**) будут рассматриваться как элементы, представляющие Базы предметов, которые в настоящее время отсутствуют в Правилах судейства и не выполнялись на соревнованиях.
- Соотв. Нац. Федерации должны будут загрузить на ресурс ФИЖ видео оригинальных элементов предметов **DA** (сам элемент и ещё одно видео с полной композицией, в которой элемент выполнялся на соревнованиях) и описание на двух языках (английском и французско) с рисунками элемента.
- Если элемент будет утвержден, Технический Комитет установит ценность этого элемента как Базы соответствующего предмета с добавлением в Таблицу Фундаментальных и Нефундаментальных элементов предметов; данная гимнастка получит **Бонус за оригинальность 0.30 за эту новую Базу**.
- Любая гимнастка может выполнять тот же Базовый элемент без надбавки за оригинальность.
- Если Оригинальный элемент выполняется с небольшой ошибкой Исполнения, то ценность Трудности засчитывается без бонуса за оригинальность.

## **7. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D):** Судьи D оценивают Трудности, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

### **7.1. Судьи D первой подгруппы (DB)**

<b>Трудность</b>	<b>Минимум/Максимум</b>	<b>Сбавка 0.30</b>
Трудности тела ( <b>DB</b> )	Минимум 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнено менее 3 <b>DB</b></li><li>• Менее 1 Трудности из каждой группы тела (<b>^</b>, <b>T</b>, <b>o</b>): Сбавка за каждую недостающую группу тела</li></ul>
Динамические элементы с вращением ( <b>R</b> )	Максимум 5	
Равновесие «Турлянь»	Максимум 1 на Релеве Максимум 1 на полной стопе	Более 1 на Релеве Более 1 на полной стопе
Полные Волны тела ( <b>W</b> )	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую <b>W</b>

## 7.2. Судьи D второй подгруппы (DA)

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудность предмета (DA):	Минимум 1 Максимум 20	Отсутствует минимум 1
Специфические Фундаментальные элементы предмета	Минимум 2 каждого	Сбавка за каждый недостающий элемент
Фундаментальные элементы предмета	Минимум 1 каждого.	Сбавка за каждый недостающий элемент

## 8. ПРЫЖКИ




### 8.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

8.1.2 Прыжок **без достаточной высоты и формы, чтобы зафиксировать хорошо видимую форму** (в соответствии с дефиницией в Таблице 9), будет наказан Сбавкой в Исполнении (п. 2.3.1. и 2.3.2.).

Пример:

Ценность прыжков		
ДВ засчитывается: 0.30	ДВ засчитывается: 0.30	ДВ не засчитывается: 0.00
		
Маленькое отклонение частей тела	Среднее отклонение частей тела	Большое отклонение частей тела
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50

**8.2.** Повтор Прыжков одинаковой формы (п. 2.2.4) не засчитывается, за исключением серии (п. 2.2.5).

**8.3.** Возможно выполнение прыжков **сериями**. Серии прыжков состоят из 2 или более **последовательных одинаковых прыжков**, выполняемых с промежуточным шагом или без него (в зависимости от типа прыжка).





- **Каждый** Прыжок в серии оценивается отдельно
- **Каждый Прыжок в серии считается как одна Трудность прыжка**

Если гимнастка пытается выполнить серию одинаковых Прыжков с одинаковой работой предмета, но один или более Прыжков выполняются с отклонением от формы, то ценность исполненной формы (форм) сохраняется, **с соответствующими Сбавками в Исполнении**.

**Пример серий :**

Формы Прыжков и отклонения		
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50
		

**Пример 1:** отклонения/повторы форм, относящихся к сериям:

Формы прыжков и отклонения			
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.30	ДВ не засчитывается: повтор
			
Серии			Изолированно
Сбавка в Исполнении			
Отклонение наклона назад 0.10	Отклонение наклона назад 0.10	Отклонение наклона назад 0.50	

**Пример 2: отклонения/повторы форм, относящихся к сериям:**

Формы Прыжков и отклонения				
ДВ засчитывается: 0.30		ДВ засчитывается: 0.50	ДВ не засчитывается: повтор	ДВ не засчитывается: повтор
				
Изолированно		Серии		
Сбавка в Исполнении				
		Отклонение наклона назад 0.10	Отклонение наклона назад 0.50	Отклонение наклона назад 0.10

**8.4.** Отталкивание при Прыжке одной или двумя ногами (если иного не указано в Таблице 9) считается **одной и той же формой**.

**8.5.** Независимо от числа вращений в полете, форма **ДВ** может быть выполнена только 1 раз (разное число вращений во время полета одной и той же формы также считается одной и той же формой).

**8.5.1.** Вращение всего тела **во время полета** оценивается после отрыва от пола толчковой ноги (ног) до касания пола ногой (ногами).

**8.5.2.** Для всех Прыжков, включающих вращение(я): ценность Прыжка определяется выполненным вращением(ями). Для Прыжка с вращением менее 180 гр. базовая ценность (без вращения) дается, если она содержится в таблице и правильно выполнена.

**8.6.** Во всех Трудностях Прыжка **в кольцо** стопа либо другая часть ноги должна иметь положение закрытого кольца. **Требуется касание любой части головы для достижения правильной формы**.

**ДВ** без касания с отклонением не более 20 гр. засчитывается со **Сбавкой в Исполнении** (п. 2.3.1.)

**8.7.** Во всех Трудностях Прыжков

- с **наклоном туловища назад** голова должна касаться ноги (**для правильной - формы требуется касание любой части ноги**).
- **ДВ** без касания с отклонением не более 20 гр. засчитывается со **Сбавкой в Исполнении** (п. 2.3.1.)

**Исключение для Прыжков:** критерий «наклон туловища назад», выполненный с большим отклонением будет наказан **Сбавкой в Исполнении**, но базовая ценность Прыжка засчитывается, если она содержится в таблице без «наклона назад» и выполнена в соответствии с Базовыми характеристиками.

**8.8.** Прыжки, скомбинированные с более чем 1 главным действием (**например, Прыжок подбивной в кольцо**), с отталкиванием 1 или 2 ногами, должны выполняться так, чтобы создавать **в полете цельный и четко видимый образ определенной фиксированной формы**, а не 2 разных образа и формы.

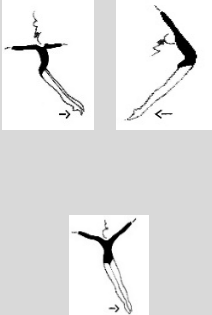
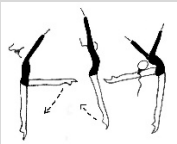



Правило 2.3.1. действует при оценивании таких Прыжков.




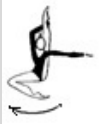
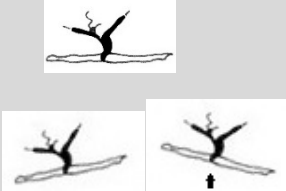

**8.9.** Прыжки, не скоординированные с минимум 1 Фундаментальным техническим элементом, специфичным для каждого предмета и/или с элементом Нефундаментальных технических групп предметов, не будут считаться Трудностью Прыжка






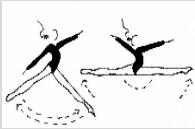
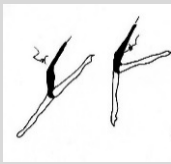
**8.10. Трудность 26** «Два или три последовательных Прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги» **не может использоваться с другой Трудностью для Комбинированной Трудности**

**8.11.** «Прыжок-Нырок» (Прыжок с туловищем, наклоненным вперед, сразу заканчивающийся кувырком) **не считается Трудностью Прыжка, но считается преакробатическим элементом.**


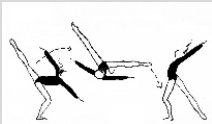
**8.12. Техника специфических Трудностей Прыжка:**

<b>Разъяснения</b>	
	<p><b>«Кабриоль» вперед, назад или в сторону.</b></p> <p>Одна нога поднята вперед, назад или в сторону на 30° во время отталкивания. Другая нога (опорная), отрываясь от пола, ударяет по ранее поднятой ноге</p> <p>В завершение, гимнастка приземляется на опорную ногу.</p>
	<p><b>«Кабриоль» вперед с наклоном туловища назад.</b></p> <p>Этот Прыжок начинается также, как Трудность Прыжка «Кабриоль» вперед.</p> <p>В фазе полета свободная нога отбивается от опорной ноги назад в горизонталь с наклоном туловища назад, а затем следует приземление на свободную ногу.</p>
	<p><b>Прыжок прогнувшись</b></p> <p>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°.</p>
	<p><b>Прыжок прогнувшись со свободной ногой в «Пассе».</b></p> <p>Прыжок с отталкиванием одной ногой, нога ниже горизонтали (45°),</p> <p>Приземление на толчковую ногу. Прогиб туловища назад на 45°.</p>
	<p><b>Прыжок прогнувшись со свободной ногой в «Пассе», другая нога в кольцо.</b></p> <p>Прогиб туловища назад на 45°. Прыжок с отталкиванием одной ногой, нога согнута (90°), приземление на толчковую ногу.</p>

























	<p><b>Прыжок «Ножницы» со сменой ног сзади, в кольцо, с поворотом на 180°.</b></p> <p>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.</p>
	<p><b>Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь.</b></p> <p>Прыжок всегда выполняется с наклоном туловища вперед над ногами или между ног.</p>
	<p><b>Прыжок «Казак» с разными положениями ног или с поворотом.</b></p> <p>Стопа согнутой ноги должна достигать до уровня таза, а колено в горизонталь или выше.</p>
	<p><b>Прыжок «Казак» Жуковой (ЗК).</b></p> <p>Прыжок с выпрямленной ногой в сторону высоко вверх, вся стопа выше головы с помощью руки, противоположной выпрямленной ноге. Поворот может быть на 180° или на 360° в сторону, противоположную поднятой ноге.</p>
	<p><b>Прыжок в шпагат.</b></p> <p>Положение шпагата 180° требуется в наивысшей точке Прыжка. Шпагат может быть горизонтально, а также засчитывается, если положение 180° удерживается ногами выше или ниже горизонтали.</p> <p>Прыжок в шпагат с отталкиванием одной или двумя ногами считается одной и той же Трудностью тела.</p>
	<p><b>Прыжки ZR и AG.</b></p> <p>Отталкивание и приземление на ту же ногу.</p> <p>Эти Трудности требуют обоих критериев «шпагат» и «кольцо».</p>

	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами.</b></p> <p>Выполняется с максимально согнутой ногой, бёдра в горизонталь.</p> <p>Подбивные Прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одной и той же Трудностью тела. Подбие, может быть, в горизонталь и также засчитывается, когда положение 180° удерживается с ногами выше или ниже горизонтали.</p>
 	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами в кольцо.</b></p> <p>Выполняется с максимально согнутой передней ногой, бёдра врозь на 180°.</p> <p>Требуется касание любой части головы для фиксации правильной формы.</p> <p>Прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одной и той же Трудностью тела. Прыжок с положением подбива может быть в горизонталь и также засчитывается, когда положение удерживается с ногами выше или ниже горизонтали</p>
 	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами с наклоном туловища назад.</b></p> <p>Выполняется с максимально согнутой передней ногой, бёдра врозь на 180°.</p> <p>Голова должна быть в контакте с ногой. Требуется касание любой части головы для фиксации правильной формы. Прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одной и той же Трудностью тела. Прыжок с положением подбива и наклоном туловища может быть в горизонталь и также засчитывается, когда положение удерживается с ногами выше или ниже горизонтали.</p>
	<p><b>Прыжок в шпагат со сменой ног.</b></p> <p>После видимой смены ног требуется положение шпагата 180° в наивысшей точке Прыжка.</p>
	<p><b>“Фуэте”</b></p> <p>Смены ног не требуется. Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги и с приземлением на толчковую ногу.</p>


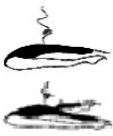




























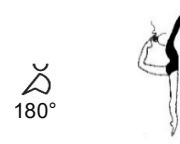
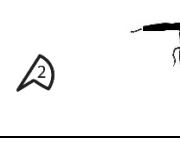
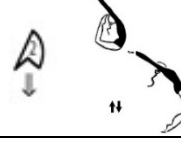
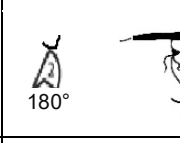
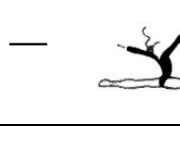

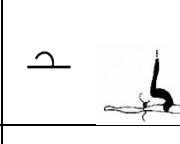
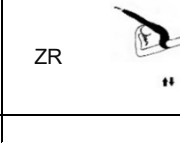
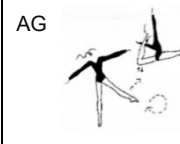
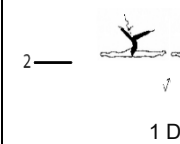
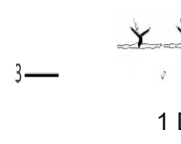
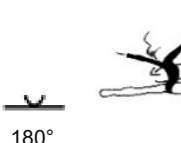
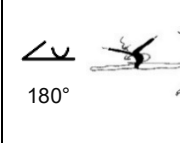

	<p><b>“Entrelacé”</b></p> <p><i>Смена ног требуется. Выполняется с поворотом на 180° в полёте, над продольной осью маховой ноги.</i></p>
	<p><b>Прыжок «Баттерфляй»</b></p> <p><i>Свободная нога проходит через положение, близкое к горизонтали; толчковая нога проходит через горизонтальное положение. Во время полёта туловище находится близко к горизонтали или ниже горизонтали.</i></p>

## 9. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ПРЫЖКОВ (∧)

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Прыжок, согнув ноги с поворотом в полете на 360°	 360°						
2. Ножницы со сменой согнутых ног вперед с 1 поворотом на 360° в полете	 360°						
3. Прыжок с выпрямленными ногами и поворотом	 360°		 720°				
4. Прыжок Пассе с поворотом (свободная нога согнута)	 360°		 720°				
5. Прыжок со свободной ногой вперед в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете		 180°		 360°			
6. Прыжок со свободной ногой в сторону в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете		 180°		 360°			
7. Прыжок со свободной ногой назад в горизонталь с поворотом на 180° или 360° в полете			 180°		 360°		

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Прыжок аттитюд со свободной ногой назад в горизонталь (с поворотом в полете на 180° или 360°)							
9. Кабриоль вперед или с поворотом на 180° или более в полете или с наклоном туловища назад							
10. Кабриоль в сторону							
11. Кабриоль назад или с поворотом на 180° или более в полете							
12. Прыжок прогнувшись или с поворотом на 180° или более или в кольцо, нога (ноги) ниже горизонтали							
13. Ножницы со сменой ног вперед выше горизонтали							
14. Ножницы со сменой ног назад в горизонтали, или в кольцо, также с поворотом на 180°							

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь, толчок одной или двумя ногами			 				
16. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом или с наклоном туловища вперед	4 	   	 				
17. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, с помощью, также с поворотом		 	 				
18. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, также с поворотом			 	 			
19. Казак, нога выпрямлена в сторону вверх, вся стопа выше головы, с помощью руки с той же стороны, также с поворотом. Прыжок Жуковой (ЗК) с помощью руки с противоположной стороны		 	 	 			
20. Казак – нога в сторону вверх, вся стопа выше головы, без помощи, также с поворотом			 	 			

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Прыжок в кольцо одной ногой, толчок одной или двумя ногами, также с поворотом							
22. Прыжок в кольцо обеими ногами, также с поворотом							
23. Прыжок в шпагат или в кольцо, или с наклоном туловища назад толчок одной или обеими ногами							
24. Прыжок в шпагат в кольцо Зарипова (ZR), толчок и приземление на одну и ту же ногу							
25. Прыжок в шпагат в кольцо с поворотом Аджурджукулезе (AG), тодчок и приземление на одну и ту же ногу (Жете ан турнан)							
26. Два или три последовательных прыжков в шпагат со сменой толчковой ноги. Оценивается как одна DB.							
27. Прыжок в шпагат с поворотом, также в кольцо, с наклоном туловища назад							

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Прыжок в шпагат со сменой выпрямленных ног							
29. Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног							
30. Прыжок в боковой шпагат, толчок одной или двумя ногами; с наклоном туловища вперед; с поворотом							
31. Прыжок в боковой шпагат со сменой ног, также с выпрямленными ногами (с поворотом на 90°)							
32. Прыжок подбивной, толчок одной или двумя ногами; в кольцо; с наклоном туловища назад							
33. Прыжок подбивной, толчок одной или двумя ногами с поворотом тела. Прыжок Бессоновой (BS); в кольцо; с наклоном туловища назад.							
34. Прыжок подбивной со сменой согнутых ног; в кольцо; с наклоном туловища назад.							

Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Подбивной со сменой ноги; в кольцо, с наклоном туловища назад.							
36. Фуэте – также в кольцо одной или обеими ногами.							
37. Фуэте с прыжком в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
38. Фуэте – подбивной прыжок, или в кольцо; с наклоном туловища назад							
39. Револьтад 180° – проход выпрямленной ноги над другой ногой в полете							
40. Entrelace – перекидной прыжок в шпагат, также в кольцо							
41. Entrelace – перекидной прыжок в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад							



Типы Прыжков	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42.Подбивной с поворотом, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
43.Подбивной с поворотом со сменой согнутой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
44.Подбивной с поворотом со сменой выпрямленной ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
45. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»), также в кольцо, с наклоном туловища назад							
46. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») со сменой ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад							
							0.80 +
47. Прыжок Баттерфляй							

# 10. РАВНОВЕСИЯ

## 10.1. Общие положения

10.1.1. Существует 3 типа Трудностей Равновесий (по технике и типу опоры):

- 1) Равновесия на ноге: на Релеве или на полной стопе
- 2) Равновесия на других частях тела – колено, грудь и т.д.
- 3) Динамические Равновесия – в движении без остановки

10.1.2. Основные характеристики 3 типов Трудностей Равновесий:

- 1) **Равновесия на ноге (Релеве или полная стопа)**
  - Имеют **определенную и четко фиксируемую форму**
  - **Положение остановки минимум на 1 секунду с фиксацией формы**
- 2) **Равновесия на других частях тела (колени, грудь)**
  - Имеют **определенную и четко фиксируемую форму с положением остановки**
  - **Положение остановки минимум на 1 секунду с фиксацией формы**
- 3) **Динамические Равновесия – в движении без остановки**
  - **Имеют определенную и четкую форму – все части тела в правильном положении в определённый момент времени**
  - **Исполняются мягкими плавными движениями от одной формы к другой**

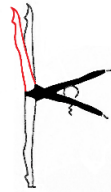





10.1.3. Равновесия без чётко определяемой формы (соответствующей дефиниции в Таблице 11) будут оцениваться с соответствующей **Сбавкой в Исполнении**.

Разъяснение
<i>Если гимнастка выполняет Трудность Равновесия с малым или средним отклонением от правильной формы, то эта форма, тем не менее, признаётся «определённой»/«узнаваемой» и может быть оценена с Технической Сбавкой(ами) в Исполнении (п. 2.3.1, 2.3.2.).</i>

Пример 1:

Формы равновесий и отклонения		
ДВ засчитывается: 0.50	ДВ засчитывается: 0.50	ДВ не засчитывается: 0.00
		
Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога)	Среднее отклонение частей тела (поднятая нога)	Большое отклонение частей тела (поднятая нога)
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50

Пример 2:

Формы Равновесий и отклонения				
Пиктограмма	Отклонение	Сбавка в Исполнении	Ценность	
1		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога)	0.10	DB засчитывается
2		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога)	0.10	DB засчитывается
3		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога и голова)	0.10+0.10	DB засчитывается
4		Маленькое отклонение частей тела (поднятая нога) Среднее отклонение частей тела (туловище)	0.10+0.30	DB засчитывается
5		Среднее отклонение частей тела (поднятая нога и туловище)	0.30+0.30	DB засчитывается
6		Большое отклонение туловища (ни в вертикали ни в горизонтали)	0.50	DB не засчитывается


**10.2 Трудности Равновесия, выполняемые на стопе (на Релеве или на полной стопе) и на других частях тела**, должны выполняться с положением остановки минимум на 1 секунду с фиксацией формы

Фиксация Трудности Равновесия должна быть выполнена четко, без дополнительных движений тела и ног во время фиксированного положения остановки. Если во время фиксированного положения происходит потеря равновесия без перемещения, например, «дрожание» опорной ноги, движение голеностопа во время Релеве или поднятие части опорной стопы, то Трудность засчитывается с соответствующей **Сбавкой(ами) в Исполнении**.

**10.2.1.** Все Трудности равновесия должны выполняться минимум с 1 **Фундаментальным или Нефундаментальным Техническим элементом предмета** (см. дефиницию в Таблицах 3.6 и 3.7).

**10.2.2.** Равновесия, не скоординированные с минимум **1 Фундаментальным техническим элементом**, специфичным для каждого предмета и/или с элементом **Нефундаментальной технической группы предмета**, не засчитываются как Трудности.

**10.2.3.** Если форма Равновесия хорошо читается и элемент предмета выполнен правильно (**Пример:** боковой шпагат без помощи с отбивом мяча во время представленной формы), но нет положения остановки (**менее, чем 1 секунда**), то **Равновесие засчитывается со Сбавкой в Исполнении (0.30 – «форма не удержана минимум 1 секунду»)**.

Разъяснения

<p><i>Опора на предмет или пол до или после Равновесия <b>ДВ</b>:</i></p> <p><i>Если гимнастка опускает руку для опоры при подготовке к <b>ДВ</b>, а затем выполняет <b>ДВ</b> с положением остановки и правильной работой предмета, то <b>ДВ</b> засчитывается со Сбавкой за потерю равновесия с опорой.</i></p> <p><i>Если гимнастка выполняет Трудность Равновесия с положением остановки и правильной работой предмета, но при этом поставила руку для опоры, в этом случае <b>ДВ</b> не засчитывается из-за потери равновесия с опорой, которая произошла во время любой фазы положения Равновесия (п. 2.6).</i></p>

**10.2.4.** Равновесия на стопе могут выполняться на Релеве или на полной стопе. На полной стопе Трудность снижается на 0.10, а символ включает стрелку:

**Примеры:**

Ценность Равновесия			
На Релеве		На полной стопе	
Символ	Пиктограмма	Символ	Пиктограмма
			
<b>ДВ засчитывается: 0.30</b>		<b>ДВ засчитывается: 0.20</b>	

**10.2.5.** Одни и те же формы Равновесий в упражнении нельзя выполнять на Релеве и на полной стопе.

**10.3.** Опорная нога (**выпрямленная или согнутая**) не меняет ценность Трудности Равновесия.

**10.4.** Во всех Трудностях Равновесия в **кольцо** стопа или другая часть ноги должны быть в положении замкнутого кольца. **Требуется касание любой части головы для фиксации правильной формы.**

**ДВ** без касания с отклонением не более 20° будут засчитаны **со Сбавкой в Исполнении** (п. 2.3.1. и 2.3.2.).

**10.5.** Во всех Трудностях Равновесия с **наклоном туловища назад** голова должна касаться ноги. **Требуется касание любой части ноги.**

**ДВ** без касания с отклонением не более 20° будут засчитаны **со Сбавкой в Исполнении** (п. 2.3.1.).

**10.6.** Равновесия #4–5, #9–10, #12–15, #18 с помощью руки могут быть использованы как часть Комбинированной Трудности **Равновесие с Равновесием**, но другое Равновесие должно быть либо с изменением положения туловища, либо с изменением направления ноги.

**10.7.** В упражнении возможно выполнение Равновесия с **Турляном** с соблюдением следующих требований:

- Турлян на 180° и более
- В упражнении могут быть только 2 Трудности с Турляном – одна на Релеве и одна на полной стопе. Эти Трудности должны иметь разные формы
- Возможны разные формы Равновесий с Турляном выполненные на стопе, за исключением положения «Казак» и положений на колене

**10.7.1.** Ценность Равновесия с Турляном:

- 0.10 на всей стопе + ценность элемента Трудности
- 0.20 на Релеве + ценность элемента Трудности

**10.7.2.** Турлян должен выполняться только после того, как начальное положение Трудности будет зафиксировано, **и с не более чем ¼ оборота при каждом импульсе**. Вращение, которое возникает от одного общего импульса, приводит к аннулированию ценности Трудности. Во время выполнения Трудностей с Турляном тело не должно «колебаться» (т.е. без движения тела и плеч вверх-вниз). Такая неправильная техника исполнения приводит к аннулированию ценности Трудности Турлян (Равновесие с неправильно выполненным Турляном не засчитывается).

**10.7.3.** Повторы равновесий одной и той же формы с Турляном или без него не засчитываются.

**10.7.4.** Турлян не считается вращением тела.

**10.7.5.** Равновесие с Турляном не может быть использовано как часть Комбинированной Трудности.

**10.8. Динамические Равновесия** выполняются плавными **последовательными движениями** с переходом одной формы в другую без необходимости положения остановки в любой части Равновесия. Если Динамическое Равновесие выполнено с положением остановки, то Трудность засчитывается (**нет Сбавки**).

**10.8.1.** Трудности Динамических Равновесий должны выполняться минимум с **1 Фундаментальным или Нефундаментальным техническим элементом предмета в любой фазе Трудности** (дефиницию см. в Таблицах 3.6 и 3.7).

**10.8.2.** Динамические Равновесия (за исключением Фуэте) могут быть выполнены как на Релеве, так и на полной стопе без изменения ценности или символа.

**10.8.3. Равновесие Фуэте является одной Трудностью Равновесия**, которая состоит из:

- минимум 3 одинаковых или разных форм, выполняемых на Релеве с опорой на пятку между формами
- каждая форма должна быть показана с чётким акцентом (**чёткое положение**)
- с помощью рук или без помощи рук
- минимум с 1 поворотом на 90, 180 или 270 градусов.

### Разъяснение

Если во время Равновесия Фуэте гимнастка выполняет одно из Равновесий с вращением, то Трудность не засчитывается, поскольку каждая форма Равновесия должна быть показана с чётким акцентом (чёткое положение).

**10.8.4.** Возможен повтор одной и той же формы в одном Равновесии Фуэте, но нельзя повторять любые из этих форм изолированно или в другом Равновесии Фуэте.

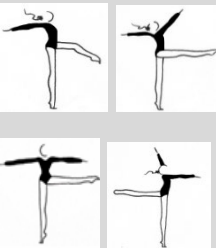

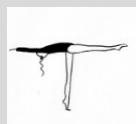
**10.8.5.** Можно выполнить либо U2 (# 30), либо U3 (# 31) в упражнении, но не то и другое в одном и том же упражнении, независимо от ценностей.

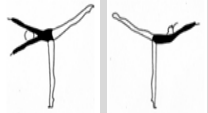
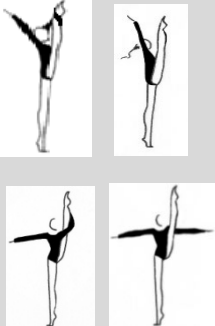

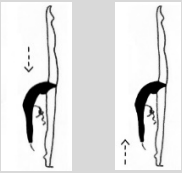

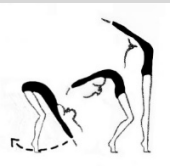
**10.9. Равновесия #19–26,** выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, **не засчитываются в Комбинированных Трудностях.**

**Динамические Равновесия # 27, 28 и 30–34 не могут быть использованы с другой Трудностью для Комбинированной Трудности.**



**Исключение: Равновесие #29 Фуэте:** эта Трудность может быть выполнена как первая часть Комбинированной Трудности, если после Равновесия Фуэте соединение с другим Равновесием выполняется на Релеве без опоры на пятку или плече.

### 10.10. Техника определённых Трудностей Равновесия

Разъяснения	
	<p><b>Свободная нога горизонтально вперед (выпрямленная или согнутая) в сторону или назад (Арабеск)</b></p> <p>Горизонтальное положение свободной ноги (бедра) и максимально вертикальное положение тела должны быть четко зафиксированы</p>
	<p><b>Аттитюд</b></p> <p>Свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении, а тело – в вертикальном</p>
	<p><b>Свободная нога горизонтально вперед с туловищем назад в горизонтальном положении</b></p> <p>Туловище и свободная нога должны находиться на одной горизонтальной линии или свободная нога немного выше горизонтали</p>

	<p><b>Свободная нога горизонтально в сторону с туловищем в горизонтальном положении.</b></p> <p><b>Свободная нога горизонтально назад с туловищем вперед по горизонтали.</b></p> <p>Горизонтальное положение рук, головы, туловища, таза и свободной ноги (или свободная нога немного выше горизонтали) должно быть зафиксировано, с удерживанием тела прямо, без прогиба назад</p>
	<p><b>Передний шпагат с помощью и без помощи.</b></p> <p><b>Боковой шпагат с помощью и без помощи.</b></p> <p>Требуется шпагат.</p>
	<p><b>Задний шпагат с помощью.</b></p> <p>Требуется шпагат; касание НЕ требуется</p>
	<p><b>Передний шпагат без помощи, туловище назад ниже горизонтали из положения стоя или с пола.</b></p> <p>Требуется шпагат.</p> <p>Равновесие можно выполнять с касанием опорной ноги или без него.</p>
	<p><b>На груди с помощью или без помощи: КВ</b></p> <p>Голова и плечи не касаются пола.</p> <p>Ноги выпрямлены – они могут быть вместе или слегка врозь.</p>
 <p>и др.</p>	<p><b>Полная Волна тела во всех направлениях в положении стоя или с переходом на пол.</b></p> <p>Все части тела должны принимать участие в последовательном сокращении по линии всего тела, начиная с больших частей и заканчивая пальцами руки (кистями).</p> <p>Можно выполнять полные Волны тела, связанные с другими Трудностями тела. Эти волны (Динамические Равновесия) сами по себе считаются Трудностями тела и не увеличивают ценность других Трудностей тела.</p>



	<p><b>Полная Волна тела с пола.</b></p> <p>Эту Волну можно выполнять с наклоном туловища назад или без наклона (обе техники правильны).</p>
	<p><b>Равновесия U2 или U3.</b></p> <p>Выполняется плавными и непрерывными движениями; положение остановки не требуется. Требуется положение шпагата в каждой фазе элемента. Опорная нога выпрямлена.</p> <p>Равновесия могут выполняться как на Релеве, так и на полной стопе без изменения ценности.</p>






























Симметричное положение плеч и туловища во время Трудностей Равновесия – очень важный аспект техники тела в смысле здоровья гимнасток; **асимметричные положения наказываются Сбавками в Исполнении за «неправильное положение частей тела».**

# 11. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ РАВНОВЕСИЯ (Т)






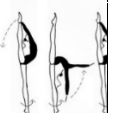

Ипы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Свободная нога назад ниже горизонтали, с наклоном туловища назад							
2. Пасе вперед или в сторону (горизонтальная позиция), или с наклоном верхней части спины и плеч назад							
3. Свободная нога горизонтально вперед (выпрямленная или согнутая на 30° – положение Tire-Vichon) и/или тело назад в горизонтальном положении							
4. Передний шпагат с помощью и без помощи							
5. Передний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища назад в горизонталь							

Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя							
7. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали с пола							
8. Свободная нога в сторону в горизонталь и/или туловище в сторону в горизонталь							
9. Боковой шпагат с помощью и без помощи							
10. Боковой шпагат с помощью и без помощи, туловище в сторону в горизонталь							
11. Арабеск: свободная нога горизонтально назад, туловище вперед, либо назад в горизонтальном положении							
12. Задний шпагат с помощью, стопа выше головы без помощи							


Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Задний шпагат с помощью и без помощи, наклон туловища вперед в горизонталь или ниже							
14. Кольцо с помощью или без помощи, либо наклон туловища назад, также со шпагатом и туловищем в горизонтальном положении							
15. Нога на плече, с помощью или без помощи руки							
16. Аттитюд, также с наклоном туловища назад							
17. Казак – свободная нога горизонтально во всех направлениях вперед в сторону назад							

Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
18. Казак – нога вперед, выше головы с помощью или без, свободная нога в сторону, стопа выше головы с помощью и/ или без  без 		 	 				
<b>Равновесия на других частях тела</b>							
19. На колене, нога назад в горизонталь, с наклоном туловища назад горизонтально 			 				
20. На колене, нога вперед, стопа выше головы с помощью или без помощи, с наклоном туловища назад горизонтально или ниже 	 	 		   			
21. На колене, свободная нога в сторону, стопа выше головы с помощью или без, с наклоном туловища в сторону горизонтально 	 	 					
22. На колене, задний шпагат свободной ноги, стопа выше головы с помощью или без помощи 	 	 					

Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. На колене, кольцо с помощью или без помощи							
24. Лёжа на полу подъём туловища (ноги могут быть на ширине плеч)							
25. На груди с помощью (Кабаета (КВ), также с вращением			КВ	КВ 180°			
26. На груди без помощи, также с вращением							
<b>Динамические Равновесия</b>							
27. С переходом от живота на грудь.							
28. Полная Волна тела во всех направлениях в положении стоя (вперед, в сторону, назад) или с проходом на пол или с пола, начиная на пол, начиная на полной стопе или в Релеве.							

Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>29. Фуэте, состоит из минимум 3 одинаковых или разных форм</p> <p>Одна DB</p>			<p>Нога горизонтальн о для мин.</p>  <p>2 формы + мин. 1 Поворот</p>		<p>Нога выше горизонтали мин.</p>  <p>2 форм + мин. 1 Поворот</p>		
<p>30. Утяшева (U<sub>2</sub>) – 2 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге. Также с поворотом на 180° в любой форме.</p>				<p>U<sub>2</sub></p>  <p>или наоборот</p>	 <p>U<sub>2</sub> 180°</p>		
<p>31. Утяшева (U<sub>3</sub>) – 3 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге и возвратом к первой форме. Также с поворотом на 180° в любой форме.</p>					 <p>U<sub>3</sub></p>	 <p>U<sub>3</sub> 180° 180° в любой форме или наоборот</p>	
<p>32. Капанова (КР) – передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью</p>				<p>КР</p>  <p>или наоборот</p>			



Типы Равновесий	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
33. Гизикова (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки					GZ  или наоборот		
34. Гизикова (GZ) - передний шпагат без помощи, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата без помощи руки						GZ 	



KEEP BELIEVING

# Chacott



Official FIG Partner



Official RG Apparatus Supplier to Belarus

## 12. ВРАЩЕНИЯ

### 12.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

12.1.1. Есть 3 типа Трудностей Вращений:

- 1) Вращения на Релеве опорной (Поворот)
- 2) Вращения на полной стопе
- 3) Вращения на других частях тела

Разъяснение
<i>Pivot – Трудность Вращения, выполняемая на Релеве (пальцах) опорной ноги. Это вращение должно выполняться на <b>высоком Релеве</b>. При выполнении на низком Релеве Трудность засчитывается + применяется Сбавка в Исполнении.</i>
<i>Pivot может выполняться по ходу - En dedans (в направлении опорной ноги) или против хода - En dehors (в противоположном направлении). Эти Повороты, выполненные в одном и другом направлениях, считаются одинаковыми Трудностями.</i>

12.1.2. Все Трудности Вращений должны иметь **следующие базовые характеристики:**

- Иметь **фиксированную и хорошо определенную форму**
- Минимальное базовое Вращение с представленной формой **180°**:




#6 (ЕКВ), #9 (  ;  TR), # 18 (КВ, GA, KR), # 19 (КВ, KR), # 31 (ASH), # 32 (KN)

- Минимальное базовое Вращение во всех других Трудностях Вращения – **360°**

Разъяснение
<i><b>Хорошо определяемая форма</b> означает правильную форму, фиксируемую во время минимального базового Вращения (360° или 180°)</i>

12.1.3. Трудности Вращения без чётко определяемой формы (в соответствии с дефиницией Таблицы 13) или не зафиксированные, не будут оценены как Трудности + Сбавка в Исполнении (п. 2.3.1 и 2.3.2.).

#### Примеры:



Ценность Поворотов		
База ДВ засчитана: 0.30	База ДВ засчитана: 0.30	База ДВ не засчитана: 0.00
		
Маленькое отклонение частей тела	Среднее отклонение частей тела	Большое отклонение частей тела
Сбавка в Исполнении 0.10	Сбавка в Исполнении 0.30	Сбавка в Исполнении 0.50



12.1.4. Вращение будет засчитано, как только будет показана хорошо определяемая форма.

12.2. Опорная нога (**выпрямленная или согнутая**) не меняет ценность Трудности.



12.3. Разные Вращения: Вращения с разными формами независимо от количества Вращений (действительны также для Поворотов “Фуэте”).

12.4. Поворот на Релеве с задним шпагатом и туловищем в горизонталь (# 13 ) и Вращение на полной стопе Пенше (# 27 ) являются разными Трудностями:




- Минимальное базовое Вращение в форме: 360°
- Трудность, выполняемая при первом Повороте на 360° на полной стопе, оценивается полностью как Вращение на полной стопе Пенше, независимо от любого возможного подъема пятки
- Трудность, выполняемая при первом Повороте на 360° в высокое Релеве, оценивается как Поворот, так как выполнено базовое Вращение 360°. Если в какой-либо момент пятка касается пола, дальнейшие Вращения с этого момента не засчитываются.

12.5. Трудности Вращений будут оцениваться в соответствии с количеством выполненных вращений.



12.5.1. Ценность Трудности Вращения увеличивается на 0,10 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для:

- Поворотов с базовой ценностью 0,10
- Поворотов, соединенных с опорой на пятку: Фуэте #25 , Циркуль вперед / в сторону  #26
- Вращения на полной стопе
- Вращения на другой части тела

12.5.2. Ценность Трудности Вращения увеличивается на 0,20 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для:

- Поворотов с базовой ценностью 0,20 и более
- Поворотов, соединенных с опорой на пятку: Фуэте (#25  ) , Циркуль назад (# 26 )

12.5.3. Ценность Трудности Вращения увеличивается на 0,10 для каждого дополнительного вращения свыше базовых 180° для Вращений, выполненных на другой части тела # 31 (ASH), #32 (KN)

12.5.4. Ценность Трудности Вращения увеличивается на 0,20 для каждого дополнительного вращения свыше базовых на 180° для Поворотов # 6 (ЕКВ); # 9 ( ; FR); # 18 (КВ; GA; KR); # 19 (КВ; KR)

**12.5.5.** Дополнительные вращения должны выполняться без каких-либо прерываний. В случае прерывания будут засчитаны только ценности Вращений, уже выполненных до прерывания.

<b>Разъяснения</b>
<p><i>Если во время Поворота (который выполняется на Релеве) <u>гимнастка опирается на пятку во время части вращения, и выполненное вращение меньше, чем требуемое базовое вращение, то Трудность не засчитывается.</u></i></p> <p><i>В случае прерывания (опора на пятку) во время других дополнительных вращений после первого базового вращения будет действительна только ценность вращений, уже выполненных до прерывания.</i></p>
<p><i>Для вращений, выполняемых с подпрыгиванием: если подпрыгивание происходит во время базового вращения, то Трудность не засчитывается.</i></p> <p><i>В случае подпрыгивания во время других дополнительных вращений после первого базового вращения будет действительна только ценность вращений, уже выполненных до подпрыгивания (прерывания).</i></p>







**12.6.** Можно выполнять одинаковые Повороты **в серии**:

- Серия Поворотов состоит из 2 или более **последовательных одинаковых Поворотов**, выполняемых один за другим без перерыва и с опорой на пятку.
- **Каждый Поворот** в серии **оценивается отдельно**
- **Каждый Поворот** в серии считается **одной Трудностью**

**Исключение:** комбинация одинаковых "Фуэте", которая считается **одной Трудностью**

**12.6.1.** Гимнастка выполняет серию одинаковых Поворотов с одинаковой работой предмета, и один или несколько Поворотов в серии выполняются с отклонением в форме или не засчитываются: ценность выполненной формы (форм) будет действительна с соответствующими **Сбавками в Исполнении**.

**Примеры:**

		
<b>Засчитывается</b>	<b>Засчитывается</b>	<b>Засчитывается</b>
		
<b>Засчитывается</b>	<b>Не засчитывается</b>	<b>Засчитывается</b>

**12.6.2.** Во всех Трудностях Вращения в кольцо стопа или другая часть ноги должны находиться в положении замкнутого кольца. **Для правильной формы необходимо касание любой части головы.**

**ДВ** без касания, с максимальным отклонением до 20°, допустимо **со Сбавкой в Исполнении** (#. 2.3.1. и 2.3.2.).

Разъяснения
<i>В Трудности Вращения (ДВ), которая требует контакта между головой и ногой, нога гимнастки должна коснуться любой части ее головы, включая прическу (“пучок”)</i>
<i>Если во время Поворота в кольцо гимнастка выполняет несколько Вращений с различными отклонениями в положении кольца, то наивысшая Сбавка в Исполнении дается один раз за одно и то же положение тела в течение одной Трудности тела. <b>Пример:</b> Поворот в кольцо: первое (базовое) Вращение имеет небольшое отклонение в положении кольца, второе Вращение не имеет отклонения, а третье Вращение имеет среднее отклонение в положении кольца. <b>Сбавка в Исполнении: 0.30</b></i>

**12.7.** Во всех Трудностях Вращения с наклоном туловища назад голова должна касаться ноги. **Касание любой части ноги необходимо для правильной формы. ДВ** без касания, до максимального отклонения в 20°, действительна **со Сбавкой в Исполнении** (# 2.3.1 и 2.3.2.).

**12.8.** Трудности Вращения должны сочетаться с минимум 1 Техническим элементом предмета, выполняемым в любой фазе Вращения, в соответствии с дефиницией в Таблицах 3.6.; 3.7. (**Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета**).

### 12.9. Поворот «Фуэте»

- 2 или более одинаковые или разные формы, **связанные с опорой на пятку**, считаются **одной Трудностью**.
- Могут быть выполнены различные формы:
  - а) изолированные
  - б) комбинированные (**последовательные или чередующиеся**) в одном и том же Фуэте, но ни одна из этих форм не может быть повторена в другом Повороте Фуэте.
- **Во время каждых двух Фуэте** требуется один другой **Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета**.

Разъяснения
<i>В случае прерывания (подпрыгивания) в Повороте Фуэте будет действительна только ценность Вращений, уже выполненных до прерывания, даже если гимнастка продолжит Вращения.</i>

Трудность Вращения # 25 «Фуэте» может быть выполнена как часть Комбинированной Трудности, если после Поворота Фуэте соединение с другим поворотом выполняется на Релеве без опоры на пятку или плие.

## 12.10. Циркуль

- Существуют различные формы Циркуля: вперед, в сторону и назад, все с **минимальным базовым Вращением на 360°**
- Комбинация Циркулей засчитывается как 1 Трудность
- Циркули будут оцениваться в соответствии с количеством выполненных вращений с сохранением требуемой формы:
  - Может выполняться с опорой на пятку или без нее: на полной стопе опорной ноги или на Релеве, без изменения ценности Трудности
  - Множественные Вращения должны быть без смены опорной ноги, без шага, без опоры на запястье или подпрыгивания
  - Во время Вращения поднятая нога должна быть выпрямленная
  - **Во время каждых двух Циркулей** требуется один другой **Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета**
- Трудность Вращения «Циркуль» # 26 может быть выполнена как часть Комбинированной Трудности, если сам Циркуль в соединении с другим Поворотом выполняются на Релеве без опоры на пятку или плече.



**12.11.** Трудности Вращения #27 «Пенше» и # 28 «Сакура», которые выполняются на полной стопе, могут соединяться **как вторая часть** Комбинированной Трудности с Поворотами на Релеве. Соединение должно выполняться без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, без плече, без прерывания или начала Вращения на полной стопе, как в Турляе. Поворот на Релеве и Вращение на полной стопе должны быть разной формы


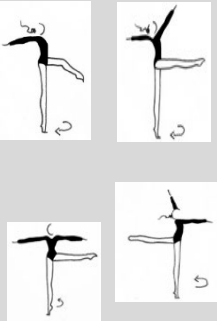


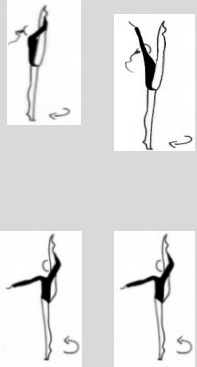
**12.12. Вращения на других частях тела: во время каждых двух** Вращений в шпагате с помощью без прерывания с наклоном вперед (#33), **и во время каждых двух Вращений** в шпагате с помощью без прерывания с наклоном назад (#34), требуется один **Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета.**

**12.13.** Вращения, выполняемые на других частях тела (#29 – 34), не действительны в Комбинированной Трудности.


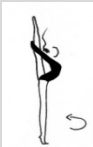

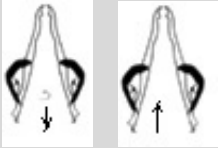
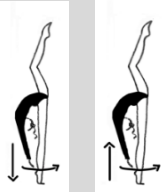

**12.14.** Повороты на Релеве, включающие более одной формы (# 10 – TR, # 18 – GA, # 20 – GZ), не действительны в Комбинированной Трудности.

## 12.15. Техника определённых Трудностей Вращения

Разъяснения	
	<p><b>“Пассе” вперед или в сторону – считается одной и той же формой</b></p> <p><i>Вход в Поворот и фиксация положения Пассе могут осуществляться: путем немедленного сгибания свободной ноги или круговым движением свободной ноги.</i></p> <p><i>База Поворота 360°</i></p>
	<p><b>Спиральный Поворот ( “Топпеау”)</b></p> <p><b>на обеих ногах</b></p> <p><i>Во время Вращения на 360° на обеих ногах гимнастка должна выполнить полную Волну тела. Во время полной Волны все части тела должны последовательно участвовать в движении, начиная с крупных частей тела и заканчивая пальцами руки (кистями). Выполняется плавными непрерывными движениями</i></p>

	<p><b>Спиральный Поворот (“Топлеши”), частичная Волна на одной ноге.</b></p> <p>Во время базового Поворота на 360° гимнастка должна последовательно выполнить 2 положения тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прогиб туловища назад с движением головы назад</li> <li>• туловище и голова наклоняются вперед</li> </ul> <p>Во время Вращения должна быть достигнута иллюзия спиральных волн. Все возможные дополнительные Вращения должны выполняться одним и тем же определённым способом.</p>
	<p><b>Свободная нога горизонтально вперед, в сторону или назад (Арабеск);</b></p> <p>Во время многократных Вращений свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении и не совершать никаких дополнительных движений (вверх-вниз)</p> <p>База Поворота 360°</p>
	<p><b>Аттитюд</b></p> <p>Свободная нога (бедро) должна находиться в фиксированном горизонтальном положении во время многократных Вращений без каких-либо дополнительных движений (вверх-вниз).</p> <p>База Поворота 360°</p>
	<p><b>Трубникова (TR). Поворот на 180°, с переходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально к переднему шпагату, туловище наклонено назад ниже горизонтали.</b></p> <p>Переход от одной формы к другой должен выполняться непосредственно без опоры на пятку или прерывания. В каждой форме гимнастка может поворачиваться на разное количество градусов (пример: 90° + 90°; 100° + 80° или наоборот). Необходимо, чтобы обе эти формы были завершены в пределах Поворота на 180°.</p> <p>Если одна форма удерживается 180° или более, этот элемент становится Комбинированной Трудностью.</p>
	<p><b>Шпагат вперед или в сторону с помощью или без нее.</b></p> <p>Во время Вращения необходимо зафиксировать положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога принимает положение Релеве, а свободная нога принимает положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет зафиксирована.</p> <p>Базовый Поворот 360°</p>



	<p><b>Свободная нога горизонтально в сторону, плечи прогнуты назад.</b></p> <p>Во время Вращения свободная нога должна удерживаться в боковом горизонтальном положении и не совершать никаких дополнительных движений (вверх-вниз); плечи прогнуты назад.</p> <p>Базовый Поворот 360°</p>
	<p><b>Шпагат назад с помощью или без помощи.</b></p> <p>Требуется положение шпагата. Вращение оценивается после того, как опорная нога примет положение Релеве, а свободная нога – положение шпагата до тех пор, пока эта форма не будет зафиксирована.</p> <p>Касания головы ногой не требуется.</p> <p>База Поворота 360°</p>
	<p><b>Повороты “Казак”:</b> допускается первоначальный импульс с помощью руки/рук от пола. Градусы Вращения отсчитываются с момента, когда рука (руки) оторвется от пола, а свободная нога окажется в горизонтальном положении.</p> <p>Положение Поворота считается правильным, даже если гимнастка “сидит” на пятке опорной ноги, поднятой от пола.</p> <p>Можно занять разные начальные положения Вращения, а также выполнить разные концовки Казака”, но главная цель состоит в том, чтобы конечное Вращение было контролируемым и чистым (без падения).</p> <p>База Поворота 360°</p>
	<p><b>Передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя (КВ).</b></p> <p><b>Передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения на полу (КВ).</b></p> <p>Касание ноги руками не требуется. Требуется шпагат и наклон туловища назад ниже горизонтали. Вращение оценивается после того, как гимнастка примет требуемую форму Поворота.</p> <p>Базовый Поворот 180°</p>
	<p><b>Передний шпагат, свободная нога согнута, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя (КР).</b></p> <p><b>Передний шпагат, свободная нога согнута, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения на полу (КР).</b></p> <p>Свободная нога согнута на 30° - положение “Tire-Vichon”, которое удерживается в течение всего Вращения. Касание ноги руками не требуется. Требуется шпагат и наклон туловища назад ниже горизонтали. Вращение оценивается после того, как гимнастка примет требуемую форму Поворота.</p> <p>Базовый Поворот 180°</p>
	<p><b>Фуэте: Пассе или с вытянутой в горизонтальное положение ногой.</b></p> <p>Выполняется сериями повторяющихся Поворотов в высоком темпе и на одном месте. Каждый компонент имеет Вращение в форме + открытое положение.</p> <p>Рабочая нога, после завершения каждого Поворота на 360° (или двойного или тройного Вращения Пассе), вытягивается прямо в сторону на 45 – 90°. Может выполняться с использованием другой техники, когда рабочая нога проходит через <i>rond de jambe en l'air</i> (круг ногой в воздухе) на 45° и выше. Если Поворот Фуэте выполняется с использованием техники, когда рабочая нога проходит через</p>

	<p>открытое положение <i>rond de jambe en l'air</i> (круг ног в воздухе), это можно сделать до Поворота в форме. Первый Поворот Фуэте с Пассе или ногой вперед или в сторону по горизонтали оценивается как первый Поворот (не подготовка). Подсчет оборотов Фуэте следует начинать сразу после плие и отталкивания в положении туловище/плечи. Это относится к обеим формам – в положении Пассе и с ногой в горизонталь вперед, в сторону и назад.</p>
	<p><b>Фуэте в положении шпагата с помощью.</b></p> <p>2 или более одинаковых Поворота наружу в представленной форме соединены с опорой на пятку. Трудности выполняются с одновременным Поворотом туловища и свободной ноги в шпагате без дополнительного замаха свободной ноги. Положение шпагата с помощью поддерживается вовремя</p> <p>2 или более одинаковых представленных Поворотов.</p>
	<p><b>Вращение «Пенше».</b></p> <p>Вращение на полной стопе.</p> <p>Наклон туловища вперед в горизонтальное положение или ниже, нога вытянута назад. Требуется шпагат.</p> <p>Базовый Поворот 360°</p>
	<p><b>Вращение «Пенше» в кольцо (SK).</b></p> <p>Вращение на полной стопе. Туловище должно оставаться в горизонтальном положении или ниже во время всего базового Вращения и возможных дополнительных Вращений. Стопа свободной ноги должна находиться близко к голове, в положении замкнутого кольца. Требуется касание. Требуется шпагат.</p> <p>Базовый Поворот 360°</p>
	<p><b>Вращение в шпагате с помощью руки, с наклоном вперед или назад.</b></p> <p>Во время дополнительных Вращений гимнастке не разрешается дополнительный импульс (опора) какой-либо частью тела для продолжения Вращения. Вращения должны быть последовательными, без прерывания или остановки.</p> <p>Базовый Поворот 360°</p>
	<p><b>Вращение на животе, ноги ближе к кольцу.</b></p> <p>Отталкивание руками, голова должна быть близко к какой-либо части ноги.</p> <p>Базовый Поворот 360°</p>
	<p><b>Вращение (ASH)</b></p> <p>Отталкивание руками, Вращение на животе, ноги высоко подняты в положение подбива с помощью.</p> <p>Базовый Поворот 180°</p>
	<p><b>Вращение (KN)</b></p> <p>Отталкивание руками, Вращение выполняется на груди, ноги высоко подняты в положение шпагата, руки в стороны или вверх.</p> <p>Требуется положение шпагата.</p> <p>Базовый Поворот 180°</p>

**GYMNOVA**

A PASSION FOR GYMNASTICS



Photo: France Sport / Getty Images / www.gettyimages.com




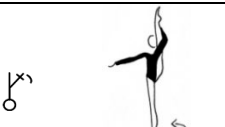


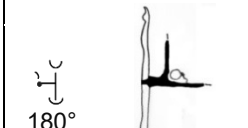






**GYMNOVA**

[WWW.GYMNOVA.COM](http://WWW.GYMNOVA.COM)

















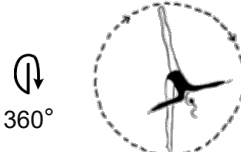
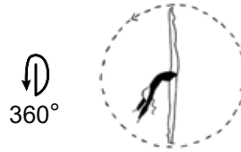
### 13. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ВРАЩЕНИЙ (♫)

Типы Вращений	Равновесия на пальцах (Релеве) опорной ноги						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Свободная нога вперед в любое положение ниже горизонтали, наклон туловища вперед							
2. Свободная нога назад, наклон туловища назад							
3. Пасе (вперед или в сторону); или с наклоном верхней части спины и плеч назад	 						
4. Спиральный поворот ("Тонно"), полная Волна на двух ногах или частичная Волна на одной ноге							
5. Вперед: свободная нога в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая), также с наклоном туловища вперед							
6. Передний шпагат с помощью или без помощи. Также наклон туловища назад в горизонталь Элькатиб (ЕКВ)							

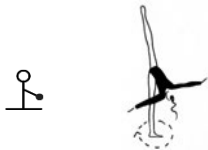





Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Свободная нога в сторону в горизонтальном положении или с наклоном туловища в сторону в горизонталь. Также наклон туловища назад.							
8. Боковой шпагат с помощью или без помощи.							
9. Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении.							
10. Трубникова (TR) – Поворот на 180° с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали							TR 180° 
11. Арабеск: свободная нога в горизонтальном положении, также туловище горизонтально с наклоном вперед или с наклоном назад							
12. Задний шпагат с помощью или без помощи							

Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Задний шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонталь. Также ниже горизонтали или в кольцо.							
14. Аттитюд, также с наклоном туловища назад в горизонталь.							
15. Кольцо с помощью, также с наклоном туловища назад.							
16. С ногой на плече							
17. Кольцо без помощи, также с наклоном туловища назад.							

Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>18.</b> Кабаева (KB) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя</p> <p>или</p> <p>Гараева (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот KB</p> <p>или</p> <p>Крамаренко (KR) – поворот KB с ногой, согнутой на 30°.</p>					 <b>KB</b> 180°  <b>GA</b> 180°  <b>KR</b> 180°		
<p><b>19.</b> Кабаева (KB) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения на полу</p> <p>или</p> <p>Крамаренко (KR) – поворот KB с ногой, согнутой на 30°</p>					 <b>KB</b> 180°  <b>KR</b> 180°		
<p><b>20.</b> Гизикова (GZ) – передний шпагат с помощью с переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью.</p>							 <b>GZ</b> 360° или наоборот

Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Казак – свободная нога вперед. Также с наклоном туловища вперед над свободной ногой с помощью или без помощи.							
22. Казак – свободная нога в сторону							
23. Казак – свободная нога назад (прямая или согнутая)		 					
24. Фуэте: Пасе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; также горизонтальное положение вперед, в сторону, Арабеск, Аттитюд. Также в положении шпагата с помощью в разных направлениях.							
25. Циркуль - наклон туловища вперед / в сторону; а также назад горизонтально или ниже горизонтали.							



Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>Вращения на полной стопе опорной ноги</b>							
26. Penché – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, поворот на полной стопе.							
27. Сакура (SK) – Penché: наклон туловища в горизонталь или ниже, поворот на полной стопе с кольцом.							
<b>Вращения на других частях тела</b>							
28. Раленкова (RL) – Вращение на спине.							
29. Вращение на животе, ноги близко к кольцу.							
30. Ашрам (ASH) – Вращение на животе, ноги в положении подбива с помощью.							
31. Канаева (KN) – Вращение на груди, ноги в положении шпагата без помощи.							

Типы Вращений	Ценность						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Вращение в шпагате с помощью без прерывания с наклоном вперед.	 <b>360°</b>						
33. Вращение в шпагате с помощью без прерывания с наклоном назад.		 <b>360°</b>					



***PASTORELLI***®

**FIG OFFICIAL PARTNER** 

Professional sportswear and equipment supplier  
Rhythmic Gymnastics

[www.pastorellisport.com](http://www.pastorellisport.com)

### **1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ АРТИСТИЗМА**

- 1.1. Бригада судей в Артистизме (А) оценивает композицию и Артистическое Исполнение с точки зрения эстетического совершенства.
- 1.2. Судьи бригады А не имеют отношения к Трудности. Судьи А должны применять одинаковые сбавки соответственно за любые ошибки одинаковой степени независимо от Трудности элемента.
- 1.3. Судьи бригады А должны быть в курсе тенденций современной художественной гимнастики, всегда знать, каковы должны быть самые современные ожидания от исполнения композиции, и знать, как меняются стандарты по мере развития этого вида спорта. В этом контексте они также должны знать, что возможно, чего разумно было бы ожидать, что является исключением и что является особенностью.
- 1.4. **Итоговая оценка А:** сумма Сбавок в Артистизме вычитается из **10.00 баллов**

### **2. АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ: КОМПОЗИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ**

- 2.1. Художественная гимнастика характеризуется уникальными композициями, построенными вокруг определенного выбора музыки; все компоненты композиции находятся в гармоничных отношениях друг с другом. Специфика музыки определяет выбор всех движений и все компоненты композиции создаются в гармоничном соотношении друг с другом.
- 2.2. Музыка вдохновляет хореографию, устанавливая темп, тему движений и структуру композиции; она не является фоном для элементов тела и предмета.
- 2.3. При выборе музыки следует учитывать следующее:
  - Характер музыки должен быть выбран с учетом возраста, технического уровня и артистических качеств гимнастки, а также этических норм
  - Музыка должна позволять гимнастке выступать на максимуме её возможностей
  - Музыка должна способствовать наилучшему исполнению
- 2.4. апрещены звуки нетипичного для художественной гимнастики музыкального характера (например, сирены, автомобильные двигатели и т.д.)
- 2.5. Перед первым движением гимнастки допускается музыкальное вступление продолжительностью **не более 4 секунд**; музыкальное вступление продолжительностью **более 4 секунд** наказывается.
- 2.6. Художественное совершенство достигается тогда, когда Артистическое исполнение и сама композиция четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи от начала до конца:
  - Характер стиля движений в Танцевальных шагах, а также в соединительных движениях между Трудностями или в самих Трудностях
  - Выразительность в движениях
  - Контрасты в скорости, характере и интенсивности движений как с предметом, так и с телом, которые отражают контрасты в музыке



- Стратегическое размещение определенных движений тела и предмета на определенных музыкальных акцентах или фразах для создания воздействия или эффекта: отличительные или желаемые ментальные или эмоциональные впечатления, произведенные на зрителя (т. е. момент, который предназначен для воздействия на зрителя и запоминается)
- Связи между движениями, построениями или Трудностями, которые намеренно и стратегически хореографически связаны и соединяют одно движение с другим плавным и гармоничным образом
- Разнообразие в движениях: гимнастки переходят от одного движения к другому, устремляясь в разные стороны по разным причинам; когда гимнастка перемещается, чтобы изменить направление, модальности ее перемещения варьируются в зависимости от необходимого расстояния, скорости, стиля конкретной музыки и т. д. Такое разнообразие направлений и способов передвижения способствует созданию уникального характера композиции и позволяет избежать монотонного движения.

## 2.7. Оценивание

- 2.7.1.** Сбавки не применяются, если Артистические компоненты имеют полный приоритет и полностью реализованы на протяжении всей композиции от начала до конца.
- 2.7.2.** Артистические компоненты, которые недостаточно развиты или развиты только лишь в некоторых моментах, будут наказываться.
- 2.7.3.** Нарушения в соотношениях между движением и ритмом или нелогичные связи будут наказываться каждый раз

## 3. ХАРАКТЕР

- 3.1.** Движения имеют четко определенный стиль, подчеркивающий уникальную интерпретацию гимнасткой характера музыки; этот стиль или характер движения развиваются от начала до конца.
- 3.2.** Этот идентифицируемый характер распознается в движениях тела и предмета во всем упражнении:
- Подготовительные движения до Трудностей
  - Переходные движения между Трудностями
  - Во время **DB** и/или при выходе из **DB**
  - Волны тела
  - Стилизованные соединительные шаги, связывающие **DB, R, DA**
  - Во время бросков и при полете предмета
  - Во время ловли
  - Во время вращательных элементов
  - Изменение уровней
  - Соединительные элементы предмета, подчеркивающие ритм и характер
  - Во время элементов **DA**
- 3.3.** Изменения характера в музыке должны отражаться изменениями характера движений; эти изменения должны гармонично сочетаться.
- 3.4.** Комбинации Танцевальных шагов оцениваются по своим специфическим достоинствам, и они не включены в оценивание характера движения.

## **4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ**

**4.1.** Комбинации Танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела и предмета, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки: **поэтому Комбинация Танцевальных шагов должна иметь определенный характер в движении. Они подбираются в соответствии с характером, ритмом, темпом и акцентами музыки.**

Стилизованные движения частей тела, скорость и интенсивность движений, а также выбор способов передвижения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они исполняются.

Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке, включая голову, плечи, руки, бедра, ноги, ступни и т. д.

**4.2.** Каждая композиция должна содержать **минимум 2 Комбинации Танцевальных шагов.**

**4.3.** Каждая Комбинация Танцевальных шагов должна быть выполнена с учетом следующих требований, для того, чтобы быть засчитанной; отсутствие любого из следующих требований в каждой Комбинации Танцевальных шагов приведет к недействительности Комбинаций, и будет применена Сбавка (см. Таблицу № 12):

**4.3.1.** Минимальная продолжительность **8 секунд при определенном характере движения и находящемся в движении предмете:** начиная с первого танцевального движения, все шаги должны быть четкими и **видимыми** в течение всей продолжительности шагов.

**4.3.2.** В течение требуемых **минимум 8 секунд** не допускается выполнение больших бросков и преакробатических элементов. Серия шагов с характером, выполняемых менее чем за 8 секунд из-за структуры композиции или наличия элементов **DA**, которые прерывают характер движения, не засчитывается в качестве Комбинации Танцевальных шагов.

**4.3.3. Определенный характер:**

4.3.3.1. **Определенный характер движения** по отношению к ритму, который полностью развивается в течение минимум 8 секунд, **например:**

- Любые классические танцевальные шаги
- Любые балетные танцевальные шаги
- Любые фольклорные танцевальные шаги
- Любые современные танцевальные шаги
- и т. п.

4.3.3.2. Комбинации Танцевальных шагов должна включать в себя разнообразные движения, специально используемые для хореографических целей и создания характера и эффекта. **DB**, такие как Прыжок Кабриоль, Равновесие Пассе и т. д., которые имеют в своей основе традиционный танец и ценность 0.10, могут быть включены в Комбинацию Танцевальных шагов

#### 4.3.4. Движения в гармонии с ритмом

**4.3.5. 2 модальности перемещения:** модальности перемещения (стиль, в котором гимнастка движется/перемещается по площадке, ходьба, прыжки, подпрыгивания и т. д.) должны быть разнообразными и гармонирующими со специфическим стилем музыки и характером движений, а не простыми движениями по коврику (*например, ходьба, шаг, бег*) с использованием предмета.

**4.4.** Комбинация Танцевальных шагов не будет засчитана в следующих случаях:

**4.4.1.** Менее 8 секунд Танца, исполняемого в соответствии с # 4.3.1.–4.3.4.

**4.4.2.** Статика предмета

**4.4.3.** Большой бросок во время **S**

**4.4.4.** Пред-акробатические элементы во время **S**

**4.4.5.** **R** во время **S**

**4.4.6.** Потеря предмета в течение 8 последовательных секунд

**4.4.7.** Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки или на предмет

**4.4.8.** Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течение 8 секунд

**4.4.9.** Вся Комбинация выполняется на полу

#### Разъяснение

*Если гимнастка завершает 8 секунд Танца, удовлетворяя всем требованиям пункта 4.3, и после этого она теряет предмет, то Комбинация действительна с соответствующими техническими Сбавками.*

*Если гимнастка выполняет Танцевальные шаги в течение 16 секунд: 2 Комбинации могут быть засчитаны, если каждая соответствует требованиям п. 4.3. в течение 16 секунд. Если продолжительность в 16 секунд включает только один набор требований, то это одна Комбинация.*

## 5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА

**5.1.** Гимнастка превращает структурированное упражнение в художественное представление, основанное на выразительности.

**5.2.** Экспрессия тела – это соединение силы и мощи с красотой и изяществом движений.

**5.3.** Красота и утонченность могут быть выражены широким участием различных частей тела (головы, плеч, туловища, грудной клетки, кистей, рук, ног, а также лица) следующими способами:

- гибкие, пластичные и/или утонченные движения, которые передают характер
- экспрессия лица, которое передает эмоциональную реакцию на музыку
- акценты
- интенсивность характера движений

**5.3.1.** Независимо от физического размера или роста гимнастки, движения частей тела выполняются с максимальной амплитудой и широтой.

**5.3.2.** Гимнастка демонстрирует выразительную, энергичную связь с музыкой, которая вовлекает зрителей в ее исполнение

**5.3.3.** Выступления, в которых интенсивность экспрессии тела и лица недостаточно развита или не поддается идентификации (т. е. ограничена способность выражать целостную интерпретацию музыки и композиции), наказываются Сбавками

## **6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ**

- 6.1.** Композиция, структурированная вокруг определенного музыкального произведения, использует изменения скорости и интенсивности для построения главной идеи и создания визуальных эффектов, распознаваемых зрителем.
- 6.2.** Скорость и интенсивность движений гимнастки, а также движения ее предмета должны отражать изменения скорости и динамичности музыки. Отсутствие контраста в скорости может создать монотонность и потерю интереса публики.
- 6.3.** Контрасты в скорости и интенсивности движения в гармонии с изменениями в музыке, или созданные для возникновения очень специфического эффекта (включая короткие, стратегические паузы), присутствуют на протяжении всего упражнения.
- 6.4.** Композиции, содержащие менее **2 Динамических изменений**, будут наказаны Сбавками (см. Таблицу #12).

## **7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА**

- 7.1.** Объединение определенных элементов с определенными акцентами создает эффект, опознаваемый зрителем; цель таких эффектов – внести свой вклад в оригинальную связь между конкретной музыкой и конкретными движениями, разработанными гимнасткой (т. е. уникальная композиция, отличающаяся от всех других благодаря отношениям между уникальными движениями, созданными для каждой конкретной аранжировки музыки).
- 7.1.1.** Как простые, так и сложные движения могут создать эффект, если они выполняются с ясным намерением.
- 7.1.2.** Ниже приведены лишь некоторые примеры способов создания эффектов при сочетании с весьма специфическими моментами в музыке:
- 7.1.2.1.** **DB, R и DA** располагаются на определенных музыкальных акцентах, которые являются сильными, четкими и могут наилучшим образом соответствовать энергии и интенсивности Трудности.
- 7.1.2.2.** Наиболее уникальные элементы помещаются на наиболее интересные акценты или фразы музыки, имеющие максимальное воздействие и подчеркивающие связь музыки и движения.
- 7.1.2.3.** Создание отношения или движения с предметом, которое является неожиданным (“эффект неожиданности”, в отличие от того, что предсказуемо).



**7.1.2.4.** Движения тела и/или предмета, используемые для создания или подчеркивания динамических изменений, создают видимые эффекты для зрителя.

**7.1.2.5.** Различные траектории и направления элементов предмета (примеры: очень высоко, вперед, в сторону, низко и т. д.), а также плоскости предмета должны использоваться с определенными акцентами или фразами в музыке, чтобы отличать каждый элемент предмета уникальным образом.

**7.2.** Композиции с менее чем одним эффектом тела и/или предмета с музыкой будут наказаны сбавками (см. Таблицу #12).

**7.2.1.** Динамические изменения по своей природе создают свои собственные эффекты и оцениваются отдельно; поэтому они не подходят для выполнения этого конкретного требования.

**7.2.2.** Чрезмерное использование одной и той же техники броска и/или ловли влияет на эффект и впечатление от композиции, и это отсутствие разнообразия будет наказываться.

## **8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВА**

**8.1.** Перемещения являются широкими и всеобъемлющими по всей площади ковра, и вся площадка занята движениями гимнастики. Она должна перемещаться через все части площадки (но нет необходимости заходить физически во все четыре угла).

**8.2.** Направления движения гимнастики должны быть разнообразными по всей площадке, а не повторяющимися «вперед – назад» по одной и той же траектории.

**8.3.** Неполное использование всей площадки будет наказываться Сбавками.

## **9. ЕДИНСТВО**

Цель выступления – создание гармоничной взаимосвязи всех артистических компонентов, работающих вместе для создания единой идеи. Непрерывность движений с экспрессией тела от начала до конца устанавливает гармонию и единство. Серьезная техническая ошибка(ки), которая явно нарушает единство композиции, наказывается один раз в качестве общей сбавки в конце упражнения.

## **10. СОЕДИНЕНИЯ**

- 10.1.** Соединения – это “связи” между двумя движениями или Трудностями.
- 10.2.** Все движения должны иметь логическую, намеренную связь между собой так, чтобы **одно движение/элемент переходил бы в другое по определенной причине.**
- 10.3.** Эти связи между движениями также дают возможность усилить характер композиции.
- 10.4.** Элементы соединяются плавно и логично без длительных приготовлений или ненужных остановок, которые не поддерживают характер композиции или не создают эффекта.
- 10.5.** Элементы, которые расположены вместе без четкого намерения, становятся серией несвязанных действий, которые препятствуют как полному развитию сюжета, так и уникальной идентичности композиции. Такие связи определяются как:
- Трудности, соединенные друг с другом без четкой взаимосвязи
  - Переходы от одного движения или Трудности к другому, которые являются резкими, нелогичными или длительными
- 10.6** Хорошо развитые соединения и/или соединительные шаги необходимы для создания гармонии и плавности; композиции, построенные как серии несвязанных элементов, будут наказываться Сбавками. Нелогичные соединения будут наказываться Савкой 0.10 каждый раз, до 2.00 баллов.

## **11. РИТМ**

- 11.1.** Движения тела, а также предмета должны точно соотноситься с музыкальными акцентами и музыкальными фразами; как движения тела, так и предмета должны подчеркивать ритм/темп музыки.
- 11.2.** Движения, выполняемые отдельно от акцентов или не связанные с темпом, установленным музыкой, наказываются каждый раз Сбавкой 0.10 балла (до 2.00 баллов).

### **Примеры:**

- Когда движения заметно подчеркнуты до или после акцентов
  - Когда четкий акцент в музыке “пропущен” и не подчеркнут движением
  - Когда движения непреднамеренно оказываются за музыкальной фразой
- Когда темп меняется, и гимнастка оказывается посреди более медленного движения и не может отразить изменение скорости (выпадение из ритма)
- 11.3** Окончание композиции должно точно соотноситься с окончанием музыки. Когда гимнастка завершает свое упражнение и принимает окончательное положение до окончания музыки или после того, как музыка закончилась, это отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения наказывается Сбавкой.

## 12. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ

Сбавки	0.30	0.50	1.00
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<p>В большей части упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях</li> <li>• Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах D</li> </ul>	<p>В некоторых частях упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присутствует в некоторых соединениях</li> <li>• Отсутствует в элементах D</li> </ul>	Отсутствует во всем упражнении
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>		Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА И ЛИЦА</b>	<p>Недостаточно развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Одно и то же выражение лица, которое не меняется и не зависит от интенсивности или характера, и/или</li> <li>• Частичное участие частей тела в движениях</li> </ul>	<p>Не развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствует выразительность лица, и/или</li> <li>• Недостаточное участие частей тела в движениях</li> </ul>	
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b>	Выполнено менее 2 Динамических изменений	Нет Динамических изменений	
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА С МУЗЫКОЙ</b>	Специфические элементы тела и/или предмета скоординированы со специфическими акцентами/фразами или динамическими изменениями в музыке для создания визуального воздействия: <b>отсутствуют.</b>		
<b>РАЗНООБРАЗИЕ: БРОСКИ И ЛОВЛЯ</b>	Более 3 одинаковых бросков и/или ловли		
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ</b>	Неполное использование всей площадки		
<b>ЕДИНСТВО</b>	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены одной (или несколькими) техническими ошибками		

<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
<b>СБАВКИ</b>	<b>0.30</b>				<b>0.50</b>		<b>0.70</b>			<b>1.00</b>	
<b>МУЗЫКА МУЗЫКА /ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>					Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения						
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует правилам										
	Музыкальное вступление <b>более 4 секунд</b>										

## **D. ИСПОЛНЕНИЕ (E)**

### **1. ОЦЕНИВАНИЕ БРИГАДОЙ СУДЕЙ ИСПОЛНЕНИЯ**

- 1.1.** Судейство Бригады Исполнения (E) 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 E.
- 1.3.** Бригада E не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи E должны применять Сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.
- 1.4.** Судьи E 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.
- **Маленькая ошибка 0.10** – малая степень отклонения от корректного технического исполнения
  - **Средняя ошибка 0.30** – заметная степень отклонения от корректного технического исполнения
  - **Большая ошибка 0.50 или более** – большая и серьезная степень отклонения от корректного технического исполнения

**Примечание:** ошибки Исполнения наказываются Сбавкой каждый раз и за каждый элемент

- 1.6. Окончательная оценка E:** сумма Технических сбавок вычитается из **10.00 баллов**.

#### **Разъяснения**

*Сбавки в голубых ячейках – последовательные, т. е. одна Сбавка из данной линии применяется за Техническую ошибку*

## 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

1. Движения тела – техника			
Сбавки	Малые 0.10	Средние 0.30	Большие 0.50 и более
Общие положения	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в формах Волн		
	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в форме преакробатики		
	Корректировка положения тела (примеры: в Равновесиях, во Вращениях на полной стопе или других частей тела...)		
Базовая техника	Неправильное положение части тела во время движения ( <b>Сбавка каждый раз</b> ) включая, некорректное положение стопы/Релеве и/или колена, согнутые локти, поднятые плечи или асимметричное положение плеч/туловища, неправильное положение части тела во время <b>R</b> и т.д.		
	Потеря равновесия, дополнительное движение без перемещения (дрожание опорной ноги/стопы, произвольное корректировочное движение и т.п.)	Потеря равновесия, дополнительное движение с перемещением (подпрыгивание на опорной ноге/стопе, лишний шаг и т.п.)	Потеря равновесия с опорой на одну или две руки или на предмет Полная потеря равновесия с падением <b>0,70</b>
Прыжки	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
Равновесия	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
		Форма не удержана минимум 1 секунду	
		Ось тела не в вертикали, окончание с 1 произвольным шагом	
Вращения (каждая сбавка применяется 1 раз за каждое вращение DB)	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Опора на пятку во время Поворота	Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 произвольный шаг	
	Подпрыгивание(я)		
Преакробатические элементы и элементы групп вертикального вращения	Тяжелое приземление	Запрещенная техника преакробатических элементов	
		Ходьба на руках (2 или более смены опоры)	

2. Техника предмета			
<b>Общее Потеря предмета</b>  (за потерю 2 Булав последовательно: судья дает Сбавку 1 раз, основываясь на подсчете количества шагов, необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю Булавку)			Потеря и возврат предмета без перемещения
			Потеря и возврат предмета после 1 - 2 шагов: <b>0.70</b>
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00</b>
			Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00</b>
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00</b>
			Потеря предмета (нет контакта) в конце упражнения: <b>1.00</b>
<b>Техника</b>	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 1 шагом и корректировкой положения</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 2 шагами</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 3 или более шагами</b> , чтобы поймать предмет
	Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключения: ловля мяча без зрительного контроля)	Неправильная ловля с произвольным контактом с телом	
		Статичный предмет**	

\*\* Статичный предмет (Трудность в Индивидуальных упражнениях, п. 3.8.)

### Разъяснение

Сбавка за неточность траектории применяется при чётко видимой ошибке броска предмета. Это случается, когда гимнастка должны выбегать или изменять задуманное направление движения для того, чтобы спасти предмет от потери.

### Обруч

<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси ( <b>каждый раз</b> )		
	Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой	
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
		Зацепиться стопами за Обруч во время прохода в него	


### Мяч

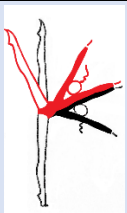
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или зажат пальцами ( <b>каждый раз</b> )		
	Непроизвольный неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Ловля с помощью другой руки (исключение: ловля вне зрительного контроля)		

### Булавы

<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов и т.п. ( <b>каждый раз</b> )		
	Нарушение синхронности вращения 2 Булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений		



Лента 			
Базовая техника	Непроизвольная неправильная ловля		
	Нарушение рисунка Ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п. <b>(каждый раз)</b> )		
	Непроизвольный контакт с телом	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки без прерывания упражнения	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки с прерыванием упражнения
	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье Лентой <b>(каждый раз)</b>		
	Маленький узел с минимальным влиянием на работу предмета		Средний/большой узел, оказывающий влияние на работу предмета
	Конец Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и Эшаппе и т.п. <b>(до 1 м)</b>	Часть Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и Эшаппе и т.п. <b>(более 1 м)</b>	

Разъяснение и пример: отклонения в Трудностях тела			
Каждая Сбавка применяется отдельно за каждую ошибку. Если в Трудности тела есть 2 неправильные формы, то с Сбавка применяется за каждое отклонение от идентифицируемой формы.			
	Среднее отклонение частей тела (верхняя нога и туловище)	<b>Техническая ошибка:</b>  <b>0.30 + 0.30</b>	

Разъяснение: узел Ленты	
Если в Ленте появляется маленький узел, и через несколько секунд он становится средним/большим узлом, применяется только одна сбавка за узел (наивысшая Сбавка).	

**1. ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ**

**Сеньорки – 4 упражнения**

2021 – 2024				
2025 – 2028				

**Юниорки – 4 упражнения**

2021 – 2024				
2025 – 2028				

## 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК

**2.1. Общие положения:** все нормы общих положений для Индивидуальных Сеньорок действительны для Индивидуальных Юниорок.

**2.1.1. Программа для Индивидуальных гимнасток:** Программа для Индивидуальных юниорок обычно состоит из 4 упражнений:

Программа предметов: упражнений юниорок:

- Обруч
- Мяч
- Булавы
- Лента

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

**2.1.3.** Нормы и характеристики каждого предмета для юниорок указаны в *Нормах по предметам ФИЖ*.

**2.1.4.** Юниорки допускаются к соревнованиям с Лентой размером для Сеньорок.

**2.1.5.** По требованию Верховного Жюри каждый предмет может быть проверен до входа гимнасток в зал соревнований или в конце упражнения и/или может быть проведена произвольная жеребьевка для контроля предметов. За любое использование предметов, не соответствующих нормам: **Сбавка 1,00 балла**.

**2.2. Требования к Трудности Индивидуальных юниорок:** гимнастки должны включать в упражнения только те элементы, которые они могут выполнять безопасно и с высокой степенью эстетического и технического мастерства.

**2.2.1.** Существует два компонента Трудности:

- Трудность тела (**DB**), включая (**R**)
- Трудность предмета (**DA**)

**2.2.2. Требования к Трудности:**

Компоненты Трудности			
<b>Трудность Тела</b> в соединении с Техническими элементами предмета	<b>Трудность Предмета</b>		
<b>DB</b> Макс. 7 наивысшей ценности засчитываются	<b>DA</b>  минимум 1, максимум 15  в порядке выполнения		
<b>Особые требования</b>			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Трудности Групп Тела:</b>                      Прыжки  минимум 1                      Равновесия  минимум 1                      Вращения  минимум 1                 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Полные Волны Тела:</b>  <b>W</b>                      минимум 2                 </td> </tr> </table>		<b>Трудности Групп Тела:</b> Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1	<b>Полные Волны Тела:</b> <b>W</b> минимум 2
<b>Трудности Групп Тела:</b> Прыжки  минимум 1 Равновесия  минимум 1 Вращения  минимум 1		<b>Полные Волны Тела:</b> <b>W</b> минимум 2	
<b>Динамические элементы с Вращением - R</b> максимум 4  в порядке выполнения			

**2.3.** Судьи Трудности идентифицируют Трудности и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются Трудности или нет:

- **Первая подгруппа Судей D (DB):** оценивают количество и техническую ценность Трудностей (DB), включая 2 DB в упражнениях с мячом и лентой с **Фундаментальными/Нефундаментальными элементами предмета, выполненными «неудобной» рукой**, количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением (R), фиксируют W и записывают все элементы с помощью символов.
- **Втора подгруппа Судей D (DA):** оценивают количество и техническую ценность Трудностей предметов (DA), наличие требуемых Фундаментальных Технических элементов предметов и записывают все элементы с помощью символов.

**2.4.** Порядок выполнения Трудностей не ограничен; однако расположение Трудностей должно соответствовать хореографическому принципу, согласно которому Трудности должны быть расположены логически, с соединительными элементами и движениями в гармонии с характером музыки.

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

### **3. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)**

**3.1. Требование:** максимум 7 DB наивысшей ценности засчитываются в порядке их выполнения в упражнении. Если выполнено больше Трудностей тела, чем требуется, то дополнительные Трудности не засчитываются (**нет Сбавки**). \*

**3.2.** Все общие нормы для элементов DB Индивидуальных Сеньорок действительны также для Индивидуальных упражнений Юниорок, за исключением следующего:

**3.2.1.** Одна Комбинированная Трудность тела разрешена.

**3.2.2.** Можно выполнять **только один** Турляк на полной стопе или на Релеве.

**3.2.3.** Технический Комитет ФИЖ не рекомендует выполнение DB на колене Юниорками.

### **3.3. Фундаментальные и Нефундаментальные Технические элементы предметов**

#### **3.3.1. Требования:**

3.3.1.1. Каждое упражнение юниорок должно содержать минимальное количество Фундаментальных Технических элементов предметов (см. Индивидуальные упражнения, п. 3.6. и 3.7.).

3.3.1.2. **2 DB** в упражнениях с Мячом должны быть выполнены с Фундаментальными/Нефундаментальными Техническими элементами предмета **«неудобной» рукой**







3.3.1.3. **2 DB** в упражнениях с Лентой должны быть выполнены с Фундаментальными / Нефундаментальными Техническими элементами предмета **«неудобной» рукой**




**3.3.2** Возможно выполнение Индивидуальными юниорками упражнений со Скакалкой в местных международных и национальных соревнованиях.



### 3.3.3. Сводная Таблица Фундаментальных и Нефундаментальных Технических

групп предмета, характерных для Скакалки



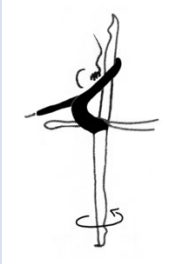
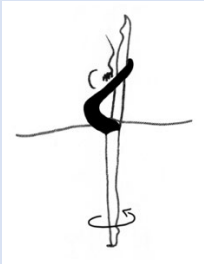

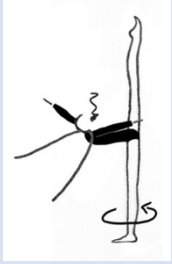





Количество, которое требуется в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальные Технические группы предмета
2	 <p>ПрохоПроход всем телом или частью тела через открытую Скакалку, вращая ее вперед, назад, в сторону, также:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка сложена вдвое или более</li> <li>• Двойное вращение скакалки</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращение (мин. 1), Скакалки, сложенной вдвое (в одной или в двух руках)</li> <li>• Вращение (мин. 3), Скакалки, сложенной втрое или вчетверо</li> <li>• Свободное вращение (мин. 1) вокруг части тела</li> <li>• Вращение (мин. 1) открытой Скакалки, удерживаемой за середину или за конец</li> <li>• Мельницы (открытая Скакалка, удерживаемая за середину, сложенная вдвое или более).</li> </ul>
2	 <p>Отпускание и ловля одного конца Скакалки, с вращением или без него (<b>Пример:</b> Эшаппе)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращения свободного конца Скакалки, удерживаемой за один конец (<b>Пример:</b> Спирали)</li> </ul>	См. Булавы, п. 3.3.4
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивания/подскакивания с проходом в Скакалку</li> <li>• Серии (мин. 3): Скакалка, вращаемая вперед, назад, сбоку.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закручивание вокруг части тела и раскручивание</li> <li>• Спирали Скакалкой, сложенной вдвое</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•  Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без помощи другими частями тела</li> </ul>	

<b>Разъяснение</b>	
<p>Скакалка может быть 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>	
	<p>Минимум 2 большие части тела (<b>пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги, и т.д.) должны совершить проход.</p> <p>Проход может быть всем телом туда и обратно, или только туда, или обратно</p>
	<p>Echappé – это движение состоит из 2 действий:</p> <p>Отпускание одного конца Скакалки Ловля за конец Скакалки рукой или другой частью тела после полуоборота Скакалки</p> <p><b>DB</b> засчитывается, если <b>отпускание либо ловля</b> (но не оба этих действия) выполнены во время <b>DB</b></p>
	<p>Ловля открытой Скакалки после броска должна быть выполнена по одному концу в каждую руку без помощи стопой, коленом или другой частью тела.</p> <p>Бросок может быть малый или большой.</p>

	<p>Варианты Спирали:</p> <p>отпускание вроде “Echappé”, затем несколько (2 или более) спиральных вращений одного конца Скакалки и ловля за конец рукой или другой частью тела</p> <p>открытая или натянутая Скакалка, удерживаемая за один конец после предыдущего движения (движения открытой Скакалкой, ловли, от пола и т.д.) с переходом в спиральные вращения (2 или более) одного конца, ловля рукой или другой частью тела</p> <p><b>DB</b> засчитывается если отпускание либо ловля либо несколько спиральных вращений (2 или более) выполнены во время <b>DB</b></p>
	<p>Закручивание:</p> <p>Закручивание или раскручивание возможны при <b>DB</b>; эти действия являются разной работой предмета</p>

### 3.3.4. Одинаковые положения неустойчивого баланса Скакалки

Разъяснение	
  	<p>Открытая или сложенная вдвое Скакалка <b>в положении неустойчивого баланса</b> за спиной или подвешена на части тела во время <b>ДВ с вращением</b> – это <b><u>одно и то же</u> положение неустойчивого баланса.</b></p> <p><b>Пример 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>Пример 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p><b>Недействительные положения неустойчивого баланса:</b></p> <p><b>Примеры</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>Скакалка висит на шее во время Баланса</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>Открытая скакалка на спине</p> </div> </div>

## 4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)






4.1. **Дефиниция:** сочетание высокого броска, 2 или более Динамических элементов с вращением и ловли предмета.

4.2. **Требования:**

4.2.1. Оцениваются максимум 4 R в каждом упражнении в порядке их выполнения.

4.2.2. Все общие нормы R для Индивидуальных Сеньорок также действительны для Индивидуальных Юниорок.

4.2.3. Динамические элементы с Вращением (R): критерии для Скакалки Юниорок:

Символ	Особый критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Особый критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	<p><b>Проход через Скакалку</b> всем телом или частью тела во время броска</p> <p>Мин. 2 крупные части тела должны совершить проход</p> <p><b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.</p>		
	Высоки бросок открытой и натянутой Скакалки, удерживаемой за один конец		Ловля Скакалки по одному концу в каждую руку
	Высоки бросок открытой и натянутой Скакалки, удерживаемой за середину		Смешанная ловля Скакалки Не действителен дополнительный критерий $\neq$



## **5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA):**

- 5.1. Дефиниция:** Трудность предмета (**DA**) – это Технический элемент предмета («База»), выполняемый с особыми критериями предмета.
- 5.2. Требования:** оцениваются минимум **1**, максимум **15 DA** в каждом упражнении в порядке их выполнения. Дополнительные элементы **DA не оцениваются (нет Сбавки)**.
- 5.3.** Все общие нормы **DA** для Индивидуальных Сеньорок **в каждом предмете** также действительны для Индивидуальных Юниорок (**Обруч, Мяч, Булавы, Лента**).



# SASAKI®

Rhythmic Gymnastics



FONDÉE EN 1981






















- Official Partner of F.I.G.
- Certified Supplier of Apparel and Apparatus for Japan Gymnastics Association
- Official Supplier for Bulgarian R.G. Federation

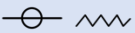
**SASAKI SPORTS INC.** 3-15-3 Ikejiri, Setagaya-ku, Tokyo 154-0001 Japan Tel. 81-3-3410-3391 Fax. 81-3-3410-3498




[www.sasaki-sports.co.jp](http://www.sasaki-sports.co.jp)

#### 5.4 ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA

СКАКАЛКА 

База	Символ Базы	Ценность	Критерии							Особые критерии			
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB				
Проход через Скакалку всем телом или частью тела (2 большие части тела)		0.4	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Проход через Скакалку сериями подпрыгиваний/подскоков (минимум 3)		0.3	v	v	v	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v	v
Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без помощи другими частями тела		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v				
Эшаппе		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Спирали: вращения свободного конца Скакалки одной рукой		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Свободное вращение (минимум 1) вокруг части тела		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Вращение (минимум 1) открытой Скакалки, удерживаемой за конец или за середину		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Мельницы открытой Скакалкой		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Большой пережат Скакалкой, закрученной в «рулон», через 2 крупные части тела		0.2	v	v	N/A	v	v	v	v				
Отбивы Скакалки от пола		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Передача Скакалки без помощи рук через минимум 2 разные части тела (кроме рук)		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Малый бросок/ловля		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Высокий бросок		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за середину		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Высокий бросок открытой Скакалки, удерживаемой за конец		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Ловля после высокого броска		0.3	v	v	v	v	v	v	v				

<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: Базы для Скаалки</b>
	Эти базы не могут выполняться как Комбинированные Базы; только одна база может послужить базой элемента <b>DA</b>

<b>Символ</b>	<b>Разъяснение: особые критерии для Скаалки</b>
	Двойное (или более) вращение предмета во время Прыжков, подпрыгиваний/подскоков
	Скаалка вращается назад
	Скрещенные руки во время Прыжков, подпрыгиваний/подскоков; в сериях подпрыгиваний/подскоков можно пополнять, чередуя скрещенные и не скрещенные руки, или только скрещенными руками

## 6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D):

Судьи D оценивают Трудности, применяют частичные баллы и вычитают возможные Сбавки:

### 6.1. Первая подгруппа Судей D (DB)

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудности тела (DB)	Минимум 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнено менее 3 DB</li> <li>Менее 1 Трудности каждой группы тела (<math>\wedge</math>, T, <math>\phi</math>): Сбавка за каждую отсутствующую Трудность</li> </ul>
Равновесие "Турлянь"	Максимум 1 на Релеве или на полной стопе	Более 1 равновесия "Турлянь"
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую W
Менее 2 DB выполнены неудобной рукой		За каждый отсутствующий элемент


### 6.2. Вторая подгруппа Судей D (DA)

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудность предмета (DA): в порядке выполнения	Минимум 1, Максимум 15	Отсутствует минимум 1
Перечисленные Фундаментальные Технические элементы предмета	Минимум 1 каждого элемента	Сбавка за отсутствие каждый раз
Особые Фундаментальные Технические элементы предмета	Минимум 2 каждого элемента.	Сбавка за отсутствие каждый раз

## 6. Артистизм и Исполнение

Все нормы Артистизма и Исполнения для Индивидуальных Сеньорок также действительны для Индивидуальных Юниорок.

## 7. Технические ошибки – Скакалка

Скакалка 			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 или более
Базовая техника	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость или если Скакалка не удерживается за оба конца (каждый раз)		
	Потеря одного конца Скакалки с короткой паузой в упражнении		
		Стопы запутываются в Скакалке во время прыжков или подпрыгивания	
		Непреднамеренное запутывание вокруг тела или части тела без прерывания упражнения	Непреднамеренное обёртывание вокруг тела или части тела с прерыванием упражнения
	Узел без прерывания упражнения		Узел с прерыванием упражнения

## **Часть 2**

# **Групповые упражнения**

# ЧАСТЬ 2 ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## **А. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА**

#### **1.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

В программе художественной гимнастики существуют Индивидуальные, Групповые и Командные Соревнования.

- 1.1.1. Общая программа Сеньорок в Групповых упражнениях состоит из 2 упражнений (см. Программу предметов ФИЖ для Групп Сеньорок в Приложении):
- упражнение с одним типом предмета (5)
  - упражнение с двумя типами предметов (3+2)
- 1.1.2. Программа Юниорок в Групповых упражнениях обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предмета. Программа предметов ФИЖ на текущий год определяет предмет, используемый в каждом упражнении. (см. Программу предметов ФИЖ для Групп Юниорок в Приложении).
- 1.1.3. Продолжительность каждого Группового упражнения Сеньорок и Юниорок составляет от 2 мин. 15 сек. до 2 мин. 30 сек.
- 1.1.4. Структура Групповых упражнений:
- 1.1.4.1. Многоборье и квалификации для финалов в Групповых упражнениях, с командным рейтингом 2 упражнения:
- упражнение с одним типом предмета (5)
  - упражнение с двумя типами предметов (3 + 2)
- 1.1.4.2. Командный рейтинг определяется суммой 8 лучших оценок Индивидуальных гимнасток команды плюс оценок в 2 Групповых упражнениях.
- 1.1.4.3. Финалы в Групповых упражнениях:
- упражнение с одним типом предмета (5)
  - упражнение с двумя типами предметов (3+2)

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

### **2. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК**

- 2.1. **Официальные Чемпионаты по художественной гимнастике в Групповых упражнениях:** каждая Национальная Федерация может представить пять или шесть гимнасток в общей программе Групповых упражнений. В случае шести гимнасток, все шесть гимнасток должны участвовать по крайней мере в одном упражнении (см. Технический Регламент, Раздел 1 и Раздел 3).

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

**2.2.1.** Если гимнастка покидает Группу по уважительной причине во время упражнения, она может быть заменена резервной гимнасткой. Ответственный Судья — Председатель Верховного Жюри, Технический Делегат или Главный Судья — должен подтвердить, что гимнастка выбыла по уважительной причине: травма или болезнь:

**Сбавка Судьи на линии:** 0,30 балла за то, что гимнастка(ки) Группы покинула площадку во время упражнения.

**2.2.2.** Если гимнастка покидает Группу по неуважительной причине:

**Сбавка:** 0,50 балла за не разрешённое "использование запасной гимнастки"

**Сбавка Судьи на линии:** 0,30 балла для гимнастки(ок) Группы, покинувшей площадку во время упражнения

**2.2.3.** Если гимнастка, покинувшая Группу по уважительной причине, не будет заменена, то упражнение не будет оценено.

**2.2.4.** Если гимнастка покидает Группу по неуважительной причине, упражнение не будет оценено.

### **3. ХРОНОМЕТРАЖ**

**3.1.** Хронометр включают с началом движения первой гимнастки Группы и выключают, как только последняя гимнастка Группы полностью прекращает движение.

**Примечание:** разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений гимнасток/предметов.

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

• **Сбавка Судьи-хронометриста:** 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду (считаются полные секунды). **Пример:** 2'30"72 = нет сбавки; 2'31 = сбавка -0.05.

### **4. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ**

**4.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – официальные Чемпионаты и другие соревнования**

**4.1.1.** Верховное Жюри (см. Технический Регламент, Раздел 1 и Раздел 3)

**4.1.2.** Состав судейских бригад для Групповых упражнений:

Каждое Жюри для соревнований ФИЖ – Чемпионатов мира, Олимпийских игр – состоит из 3 групп Судей: **Трудность (бригада D)**, **Артистизм (бригада A)** и **Исполнение (бригада E)** Судьи в Трудности (**D**), Артистизме (**A**) и Исполнении (**E**) отбираются путем жеребьевки и назначаются Техническим Комитетом ФИЖ в соответствии с действующим Техническим Регламентом и Правилами для судей.



#### 4.1.3. Состав судейских бригад в Групповых упражнениях

**4.1.3.1. Бригада Судей, оценивающих Трудность (D) :** 4 судьи – делятся на 2 подгруппы: элементов с Вращением (R) и Волны тела (W). **Эти Судьи** оценивают всё упражнение целиком независимо, без консультаций

- первая подгруппа (D) – 2 Судьи **DB1** и **DB2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DB**
- вторая подгруппа (D) – 2 Судьи **DA1** и **DA2**, работают независимо и выставляют общую оценку **DA**

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

**4.1.3.3. Бригада Судей в Исполнении (E):** 4 Судьи (**E1, E2, E3, E4**)

#### 4.1.4. Функции Бригады D

**4.1.4.1. Первая подгруппа (DB)** записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность Трудностей тела (**DB**), Трудности Обменов (**DE**), количество и техническую ценность Динамических с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DB**. **Эти Судьи** оценивают всё упражнение целиком независимо, без консультаций с другими судьями, и затем выставляют общую оценку **DB**.

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

**4.1.4.3. Записи судей:** по окончании соревнований Президент Верховного Жюри может затребовать судейские записи содержания упражнений символами с указанием номеров, фамилий гимнасток, их Национальных Федераций и предметов.

**4.1.5. Окончательная оценка D:** сложение двух оценок **DB** и **DA**.

#### 4.1.6. Функции судей бригады A

**4.1.6.1. Бригада A :** 4 Судьи **A1, A2, A3, A4** – оценивает Артистические ошибки с помощью Сбавок, определяя общую Сбавку независимо и без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **A** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

**4.1.6.2. Окончательная оценка A** = сумма Артистических сбавок вычитается из **10.00** баллов.

#### 4.1.7. Функции Судей бригады E

**4.1.7.1. Бригада E – 4 судьи E1, E2, E3, E4** – оценивает Технические ошибки с помощью Сбавок и определяет общую Сбавку независимо и без консультации с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **E** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

**4.1.7.2. Окончательная оценка E** представляет собой сумму Технических Сбавок, которую вычитают из **10.00** баллов.

#### 4.1.8. Функции Судей-хронометристов и Судей на линии

4.1.8.1. Судьи-хронометристы и Судьи на линии отбираются путем жеребьевки из Судей Бреве.

##### 4.1.8.2. Судьи-хронометристы (1 или 2):

- контролируют продолжительность 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 возвращается в обозначенные пределы площадки из-за окончания музыки, то Судья-хронометрист фиксирует момент возврата предмета в качестве последнего движения упражнения

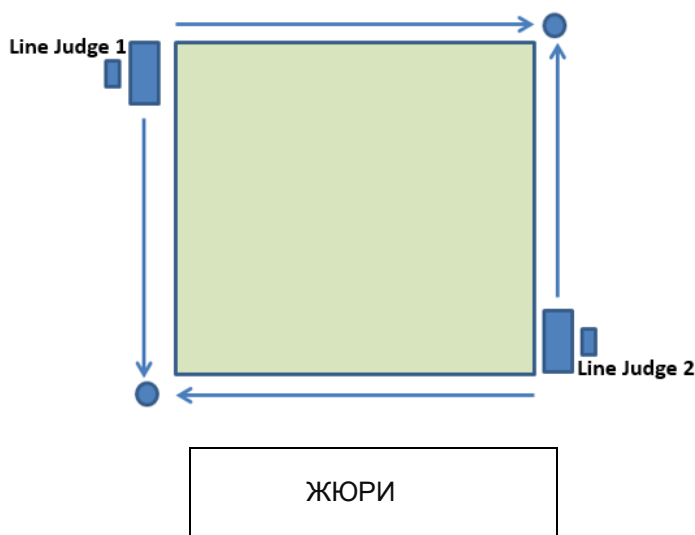
##### 4.1.8.3. Судьи на линии (2):

- фиксируют пересечение обозначенной линии площадки одной или двумя ногами, любой частью тела или предметом
- поднимают флаг при пересечении обозначенной линии площадки телом и/или предметом, если они выходят за пределы площадки
- поднимают флаг, если гимнастка Группы пересекает обозначенную линию площадки или выходит за обозначенные пределы площадки во время упражнения
- подают Главному Судье соответствующие подписанные протоколы о нарушениях и Сбавках

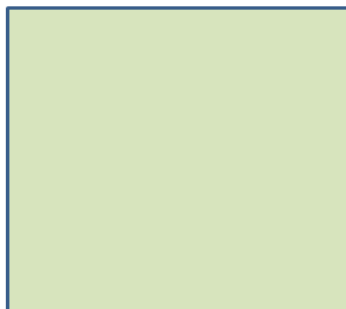
4.1.8.4. Апелляции к Верховному Жюри: если тренер имеет сомнения относительно Сбавок, примененных Судьей-хронометристом и/или Судьей на линии, он может подать протест на рассмотрение ответственного Судьи.

##### 4.1.8.5. Позиции Судей на линии:

**Пример 1:** Судьи на линии располагаются на противоположных углах ковра и отвечают за две линии и угол по правой стороне от них.



**Пример 2:** Судьи на линии располагаются за судьейским столом и наблюдают за линиями по монитору, с использованием вспомогательной видеокамеры.



#### 4.1.9. Функции Секретаря

Секретари обычно назначаются Оргкомитетом и обязаны владеть компьютером и знать Правила судейства. Они подчиняются Президенту Верховного Жюри и отвечают за правильность внесения всех данных в компьютер, порядка выхода команд и гимнасток, за красный / зеленый свет, правильное отображение окончательных оценок на табло.

#### 4.1.10. Функции ответственного Судьи

Все Сбавки, включенные в Таблицу #15, перепроверяются и передаются ответственным Судьей Президенту Верховного Жюри, Техническому Делегату или Главному Судье.

4.1.11. Подробнее о Жюри, их структуре и функциях – см. Технический Регламент, Раздел 1, Пр. 7, а также Правила для Судей.

## 4.2. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК

Правила определения окончательной оценки одинаковы для всех видов соревнований (*Многоборье и Финалы в Групповых упражнениях*).

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

## 5. Протесты по выставленным оценкам

(См. Технический Регламент, Раздел 1, п. 8.4, Протесты по оценкам.)

## **6. СОВЕЩАНИЯ СУДЕЙ**

- Перед каждым официальным Чемпионатом ФИЖ Технический Комитет должен провести совещание, чтобы проинформировать участвующих Судей об организации судейства.
- Перед всеми другими Чемпионатами или турнирами такое же совещание должен провести Оргкомитет.
- Все Судьи обязаны присутствовать на совещаниях и инструктажах на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования. Для всех других уточнений, касающихся Судей и судейства соревнований см. Технический Регламент, Раздел 1, п. 7, Раздел 3 Общих Правил для судей и Специальные Правила для Судей.

## **7. ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ**

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

**Сбавка 0,50 балла** применяется за невыполнение этого правила – ответственный Судья сообщает о нарушении Президенту Верховного Жюри, Техническому Делегату или Главному Судье.

## **8. ПЛОЩАДКА**

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

**8.2.** Выход за пределы установленной регламентом площадки любой части тела или предмета с касанием ковра вне площадки наказываются Сбавкой.

- **Сбавка Судьи на линии: 0.30 балла каждый раз для гимнастики Группы за ошибку или за предмет каждый раз.**

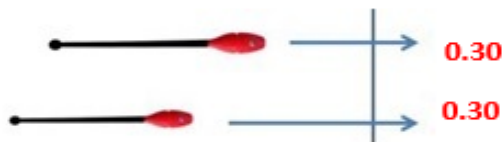
**8.3.** Выход за пределы установленной регламентом площадки гимнастики или предмета наказываются Сбавкой:

- **Сбавка Судьи на линии: 0.30 балла каждый раз для гимнастики при выходе за пределы площадки.**
- **Сбавка Судьи на линии: 0.30 балла каждый раз при выходе предмета за пределы площадки.**

**8.4.** потеря предмета с его выходом за пределы площадки:

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

**Сбавка Судьи на линии: 0.30 балла за одну булаву + 0.30 балла за другую булаву**



**8.4.2. Одновременная потеря** двух или более предметов с **одновременным выходом** за пределы площадки **за одну и ту же линию**: 2 Булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за одну и ту же линию / 2 или более предметов соединены между собой и вышли за пределы площадки одновременно:

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



**8.4.3. Одновременная потеря** двух или более предметов с **одновременным выходом** за пределы площадки **за две разные линии** – 2 Булавы потеряны вместе, одновременно, и вышли за две разные линии:

**Сбавка Судьи на линии: 0.30 + 0.30 балла**

**8.4.4. Одновременная потеря** двух или более **скреплённых между собой предметов** (предметы одного типа или разных типов) с выходом предметов за пределы площадки:

**Сбавка Судьи на линии: 0.30 балла**



**8.4.5. Одновременная потеря** двух или более предметов (предметы одного типа или разных типов) с выходом предметов за пределы площадки:

**Сбавка Судьи на линии за каждый потерянный предмет: 0.30 + 0.30 балла**



**8.5.** В Групповых упражнениях **нет Сбавки** в следующих случаях (в иных случаях применяются Сбавки в соответствии с п. 8.2. – 8.4):

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

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

**8.6.1.** Сбавка в соответствии с п. 8.3. применяется для гимнасток за окончание упражнения вне пределов площадки.

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

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

## **9. ПРЕДМЕТЫ**

### **9.1. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ**

**9.1.1.** Нормы и характеристики всех предметов изложены в *Нормах ФИЖ по предметам*.

**9.1.2.** Все предметы, используемые гимнастками Группы, должны иметь логотип производителя и отметку **'FIG approved logo'** в определенном для данного предмета месте (Обруч, Мяч, Булавы, Лента). Группам не разрешается выступать с предметами без утвержденных таким образом обозначений.

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

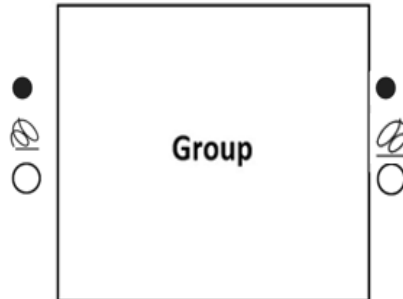
**9.1.4.** По требованию Верховного Жюри, все предметы должны быть проверены до входа Группы в зал соревнований либо контроль может быть произведен после окончания упражнения, либо проводится выборочная проверка предметов.

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

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

**9.2.2.** Оргкомитет должен разместить комплект одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых гимнасткам Группы в соревнованиях) вдоль двух из четырех сторон ковра для использования любой Группой. Свободной от предметов остаются линия непосредственно перед судьями и линия входа и выхода на ковер. Предметы размещаются отдельно.

**Пример:**



**9.2.3.** Если во время упражнения предмет потерян и вышел за пределы площадки, гимнастка может использовать запасной предмет:

**Сбавка Судьи на линии: 0.30 балла за выход предмета за пределы площадки**

**9.2.4.** Гимнастка может использовать только тот запасной предмет, который был размещён за пределами площадки до начала упражнения:

**Сбавка Судьи на линии: 0.50 балла за использование запасного предмета, не размещенного заранее за линией.**

**9.2.5.** Группа может использовать максимум запасных предметов, размещенных Оргкомитетом за линией **например**, 2 Обруча (со всеми соответствующими Сбавками). Оба обруча могут быть использованы в одном упражнении (см. рисунок выше):

**Сбавка Судьи на линии: 0.50 балла, если гимнастка снова использует свой собственный предмет после использования запасного предмета, взятого из-за пределов площадки**

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

**Сбавка: 0.50 балла за неправомерное использование запасного предмета.**

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

**Сбавка Судьи на линии: 0.30 балла за выход предмета за пределы площадки**

**Сбавка: 0.30 балла за то, что гимнастка, взяв запасной предмет, не удалила за пределы площадки свой прежний предмет, вернувшийся к ней сам.**

**9.2.8.** Если предмет падает и выходит за пределы площадки, а затем тренер или любое другое лицо возвращает этот предмет гимнастке, то применяется Сбавка за неправомерный возврат предмета:

**Сбавка: 0.50 балла за неправомерный возврат предмета.**

### 9.3 НЕПРИГОДНЫЙ ПРЕДМЕТ (пример: узел Ленты)

**9.3.1.** Если до начала упражнения гимнастка решит, что ее предмет непригоден (**например**, имеется узел на Ленте), то она может взять запасной предмет без задержки соревнований:

**Нет Сбавки за использование запасного предмета**

**9.3.2.** Если до начала упражнения гимнастка решает, что ее предмет непригоден (**Например**, имеется узел на Ленте), и пытается распутать узел или взять запасной предмет с задержкой соревнований по времени, то:

**Применяется Сбавка: 0.50 балла за задержку соревнований при подготовке к упражнению**

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

**Нет Сбавки за использование запасного предмета**

**9.3.4.** Если запасной предмет ломается во время упражнения, то Группа должна прекратить упражнение, после получения разрешения ответственного Судьи на повтор упражнения, упражнение может быть повторено в конце потока либо в соответствии с решением ответственного Судьи.

## 10. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЗАЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА

**10.1.** Если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка, Группа не будет наказана за это Сбавками; Сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных Технических ошибок.

**10.2.** Если во время упражнения предмет ломается, то Группе не разрешается повтор упражнения.

**10.3.** В этом случае Группа может:

- прекратить выполнение упражнения
- продолжить упражнение, взяв запасной предмет и бросив сломанный предмет за пределы площадки (**нет Сбавки**).

**10.4.** Если предмет застрял в потолке, то Группа не будет наказана за это Сбавками; Сбавки могут быть применены только лишь за последствия возможных Технических ошибок.

**10.5.** Если предмет застрял в потолке во время упражнения, то Группе не разрешается начать упражнение снова.

**10.6.** В этом случае Группа может:

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

**10.7.** Если гимнастка Группы **прекращает упражнение**, и Группа не продолжает его из-за сломанного предмета или предмета, застрявшего в потолке, то упражнение будет оцениваться следующим образом:

- Трудности, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны
- Сбавки будут применены за любые обязательные элементы Трудности, которые не были выполнены вообще
- Оценка за Артистизм = 0.00
- Оценка за Техническое Исполнение = 0.00



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

- Трудности, уже выполненные правильным способом, будут засчитаны
- Будут применены Сбавки в Артистизме
- В Исполнении будут применены все Сбавки за время упражнения, включая “потерю предмета (нет контакта) в конце упражнения”

## **11. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК**

### **11.1. ТРЕБОВАНИЯ К КУПАЛЬНИКУ**

- Купальник должен быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди). Область таза/промежности должна быть покрыта материалом, и допускается небольшая кружевная область для соединения/украшения.
- Стилль выреза на груди и спине спереди и сзади – произвольный
- Купальник может быть с рукавами или без (купальники с тонкими бретельками также разрешаются)
- Вырез на ногах не должен заходить за паховую складку (максимум). Нижнее белье не должно быть видимым из-под купальника.
- Купальник должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.
- Купальник должен представлять собой единое целое. Не допускаются дополнительные носки, перчатки, декоративные «гетры» на ногах и т.п.
- Купальники гимнасток Группы должны быть из одного материала, одинаковыми по форме, дизайну и цвету. Однако, если купальники выкроены из одной и той же ткани с рисунком, то допускаются небольшие отличия.

#### **11.1.1. Разрешается надевать:**

- длинные, до щиколоток, колготки на или под купальник;
- длинный (до щиколоток) цельный купальник, прилегающий к телу и ногам;
- длина и цвет (цвета) ткани колготок должны быть одинаковыми на обеих ногах (эффект «арлекина» не разрешается). Разным может быть только рисунок (покрой или орнамент);
- прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника;
- рисунок (покрой и орнамент) юбки – произвольный, но она должна всегда прилегать к бёдрам (эффект балетной «пачки» не допускается);
- гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках; тапочки должны быть одного цвета, но не обязательного одного бренда. **Примечание:** сбавка ответственного судьи не применяется, если во время соревнований гимнастка потеряет тапочек(ки).

**11.1.2.** Декорации/украшения разрешены на купальниках:

- Декорации/украшения не должны влиять на безопасность гимнасток. Не разрешается украшать купальник декоративными светодиодами (LED)
- Покрой купальника со словами или символами допустим при условии соответствия этическим нормам и Правилам соревнований по художественной гимнастике

**11.1.3.** Все купальники будут проверены перед входом гимнастки в зал соревнований. Если спортивная форма гимнасток Группы не соответствует требованиям, то будет применена Сбавка:

**Сбавка: 0,30 один раз для Группы**

**11.2.** Не допускаются крупные ювелирные украшения или пирсинг, представляющие риск для безопасности Гимнасток:

**Сбавка: 0,30 один раз для Группы**

**11.3.** Прическа должна быть аккуратной и компактной, без громоздких дополнительных украшений. Декоративные детали допускаются, но они не должны быть громоздкими и/или опасными для гимнасток. Украшения для волос должны располагаться компактно и близко к пучку волос:

**Сбавка: 0,30 один раз для Группы**

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

**Сбавка: 0,30 один раз для Группы**

**11.5.** Не соответствующая официальным нормам эмблема:

**Сбавка: 0,30 один раз для Группы**

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

**Сбавка: 0,30 один раз для Группы**

## **12. МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ – ТРЕБОВАНИЯ**

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

**12.2.** Для музыки каждого упражнения должен использоваться отдельный высококачественный CD или USB. Музыкальная композиция может быть загружена/подана через Интернет в соотв. с Рабочим Планом и Директивами официальных соревнований или чемпионатов ФИЖ. Если местный Оргкомитет требует загрузки музыки в цифровом виде, то все участвующие Федерации оставляют за собой право использовать на соревнованиях компакт-диски или USB.

- На каждом CD/USB должна быть записана следующая информация:
- страна (3 заглавные буквы, используемые ФИЖ для обозначения страны, которую представляет Группа),
  - символ предмета
  - каждая музыкальная композиция должна быть на отдельном USB, с соотв. информацией

**12.3.** Воспроизведение не соответствующей упражнению или искажённой музыки и т. п. – в случае воспроизведения «неправильной» музыки Группа должна немедленно прекратить выполнять упражнение, как только они поймут, что музыка не соответствует их упражнению. В подобных случаях Группа с разрешения ответственного судьи должна покинуть ковер и вновь выйти на ковер (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную музыку. Протесты по несоответствию музыки после окончания упражнения не принимаются.

## **13. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК**

**13.1.** Гимнастки Группы должны являться на место соревнований только после их вызова или через микрофон или когда загорается зеленый сигнал:

**Сбавка: за слишком ранний (до вызова) или поздний выход гимнасток Группы: 0.50 балла.**  
Верховное Жюри должно определить причину задержки (ошибки организаторов или несобранность гимнасток).

**13.2.** Разминки в зале соревнований запрещены:

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

**13.3.** За несоответствие выбранного предмета стартовому порядку:

- Группа должна будет покинуть площадку, она выйдет на площадку позднее, в соответствии с правильным стартовым порядком второго вида/предмета
- Пропущенное упражнение будет выполнено в конце потока, а Группа будет наказана за это упражнение:

**Сбавка: 0.50 балла.**

**13.4.** Группы могут повторять упражнения только при чрезвычайных обстоятельствах (по вине Оргкомитета) и с разрешения ответственного Судьи (**Например**, сбой электропитания, сбой музыкальной системы и т.п.)

**13.5.** Во время выполнения Группового упражнения гимнасткам запрещается вербальное общение друг с Другом:

**Сбавка: 0.50 балла.**

## **14. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ**

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

**Сбавка: 0.50 балла.**

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

Сумма данных Сбавок вычитается из окончательной оценки:

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





# SPIETH

## Gymnastics



HERE WE GO  
TOKYO!

**SPIETH Gymnastics GmbH**

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com

**1. ТРУДНОСТЬ – ОБЗОР**

1.1. Гимнастки Группы должны выполнять только те элементы, которые могут быть исполнены безопасно, с высоким уровнем техники и эстетики.

1.2. Плохо исполненные элементы не будут оценены Бригадой Судей Трудности (D), и будет применена сбавка Бригады Судей Исполнения (E)

1.3. Существуют 2 компонента Трудности в Групповых упражнениях:

1.3.1. Трудность тела (DB) состоит из:

- Трудности без Обмена (DB)
- Трудности Обмена (DE)
- Динамических элементов с Вращением (R)




1.3.2. Трудность предмета (DA) состоит из:

- Трудности с Сотрудничеством (DC)

1.4. Специфичные компоненты Трудности для Группового упражнения:

- **Обмены (DE):** Трудности с обменом предметами между гимнастками
- **Сотрудничества (DC):** между гимнастками и предметами

1.5. Требования к Трудности:

Компоненты Трудности			
<p><b>Трудность Тела</b> в соединении с <b>Техническими элементами</b> предмета <b>DB</b> Максимум 10 DB/ DE (2 на выбор) в порядке выполнения</p>		<p><b>Трудность Предмета</b> <b>DA</b> Минимум 3, Максимум 23 в порядке выполнения</p>	
<p>Трудность без Обмена <b>DB</b> Минимум 4</p>	<p>Трудность с Обменом <b>DE</b> Минимум 4</p>	<p><b>Difficulty with Collaboration</b> <b>DC</b> <b>Minimum 3</b> <b>Maximum 23</b></p>	
<p><b>Особые требования</b></p>			
<p><b>Трудности Групп Тела:</b></p> <p>Прыжки  Минимум 1</p> <p>Равновесия  Минимум 1</p> <p>Вращения  Минимум 1</p>	<p><b>Полные Волны</b> <b>Тела:</b> <b>W</b> Минимум 2</p>		
<p><b>Динамические элементы с Вращением - R</b> Максимум 1</p>			



**Apparatus Supplier for the 48th FIG  
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



- 1.6.** Судьи **Трудности D** идентифицируют Трудности и записывают их в порядке выполнения, независимо от того, засчитываются Трудности или нет:
- **Первая подгруппа Судей D (DB):** оценивают количество и техническую ценность Трудностей без Обмена (**DB**), Трудностей с Обменом (**DE**), количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением (**R**), фиксируют Волны **W** и записывают все элементы с помощью символов
  - **Вторая подгруппа Судей D (DA):** оценивают количество и техническую ценность Трудностей с Сотрудничествами (**DC**), наличие требуемых Фундаментальных технических элементов предметов и записывают все элементы с помощью символов
- 1.7.** Порядок выполнения Трудностей не ограничен; однако расположение Трудностей должно соответствовать хореографическому принципу, согласно которому Трудности должны быть расположены логически, с соединительными элементами и движениями в гармонии с характером музыки.
- 1.8.** Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Трудностей и несоблюдение специальных требований применяются в том случае, если элемент Трудности вообще не предполагается.
- 1.9.** Порядок выполнения Трудностей не ограничен; однако расположение Трудностей должно соответствовать хореографическому принципу, согласно которому Трудности должны быть расположены логически, с соединительными элементами и движениями **в гармонии с характером музыки.**
- 1.10.** Сбавки за отсутствие минимально необходимого количества Трудностей и наличие требуемых Фундаментальных технических элементов предметов применяются в том случае, если данные элементы вообще не предполагаются.

## **2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)**

**2.1. Определение DB:** это элементы из Таблицы Трудностей Правил соревнований:

Прыжки, Равновесия, Вращения ( $\wedge$ ,  $T$ ,  $\circ$ ).

- 2.1.1.** Все элементы **DB** для Индивидуальных упражнений действительно также для Групповых упражнений (см. Таблицы Трудности для Индивидуальных упражнений # 9, 11, 13).
- 2.1.2.** В случае расхождения между описанием Трудности в тексте и рисунком в Таблице **DB** преимущество имеет текст.
- 2.1.3.** Новые Трудности тела **DB** (см. **Процедуру в Индивидуальных упражнениях, п. 2.1.2.**)

### **2.2. Требования:**

- 2.2.1.** Засчитываются минимум 4 и максимум 6 выполненных **DB** в порядке их выполнения.
- 2.2.2.** Если выполнено менее минимума 4 **DB**, то применяется **Сбавка первой подгруппы Судей D: 0.30 балла.**
- 2.2.3.** Если Группа выполнила более 6 элементов **DB**, то дополнительные **DB** сверх лимита не засчитываются (**нет Сбавки**).



Разъяснение	
<i>Если Группа выполнила 7 DB и 3 DE (всего 10 Трудностей), будет ли Сбавка за выполнение менее 4 DE?</i>	<b>Да, будет общая Сбавка 0.30 (п. 2.2.2) за выполнение менее 4 DE, и только максимум 6 DB в порядке их выполнения могут быть оценены.</b>
<i>Может ли Группа выполнить 9 DB + 0 DE, со Сбавкой 0.30 за менее чем 4 DE?</i>	<b>Максимальное число оцениваемых Трудностей = 10, с минимум 4 DB and 4 DE (и 2 на выбор). Даже если Группа выполнит 0 DE со Сбавкой 0.30 за менее чем 4 DE по п. 2.2.2, невозможно превысить количество 6 DB по принципу п. 2.2.1.</b>

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

**2.2.5.** Трудности **DB** могут выполняться:

- одновременно или в очень быстрой последовательности
- 5 гимнастками вместе или подгруппами
- одного или разного типа и ценности для всех 5 гимнасток

**2.2.6. Минимум 1 Трудность тела** из каждой группы (**Прыжки, Равновесия, Вращения**) должна присутствовать и **выполняется всеми 5 гимнастками одновременно.**

**2.2.6.1.** Эти обязательные Трудности (минимум 1 из каждой группы тела) **могут быть изолированными или могут выполняться как Комбинированная Трудность только с обеими DB из одной группы тела (не в R и не в DE).**

**2.2.6.2.** Отсутствие **1 элемента DB** из каждой группы тела наказывается **Сбавкой Судей первой подгруппы D: 0.30 балла.**

**2.2.6.3.** Если **DB** не выполняются одновременно, они могут быть засчитаны, если выполняются в соответствии с дефиницией. **Сбавка Судей первой подгруппы D: 0.30 балла каждый раз.**

Разъяснение	
<i>Если DB выполнена в быстрой последовательности в подгруппах, будет ли Сбавка?</i>	<b>П. 2.2.6 требует, чтобы минимум 1 элемент Трудности каждой группы тела выполнялся одновременно всеми 5 гимнастками; выполнение в подгруппах невозможно и Сбавка составит 0.30 балла.</b>

**2.2.6.4.** Возможно также выполнение других **DB** (максимум 3):

- одновременно
- в быстрой последовательности
- в подгруппах
- в **R**
- в **DE**

**2.2.6.5.** Одновременное выполнение 3 и более разных **DB** всеми 5 гимнастками не разрешено. В этом случае **DB** не будут засчитаны.

Разъяснения/Примеры
<p>3 разных <b>ДВ</b> не могут выполняться одновременно. <b>Пример:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 гимнастки: «Жете ан турнан»</li> <li>• 1 гимнастка: Прыжок «Казак»</li> <li>• 1 гимнастка: Волна всем телом со спиралью (“Топпеаи”)</li> </ul>

**2.2.7.** Каждая **ДВ** засчитывается только 1 раз. Если **ДВ** повторяется, то Трудность не засчитывается (**нет Сбавки**).

**2.2.8.** Возможно выполнение в сериях двух или более одинаковых (**одной формы**) Прыжков или Поворотов:

- **Каждый** Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно
- **Каждый** Прыжок или Поворот в серии засчитывается как 1 Трудность Прыжка или Поворота.

Разъяснения
<p><b>Одинаковые формы</b> – элементы считаются <u>одинаковыми</u>, если они перечислены в <u>одной</u> ячейке Таблицы Трудностей</p> <p><b>Разные формы</b> – элементы считаются <u>разными</u>, если они перечислены в <u>разных</u> ячейках Таблицы Трудностей, включая элементы из одной семьи, но из разных ячеек.</p>

**2.3. Ценность: ДВ** засчитываются, если они выполнены в соответствии с техническими требованиями Таблицы Трудности (Индивидуальные упражнения, # 9, 11, 13).

Разъяснения	
<p>Если гимнастка или Группа не удерживают Равновесие минимум 1 секунду, то засчитывается ли <b>ДВ</b>?</p>	<p>Тот же принцип, что и в <b>Индивидуальных упражнениях: ДВ</b> засчитывается со Сбавкой в Исполнении <b>0.30</b>.</p>

**2.4.** Самая низкая ценность **ДВ**, выполненной одной из гимнасток, определяет ценность **ДВ** всей Группы.

**2.5.** Оценка **ДВ** определяется представленной формой тела: чтобы быть засчитанными, все **ДВ** должны быть выполнены с **фиксированной и определенной формой**, что означает: *туловище, ноги и все соответствующие части тела находятся в правильных положениях для определения действительной формы ДВ.*

**Примеры:**

- положение шпагата 180°
- касание любой части ноги для Трудностей с наклоном туловища назад
- положение закрытого кольца
- положение подбива и т.д.

**2.5.1.** Когда форма узнаваема с **небольшим отклонением** на 10° или менее одной или нескольких частей тела, **ДВ** действительна со **Сбавкой в Исполнении**: 0.10 за небольшое отклонение для каждой части тела.

**2.5.2.** Если форма распознается **со средним отклонением** 11-20° одной или нескольких частей тела, то **ДВ** действительна **со Сбавкой в Исполнении** 0.30 за среднее отклонение для каждой части тела.

**2.5.3.** Если форма недостаточно узнаваема с большим отклонением более чем на 20° одной или нескольких частей тела, **ДВ** не засчитывается и применяется **Сбавка в Исполнении**: 0,50 за каждую часть тела.

**2.5.3.1. Исключение:** критерий “наклон туловища назад”, выполненный во время Прыжков с большим отклонением, наказывается Сбавкой в Исполнении, но базовая ценность Прыжка может быть засчитана, если она есть в Таблице без “наклона туловища назад” и выполнена в соответствии с базовыми характеристиками.

Разъяснения	
<i>Как Судьи различат разницу отклонений между 10° и 11°?</i>	<i>Эти значения лишь для примера. Судьи далее научатся оперировать понятиями малых, средних и больших Сбавок</i>

**2.6.** Если **ДВ** выполнена **5 гимнастками с малым или средним отклонением между гимнастками**, то **ценность Трудности не меняется**. Однако, если Трудность в общем не определяется и **есть большое отклонение** (даже у одной гимнастки), то Трудность **не засчитывается**.

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

**2.7.1. ДВ** связана с Техническим элементом предмета (Фундаментальным и/или Нефундаментальным), Если технический элемент предмета **выполняется в начале, во время или ближе к концу ДВ**.

**2.7.1.1. Изолированная ДВ** при полете предмета во время высокого броска или “Бумеранга” действительна в соответствии со следующим:

- Изолированная Трудность **ДВ** при полете предмета во время высокого броска или “Бумеранга” действительна в упражнении, если она выполняется гимнасткой в соответствии с базовыми характеристиками, необходимыми для того, чтобы она была засчитана.
- Изолированная **ДВ**, выполненная при малом броске, не засчитывается.
- Если изолированная **ДВ** выполняется при полете предмета, то нельзя выполнить другую **ДВ любой ценности** с этим броском и/или ловлей.
- Если предмет потерян после **ДВ** в полете, **ДВ** не засчитывается.
- **Комбинированная Трудность не может быть выполнена при полете предмета.**
- **Серия Прыжков:** включает бросок предмета во время первой **ДВ**, второй **ДВ** во время полета предмета и ловлю во время третьей **ДВ**. Если предмет потерян во время третьей **ДВ** серии, то не
- засчитываются ни **ДВ** во время полёта, ни **ДВ** во время ловли. Действительна только первая **ДВ**, выполненная во время броска предмета.

**2.7.2.** Если технический элемент предмета выполняется одинаково в течение двух **ДВ**, то вторая **ДВ** в порядке выполнения не засчитывается (**нет Сбавки**). **Исключение:** для одинаковых Прыжков в серии и одинаковых Поворотов в серии.

**2.8. Комбинированные Трудности тела: 2 Трудности тела**, выполняемые связно, последовательно. Все **ДВ** должны быть из Таблиц Трудностей тела (# 9, 11, 13).

**2.8.1.** Трудности, включенные в Комбинированную Трудность, могут быть из разных групп элементов тела или из одной и той же группы элементов тела, но должны быть **разной формы**.

**2.8.2.** Первая **ДВ** в Комбинированной Трудности определяет, к какой группе тела она принадлежит.

**2.8.3.** Если гимнастка правильно сочетает 3 Трудности тела, первые 2 Трудности засчитываются как Комбинированные Трудности, а третья Трудность действительна как изолированная **ДВ**.

**2.8.4.** Каждая из 2 **ДВ** Комбинированной Трудности тела должна выполняться с одним Фундаментальным и/или Нефундаментальным элементом предмета.

**2.8.5. Комбинированные Трудности тела засчитываются как 1 ДВ.**

**2.8.6.** Все 5 гимнасток должны одинаково выполнять одни и те же две **ДВ** в Комбинированной трудности тела. Если это требование не выполняется, Комбинированная Трудность тела не засчитывается (**нет Сбавки**).

**2.8.7.** В упражнении может быть выполнено не более 1 Комбинированной Трудности тела:

- Будет оцениваться только 1 Комбинированная Трудность тела
- Дополнительная Комбинированная **ДВ** будет оцениваться как изолированная **ДВ** (**нет Сбавки**)

**2.8.8. Ценность** Комбинированной Трудности тела – это ценности каждой независимой **ДВ**, сложенные вместе, если соединение выполняется в соответствии с требованиями (п. 2.8.11 – 2.8.15).

**2.8.9.** Если требования к соединению не соблюдены, 2 **ДВ** будут оценены как изолированные **ДВ** и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них.

**2.8.10. ДВ**, используемые в комбинированной **ДВ**, не могут повторяться как **ДВ** изолированно или в другой Комбинированной **ДВ**; **повтор ДВ не засчитывается**.

**2.8.11. Комбинированные Трудности тела с Прыжком могут выполняться следующими способами:**

- Прыжок + Прыжок
- Прыжок + Равновесие (или наоборот)
- Прыжок + Вращение (или наоборот)
  - Без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, обязательно включая плие между Прыжком и Равновесием или Вращением (или наоборот)
  - С Равновесием только на Релеве
  - С Вращением только на Релеве (Поворот)

**2.8.11.1.** Любые Прыжки, выполняемые с толчком двумя ногами или приземлении на обе ноги, не засчитываются в Комбинированных Трудностях тела.

**2.8.11.2.** Трудность Прыжка #26 “Два или три последовательных Прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги” не могут быть использованы с другой Трудностью в Комбинированной Трудности.

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

- без смены опорной ноги, опоры на пятку, плие или дополнительного шага между Трудностями
- с **DB** и с соединением на Релеве
- с изменением положения туловища или направления ноги

**Примечание:**

- Равновесия # 4–5, #9 –10, #12–15 и #18 с помощью руки могут быть использованы как часть Комбинированной Трудности, но другое Равновесие должно быть либо с изменением положения туловища, либо с изменением направления ноги.
- Равновесие с “Турляном” не может использоваться как часть Комбинированной Трудности Равновесия (#19 – 26), выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, не могут входить в Комбинированные Трудности.
- Динамические Равновесия (#27, 28 и #30–34) не могут быть использованы с другой Трудностью для Комбинированных Трудностей.

**Исключение:** Равновесие # 29 Фуэте: эта Трудность может быть выполнена **как первая часть** Комбинированной Трудности, если после Равновесия Фуэте соединение с другим Равновесием выполняется на Релеве без опоры на пятку или плие.

**2.8.13. Комбинированные Трудности тела - Равновесие (первая часть) с Вращением (вторая часть) должны выполняться:**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- с возможной опорой на пятку и плие во время соединения
- обе **DB** на Релеве

**2.8.14. Комбинированные Трудности тела - Вращение (первая часть) с Равновесием (вторая часть)**

**должны выполняться:**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- обе **DB** на Релеве
- без опоры на пятку или плие во время соединения

**2.8.15. Комбинированные Трудности тела - Вращение (первая часть) с Вращением (вторая часть)**

**должны выполняться:**

- без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями
- обе **DB** на Релеве
- без опоры на пятку или плие во время соединения

**Примечание:**

- Трудность Вращения # 25 Фуэте может быть выполнена как часть Комбинированной Трудности, если после Поворота Фуэте, будет выполнено соединение с другим Поворотом на Релеве без опоры на пятку или плие.
- Трудность Вращения #26 Циркуль может быть выполнена как часть Комбинированной Трудности, если сам Циркуль и соединение с другим Поворотом выполнены на Релеве без опоры на пятку или плие.
- Трудности Вращения # 27 «Пенше» и #28 «Сакура», которые выполняются на полной стопе, могут быть соединены как **вторая часть** Комбинированной Трудности с Поворотами на Релеве. Соединение должно выполняться без смены опорной ноги или дополнительного шага между Трудностями, без плие, без прерывания или начала Вращения на полной стопе, такого как “Турлян”. Поворот на Релеве и Вращение на полной стопе должны быть разной формы.
- Вращения, выполняемые на других частях тела (#29–34), не засчитываются в Комбинированных Трудностях.
- Повороты на Релеве, включающие более одной формы (#10–TR, #18–GA, #20–GZ), не действительны в Комбинированных Трудностях.

**2.9. Для того, чтобы DB была засчитана, она должна выполняться без следующих Технических ошибок:**

- Существенное изменение основных 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

**2.10.** Каждое упражнение должно содержать **2 полные Волны тела (W)**. Полная Волна тела – это последовательное сокращение и распрямление всех мышц тела вдоль “цепи” частей тела, как “электрический ток”, от головы, через таз, к ногам (или наоборот). Участие рук определяется работой предмета и/или хореографией.

**2.10.1.** Каждая **полная Волна тела (W)** должна выполняться **одинаково всеми 5 гимнастками**.

**2.10.2.** Если это требование не выполняется, **полная Волна тела (W)** не засчитывается. Каждая Волна тела (**W**) может быть выполнена:

- одновременно или в очень быстрой последовательности
- 5 гимнастками вместе или в подгруппах

**2.10.3.** Полная Волна тела может быть из Таблиц Трудности (# 11; 13) Правил соревнований **или их модификаций (разные плоскости, разные стартовые позиции, движения рук и т. д.)**, при условии, что Волна выполняется всем телом:

- полная Волна вперед стоя или с переходом с пола
- полная Волна назад стоя или с переходом на пол
- боковая Волна
- спиральная Волна на двух ногах или одной ноге (Спиральный поворот)
- полная Волна, выполненная на полу

- 2.10.4.** Волны и Спиральный поворот (ценности которых представлены в Таблицах # 11, 13) могут быть включены в общее количество **6** наивысших элементов Трудности тела.
- 2.10.5.** Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн **DB**, могут быть выполнены изолированно или соединены с другими Трудностями (без какой-либо дополнительной ценности Трудности) для выполнения этого требования.
- 2.10.6.** Упражнение с менее чем **2** полными Волнами тела будет наказано Сбавкой **0,30** за каждую недостающую Волну.

### **3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ**

#### **3.1. Дефиниция:**

- 3.1.1.** Каждый предмет (○, ●, ||, ⊗) имеет 4 Фундаментальные группы технических элементов. Каждая группа представлена в соответствующей ячейке в Таблице #3.6.
- 3.1.2.** Каждый предмет (○, ●, ||, ⊗) имеет Нефундаментальные технические элементы. Каждая группа представлена в соответствующей ячейке в Таблицах #3.6. и #3.7.

#### **3.2. Требования:**

- 3.2.1.** Все Фундаментальные Технические элементы предмета не требуются в Групповых упражнениях.
- 3.2.2.** Каждое Групповое упражнение должно содержать минимум из указанных Фундаментальных Технические элементы предмета (см. п. 3.6.), выполняемых всеми 5 гимнастками одновременно или в очень быстрой последовательности (см. п. 3.3.).

##### **Примеры:**

- **Один предмет:** 2 гимнастки выполняют большой перекат. Сразу после этого 3 гимнастки выполняют большой перекат. Это считается одним Фундаментальным Техническим элементом предмета большого переката.
- **Разные предметы:** 2 гимнастки выполняют восьмерку. Одновременно 3 гимнастки выполняют спирали. Это считается одним Фундаментальным Техническим элементом предмета восьмёрки + одним Фундаментальным Техническим элементом предмета спирали.

**Сбавка: 0,30 каждый раз** за отсутствие одного из указанных Фундаментальных Технические элементы предмета / Фундаментальные Технические элементы предмета, не выполненные одновременно или в очень быстрой последовательности.

- 3.2.2.1.** Сбавка за отсутствие минимально необходимого количества Фундаментальных Технические элементы предмета применяется, если по крайней мере одна из гимнасток Группы вообще не пыталась выполнить указанный технический элемент.

**3.3.** Указанные Фундаментальные Технические элементы предмета могут выполняться во время Комбинаций Танцевальных шагов (**S**); Трудности без Обмена (**DB**); Трудности с Обменом (**DE**); Трудности с Сотрудничеством (**DC**) или с соединительными элементами между Трудностями.

**3.4.** Некоторые технические элементы предмета, которые включают в себя два обязательных действия, чтобы быть засчитанными (отпускание в любой форме и ловля), могут сделать действительным только один элемент **DB** или **DA**; такие элементы включают в себя:








- Отбив мяча
- Малый бросок/ловлю любого предмета (и все варианты, см. п. 3.7.2.)
- Отскок любого предмета (кроме мяча) от пола
- Эшаппе ленты
- Бумеранг ленты

**3.5.** “Высокий бросок” и “ловля с высокого броска” — это две разные группы предметов (“Базы”). Если “высокий бросок” правильно выполнен для элемента **DB** или **DA**, но последующая “ловля с высокого броска” приводит к потере предмета, то базовый “высокий бросок” действителен, а базовая “ловля с высокого броска” не засчитывается.







### 3.6. Сводная Таблица Фундаментальных и Нефундаментальных Технических групп для всех предметов для Группы

#### 3.6.1. Обруч









Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	 Большой перекат Обруча через минимум 2 большие части тела	 Перекат Обруча по полу
2	 Вращения Обруча вокруг его оси между пальцами или на части тела	 Вращение Обруча вокруг оси на полу (мин. 1)
-	 Вращение (мин.1) Обруча вокруг кисти или вокруг части тела	
-	 Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)	 После высокого броска отбив от пола и сразу же ловля разными частями тела ( <b>кроме рук</b> )

#### Разъяснения:

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимум 2 большие части тела (<b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги) должны пройти через обруч</li> <li>Проход может быть всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно</li> </ul>
	<p>Во время большого переката Обруча необходим проход не менее двух больших частей тела.</p> <p><b>Пример:</b> из правой руки в левую руку по всему телу; туловище + ноги; рука + спина и т. д.</p>
	<p>Вращение (мин.1) на полу вокруг оси:</p> <p>Во время вращения Обруча на полу рука/пальцы гимнастки могут находиться в контакте с Обручем, либо это может быть «свободное» вращение Обруча.</p>
	<p>Перекат может быть маленьким или большим.</p> <p>Может выполняться в любой фазе <b>ДВ:</b> в начале, во время или ближе к концу.</p>







### 3.6.2. Мяч

Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	 Большой перекат Мяча через минимум 2 большие части тела	  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекат Мяча на полу</li> <li>• Перекат тела по Мячу на полу</li> <li>Серия (мин. 3) комбинация маленьких перекатов</li> <li>• Серия (мин. 3) сопровождаемых маленьких перекатов по полу или по телу</li> </ul>
2	 Восьмерка Мячом с круговыми движениями рук(и)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение с «выкрутом» Мяча</li> <li>• Вращение кисти (кистей) вокруг Мяча</li> <li>• Свободное вращение(я) Мяча на части тела, включая кончик пальца</li> </ul>
-	 Ловля Мяча одной рукой	 После высокого броска отбив от пола и сразу же ловля разными частями тела ( <b>кроме рук</b> )
-	 Отбивы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Серии (мин. 3) малых отбивов от пола (ниже уровня колена)</li> <li>• Один высокий отбив от пола (на уровень колена или выше)</li> </ul>	

#### Разъяснения

**Удержание мяча двумя руками нетипично для этого предмета, поэтому это не должно превалировать в композиции.**

**Выполнение всех Технических групп с удержанием Мяча рукой корректно только с пальцами, сомкнутыми естественным образом, когда Мяч не касается предплечья.**

	<b>Маленький перекат</b>	<b>Большой перекат</b>
	Перека́т должен быть по минимум одной большой части тела <b>Пример части тела:</b> от руки к плечу; от плеча к плечу; от стопы к колену и т. д. <b>Примечание:</b> маленькие перека́ты засчитываются только в сериях <b>по три</b>	Перека́т должен быть по минимум двум большим частям тела <b>Например:</b> от правой руки к левой руке через телѣ; туловище + ноги; рука + спина и т. д.
	Восьмѣрки Мячом с круговыми движениями руки (рук). Должны быть последовательно выполнены 2 полных круга.	
	Должно быть выполнено <b>после большого броска (не после малого броска или отталкивания), без дополнительной поддержки телом или другой рукой.</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращения кисти (кистей) вокруг Мяча. Требуется минимум 1 вращение.</li> <li>• Вращательное движение рукой вокруг мяча только с пальцами, сомкнутыми естественным образом</li> <li>• Мяч постоянно касается кисти (нет фазы полета)</li> <li>• Вращение(я) выполняются <b>всей кистью (не только кончиками пальцев)</b></li> </ul>	
	Свободное вращение(я) Мяча на части тела. Требуется минимум 1 Вращение.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перека́ты Мяча на полу</li> <li>• Перека́ты тела по Мячу на полу. Перека́т может быть маленьким или большим.</li> </ul>	




### 3.6.3 Булавы

Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	 Мельницы: не менее 4 – 6 малых кругов Булавами с задержкой по времени, с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз. Булавы удерживаются за конец (маленькая головка)	 Свободное вращение 1 или 2 Булав (Булавы соединены или не соединены между собой) на части тела или вокруг части тела, или вокруг другой Булавы <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постукивание (мин.1)</li> </ul>
2	 Малые броски 2 Булав вместе одновременно (Булавы не соединены между собой) или последовательно с вращением каждой из них на 360° и ловлей	 Малый бросок двух соединенных Булав.
-	 Ассиметричные движения 2 Булав	 Большой перекат через минимум 2 большие части тела одной или двух Булав  Перекаты 1 или 2 Булав по части тела или по полу
-	 Малые круги обеими Булавами, одновременно или последовательно, <b>по одной Булаве в каждой руке, удерживаемых за конец (мин.1)</b>	 Серии (мин.3) малых кругов одной Булавой <ul style="list-style-type: none"> <li>• Малые круги обеими Булавами, удерживаемыми одной рукой (мин. 1).</li> </ul>

#### Разъяснения

Типичная техническая характеристика – это движение обеими Булавами одновременно двумя руками. Эта техника должна доминировать в композиции. Любые другие способы удержания Булав, например, удержание Булавы за корпус или соединение 2 Булав вместе, не должны доминировать

Постукивания, перекаты, вращения, отбивы, соскальзывания также не должны преобладать в композиции

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Мельница” состоит как минимум из 4 малых кругов Булавами (<b>Пример:</b> по 2 с каждой стороны) с задержкой по времени и чередованием скрещенных и не скрещенных запястий каждый раз. Руки должны быть как можно ближе друг к другу.</li> <li>• Мельницы могут выполняться в вертикальной или горизонтальной плоскости:</li> <li>• Вертикальные – импульс вращения может быть как вниз, так и вверх</li> <li>• Горизонтальные – импульс может быть как вправо, так и влево.</li> <li>• Мельницы могут быть двух- и трех-круговые:</li> <li>• Двухкруговые (двойные) мельницы – мин. 4 чередующихся малых кругов Булавами (по 2 с каждой стороны). Запястья/руки скрещены, затем разомкнуты.</li> <li>• Трехкруговые (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>• <b>В каждой руке должно быть по одной Булаве (нет бросков).</b></li> <li>• <b>Асимметричные и «каскадные» броски 2 Булав, не соединенных друг с другом, не считаются асимметричными движениями.</b></li> <li>• Малые круги с задержкой по времени или выполненные в разных направлениях не считаются асимметричным движением предмета, потому что они имеют одинаковую форму и одинаковую амплитуду</li> </ul> <p><b>Примечание:</b> Высокие асимметричные броски 2 Булав не включены</p>
	<p>Перекаат 1 или 2 Булав по части тела или на полу.</p> <p>Перекаат Булавы означает ее вращательное движение вокруг оси.</p>

### 3.6.4 Лента







Количество, требуемое в каждом упражнении	Специфическая Фундаментальная и Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Спирали (мин. 4 – 5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>и/или</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>«Фехтовальщик» (мин. 4 – 5 кругов)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Вращательное движение палочки Ленты вокруг кисти</li> <li>Закручивание (раскручивание)</li> <li>Движения Ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка Ленты удерживается различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время движений тела или Трудностей тела с вращением (не во время «Турлян»)</li> <li>Средний круг лентой</li> <li>Спирали вокруг палочки на полу</li> </ul>
2	 <p>Змейки (мин. 4 – 5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу</p>	
-	 <p>«Бумеранг»: отпускание палочки Ленты с удержанием конца Ленты, затем подтягивание палочки обратно и ловля.</p>	 <p>Перекат палочки Ленты по части тела</p>  <p>Большой перекат палочки Ленты по минимум 2 крупным частям тела</p>
-	 <p>«Шаппе»: вращение палочки Ленты во время полета</p>	 <p>Проход через рисунок или над рисунком Ленты всем телом или частью тела</p>

### Разъяснения

Все элементы, нетипичные по технике для Ленты (например, закручивание/раскручивание, соскальзывание палочки, отталкивания, складывания Ленты) не должны преобладать в композиции.

После броска Лента, как правило, должна быть поймана за конец палочки. Однако, разрешено намеренно ловить Ленту за участок материи длиной примерно 50 см от крепления, при условии, что такая ловля оправдана следующим движением или финальной позицией.

	<p>«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/Шаппе.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отпускание (бросок) палочки по воздуху/полу, конец ленты удерживается рукой/руками или другими частями тела, затем возврат палочки после отбива о пол или без отбива от пола (для «Бумеранга» по воздуху), затем ловля.</li> <li>Отпускание палочки может включать проскальзывание материала Ленты в руке до самого конца, без отпускания из рук материала, или полное отпускание Ленты сразу перед захватом конца и подтягиванием палочки</li> <li>Элемент, включающий только подтягивание Ленты (без отпускания), не отвечает дефиниции «Бумеранга»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимум 2 крупных части тела должны совершить проход через рисунок Ленты. <b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т. д.</li> <li>Проход через рисунок или над рисунком Ленты может быть: всем телом туда-обратно, или только туда, или только обратно</li> </ul>
	<p>Шаппе – это тип малого броска, включающего вращение палочки в полете. Техника вращения палочки в полете возможна в высоком броске и будет оцениваться как высокий бросок, а не как Шаппе, в зависимости от высоты.</p>

### 3.7. Сводная таблица Нефундаментальных Технических элементов, действительных

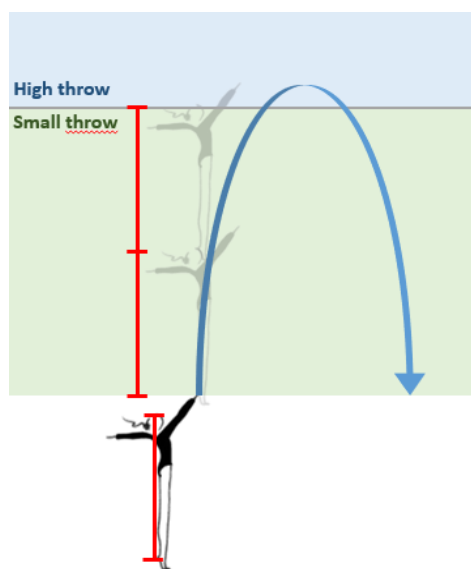
для всех предметов ( ○ ; ● ; || ; ⊗ )

#### 3.7.1. Броски и ловля предметов: высокий бросок

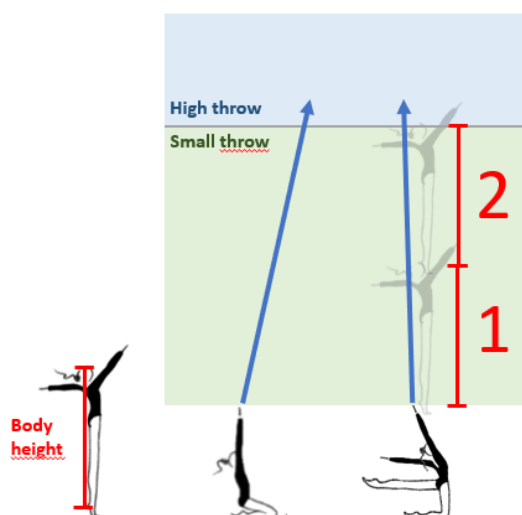
↗	высокий бросок предмета – более чем 2 роста гимнастки стоя
↗↗	высокий бросок 2 Булав
↓	предмета после большого броска
↓↓	2 Булав после большого броска

Разъяснения	
Что значит «ловля» в полёте?	После броска предмет находится в свободном полёте в воздухе. <u>Поймать</u> 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.
Разъясните высоту бросков: как она измеряется?	Высота броска измеряется от точки отпускания предмета.

#### Пример 1: высокий бросок



высокий бросок  
малый бросок

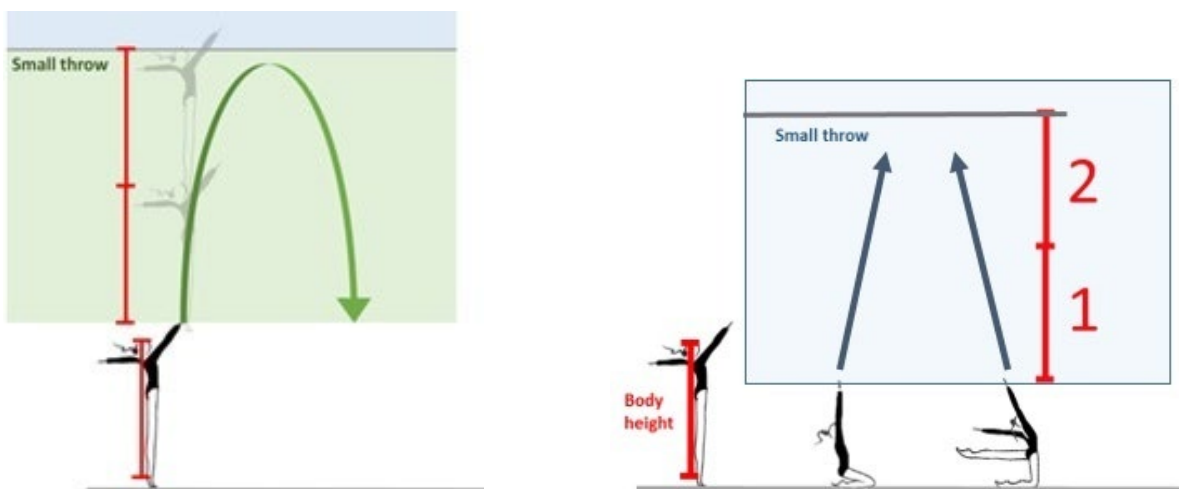


рост гимнастки  
высокий бросок  
малый бросок

### 3.7.2. Броски и ловля предметов: малый бросок

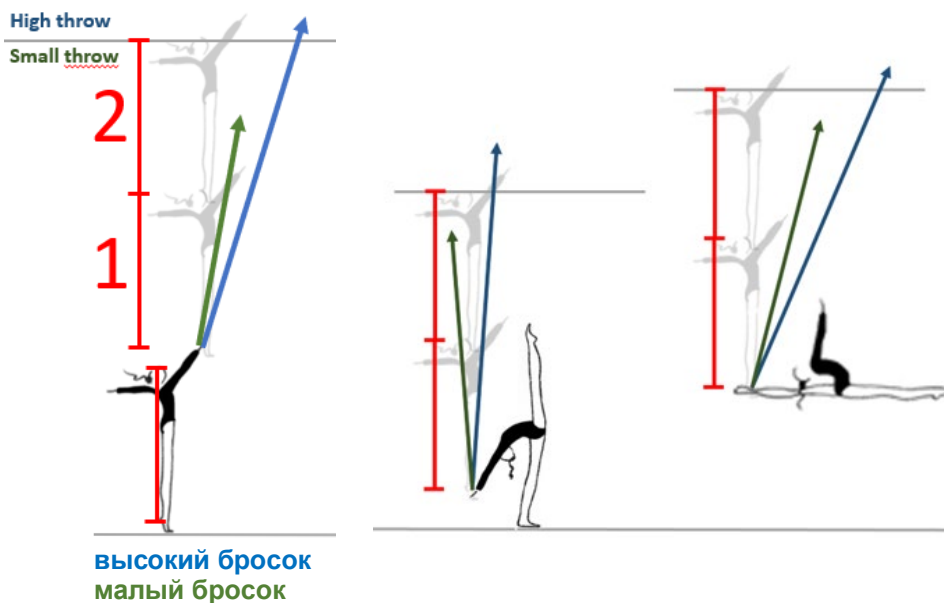
→	<p><b>Малый бросок и ловля предмета с полёта: <i>близко к телу, не более чем 2 роста гимнастки стоя:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• С броском/толчком в воздух</li><li>• С отбивом от тела</li><li>• Свободное падение предмета с высоты</li><li>• Для броска одной Булавы: с вращением 360° или без вращения</li><li>• Для броска двух соединенных Булавы: с вращением 360° или без вращения</li></ul>
---	--

#### Пример 2: малый бросок




малый бросок  
рост гимнастки  
малый бросок

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






высокий бросок  
малый бросок

### 3.7.3. ДВ во время полёта предмета

	<b>ДВ</b> , выполняемая во время полёта предмета <b>после высокого броска</b>
---	---

### 3.7.4. Работа предмета означает, что предмет должен быть в движении

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Большие круги</li><li>• Восьмерки (<b>кроме Мяча</b>)</li><li>• Передачи предмета <b>вокруг</b> любой части тела или под ногой (ногами) из руки или другой части тела в другую руку или часть тела</li><li>• <b>Передача без помощи рук минимум 2 разными частями тела (кроме рук)</b></li><li>• Проход над предметом всем телом или частью тела <b>без передачи</b> предмета из руки или другой части тела в другую руку или часть тела</li></ul>
<b>Разъяснения</b>	
	<i>Средний или большой круг: предмет должен показать полный круг 360°</i>
	<i>Восьмёрка: 2 последовательных полных круга</i>

**3.8. НЕСТАБИЛЬНЫЙ БАЛАНС:** сложная взаимосвязь тела и предмета с риском потери предмета (см. *Индивидуальные упражнения*, п. 3.7.5.).

### 3.9. Статичный предмет

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

**3.9.2.** Статичный предмет – это предмет, удерживаемый или зажатый:

- "*Предмет удерживается*" означает, что предмет крепко держат одной или двумя руками и/или одной или более частями тела (не в нестабильном положении)
- Предмет, удерживаемый "*долгое время*" означает **более 4 секунд**.

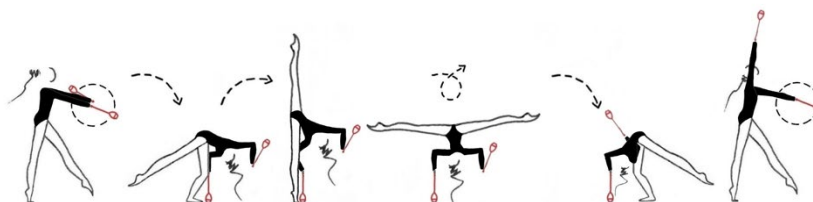
**3.9.3.** Не разрешается статическая опора на предмет (ошибка композиции или Исполнения). Однако, допускается выполнение преакробатических элементов с предметом, лежащим под рукой на полу непродолжительное время (**не более 4 секунд**).



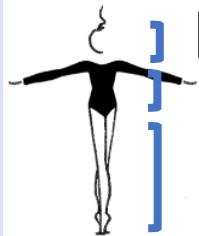
**Пример:** кувырок назад с опорой на обе руки, Булавы лежат на полу по одной под каждой рукой (этот преакробатический элемент может быть также выполнен с опорой на одну руку с тем же положением Булавы).



**3.9.4.** Преакробатический элемент, выполненный с опорой полностью на предмет без контакта какой-либо части тела с полом, не допускается. Преакробатический элемент, выполненный таким образом, не будет засчитан в качестве критерия к соответствующей Трудности.



**3.10.** Технические элементы предметов во время выполнения DB должны быть разными:

Разъяснения	
<p><b>Технические элементы предметов разные, если выполнены:</b></p>	<p><b>В разных плоскостях</b></p>
	<p><b>В разных направлениях</b></p>
	<p><b>На разных уровнях</b></p>  <p>Уровень 1: голова-плечи</p> <p>Уровень 2: грудь-талия</p> <p>Уровень 3: ниже талии</p>
	<p><b>С разной амплитудой:</b>                      Работа предмета рукой/запястьем создаст низкую амплитуду                      Работа предмета локтем создаст среднюю амплитуду                      Работа предмета всей рукой, с возможным участием туловища, создаст высокую амплитуду</p>
	<p><b>Разными частями тела, через них, над ними</b></p>
<p><b>Пример:</b> гимнастка выполняет, отбив Мяча под ногой во время Прыжка Жете из правой руки в левую, а после, во время Равновесия, передний отбив Мяча. Эти отбивы считаются разными, потому что они выполняются в разных направлениях.</p>	

### 3.10.1. Одинаковые элементы предметов

3.10.1.1. **DB** с одинаковыми элементами предметов не засчитываются; первая **DB** с элементом предмета (в порядке выполнения) будет оценена (**нет Сбавки**).



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

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

3.10.1.4. В Равновесии Фуэте должен быть выполнен 1 Фундаментальный или Нефундаментальный Технический элемент предмета в любой фазе Равновесия, **чтобы была засчитана ДВ, которая не может быть повтором в соответствии с п. 3.10.1** Если это требование выполнено, то можно выполнять дополнительные элементы предмета.

**Пример:** если гимнастка выполняет одинаковый отбив Мяча во время Прыжка, а затем во время Равновесия, то Равновесие не засчитывается.

**Пример:** если гимнастка выполняет Спирали Лентой во время Поворота, а затем в другой части упражнения выполняет другой Поворот с теми же Спиралями, то второй Поворот (в порядке выполнения) не засчитывается.

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

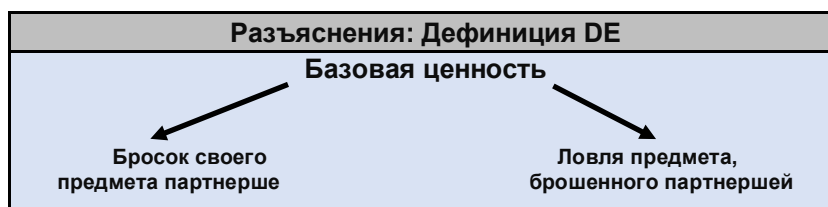
Возможен повтор одинаковой работы предмета во время серий Прыжков и Поворотов и каждый Прыжок или Поворот в серии оценивается отдельно.

Пример: серии Прыжков		
		
Засчитывается: 0.50	Засчитывается: 0.50	Засчитывается: 0.50

## 4. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА (DE)

4.1. Дефиниция DE: в обмене предметами при высоком и/или дальнем броске **все пять гимнасток** должны участвовать в **2 действиях**:

- Бросок своего предмета партнерше
- Ловля предмета, брошенного партнершей

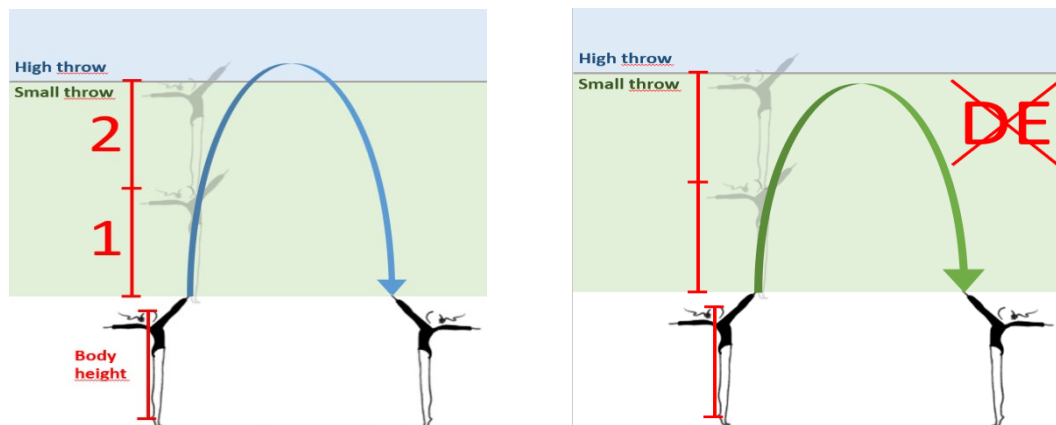


4.1.1. В качестве DE засчитываются только Обмены с **высокими, дальними или большими бросками** предметов гимнастками (**не «Бумеранг»**). Обмен с не высоким или не дальним броском не засчитывается.

4.1.2. Типы бросков: **высота/расстояние** измеряются от точки отпущения предмета.

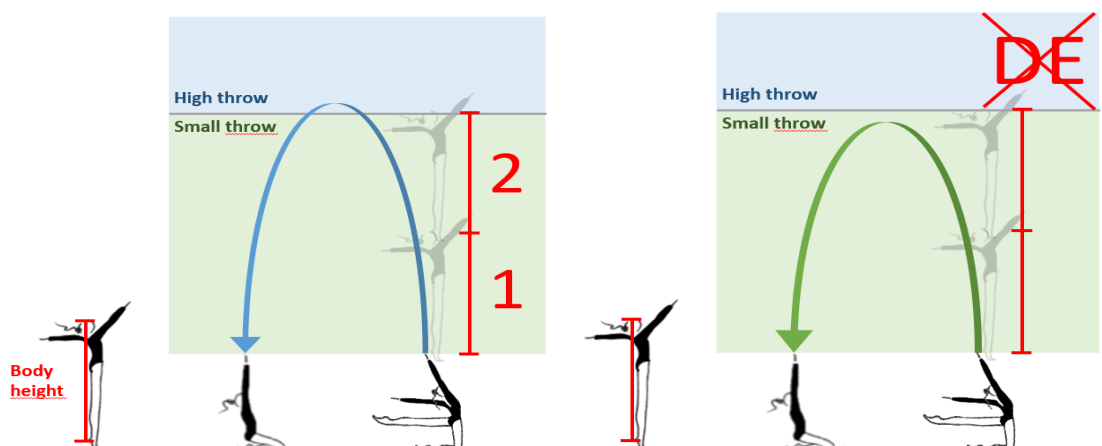
4.1.2.1. **Высокие броски** определяются требуемой высотой (**более чем 2 роста гимнастки**).

Пример: DE с высоким броском предмета из положения стоя (**более чем 2 роста гимнастки**).



Высокий бросок  
Малый бросок  
Рост гимнастки

Пример: DE с высоким броском предмета из положения стоя на коленях (более чем 2 роста гимнастки)



Высокий бросок

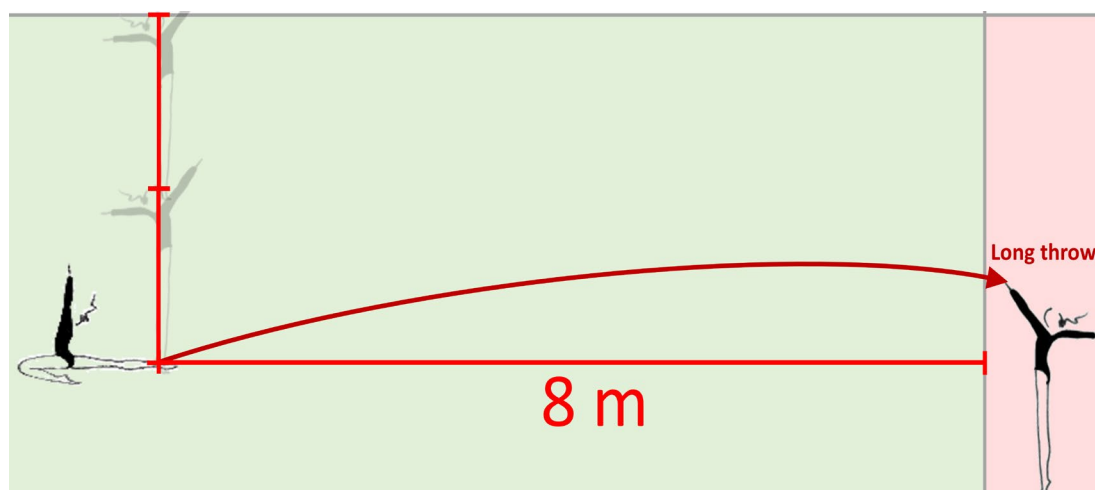
Малый бросок

Рост гимнастки

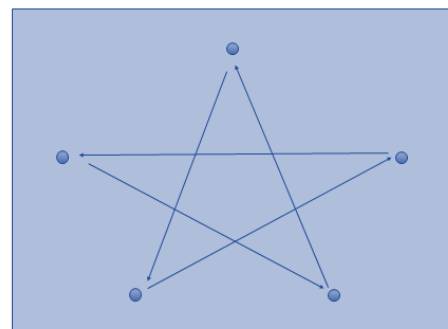
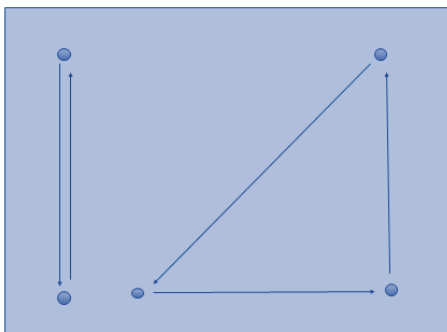
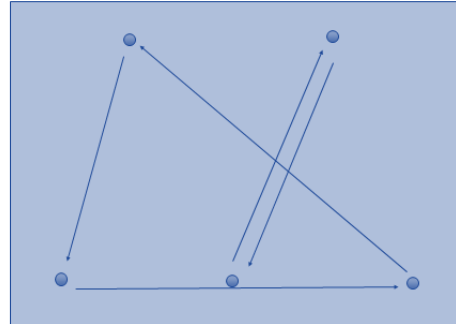
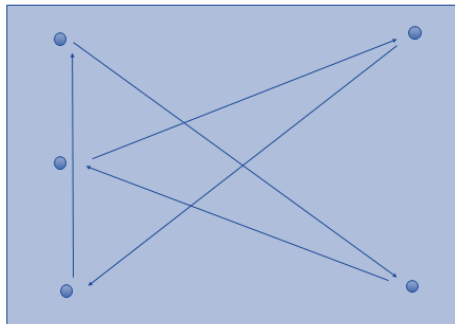
4.1.2.2. Дальние броски определяются расстоянием минимум 8 метров между гимнастками. Расстояние 8 метров должно быть в момент броска и/ или в момент ловли между гимнастками, которые обмениваются предметами друг с другом.

Пример:

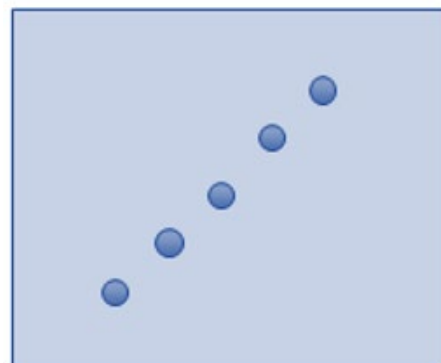
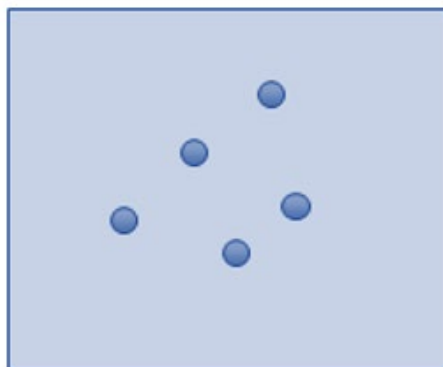
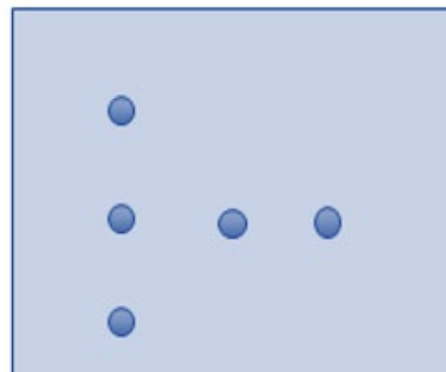
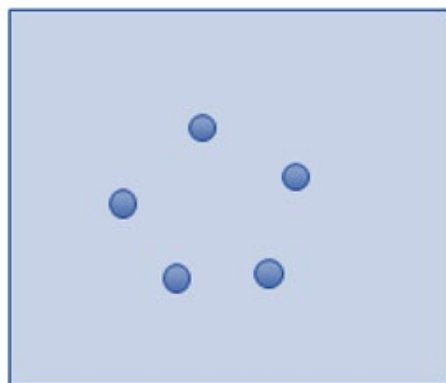
Дальний бросок



**Примеры построений на 8 метров (независимо от высоты)**



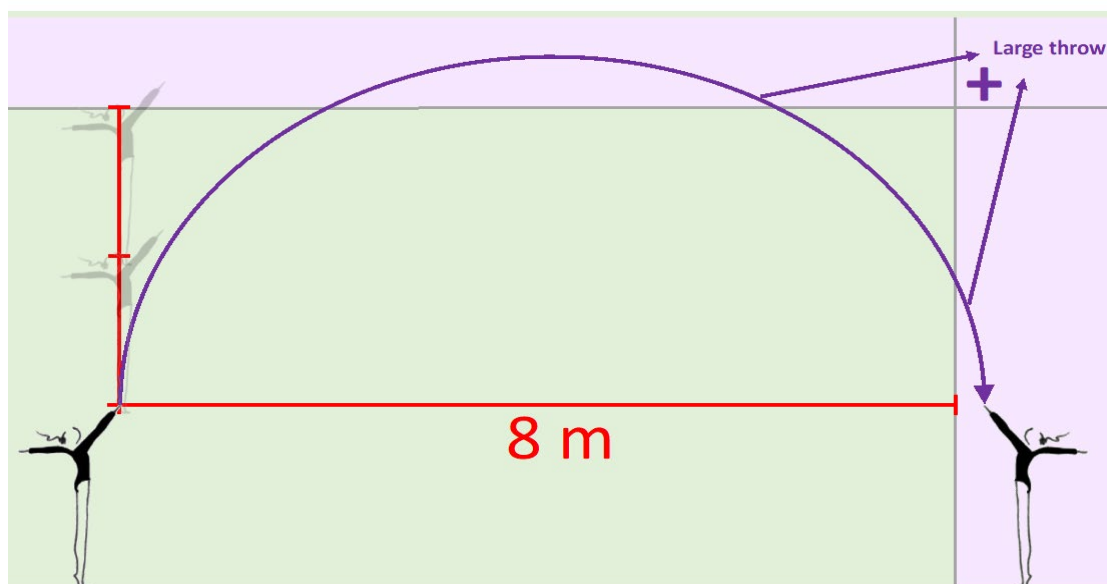
**Примеры построений без дистанции в 8 метров**



и т. п.

4.1.2.3. **Большие броски** – выше, чем 2 роста гимнастки **И** минимум на 8 метров между гимнастками.

Расстояние **8 метров** должно быть в момент броска и/или в момент ловли между гимнастками, которые обмениваются друг с другом



Разъяснения / Примеры	
<i>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?</i>	<i>Нет, DE не засчитывается. Если бросок не высокий, то все 5 гимнасток должны бросить предметы на 8 м.</i>





4.1.3. **Трудность Обмена с 1 типом предмета** может выполняться всеми 5 гимнастками вместе или в подгруппах:

- С одинаковой или разной высотой бросков
- Гимнастки неподвижны или перемещаются
- Для **DE** в подгруппах: первая подгруппа должна поймать предмет до того, как вторая подгруппа бросит предметы – тогда Трудность будет засчитана

4.1.4. **Трудность Обмена с 2 типами предмета** может выполняться всеми 5 гимнастками вместе или в подгруппах:

- С одинаковой или разной высотой бросков
- Гимнастки неподвижны или перемещаются
- Для **DE** в подгруппах: первая подгруппа должна поймать предмет до того, как вторая подгруппа бросит предметы – тогда Трудность будет засчитана
- Для **DE** в подгруппах: каждая подгруппа должна иметь одинаковые предметы (Пример: первая подгруппа – 3 Ленты, вторая подгруппа – 2 Мяча) – тогда Трудность будет засчитана

Разъяснения / Примеры	
<p>5 гимнасток бросают предметы в подгруппах: первая подгруппа – 2 гимнастки на 8 м на небольшую высоту (менее чем 2 роста гимнастки), а затем вторая подгруппа из 3 гимнасток совершает Обмен с высокими бросками.</p> <p><b>Засчитывается ли DE?</b></p>	<p><b>Да, DE засчитывается.</b></p> <p>Возможно выполнение Обмена с разной высотой бросков 5 гимнастками вместе или в подгруппах последовательно.</p>

Разъяснения: Обмен предметами между гимнастками	
<p><b>Мяч</b></p> 	<p>Когда Мяч пойман 2 руками (независимо от количества гимнасток), Трудность обмена будет засчитана <b>со Сбавкой</b> в Исполнении каждый раз.</p>
<p><b>Булавы</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Трудность обмена 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.</li> </ul>

## 4.2. Требования:

### 4.2.1. Минимум 4, максимум 6 DE будут засчитаны (в порядке их выполнения).

4.2.1.1. Если требование – минимум 4 DE не выполнено:

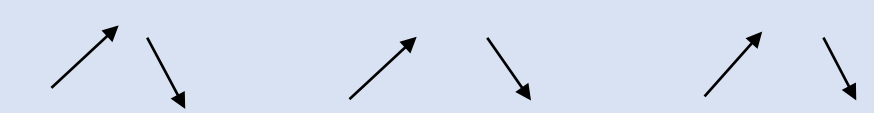
**Сбавка** Судей первой подгруппы (D): **0,30** балла.

Если Группа выполняет **более 6 DE**, дополнительная **DE** сверх лимита не будет оцениваться (нет Сбавки).

4.2.1.2. Изолированная Трудность тела (DB) любой ценности может выполняться **либо при броске, либо во время полета предмета, либо при ловле в DE**. DB и DE будут оценены и засчитаны в общее количество DB и DE:

- Нельзя выполнять Комбинированную Трудность во время DE
- Если во время Обмена выполняется более одной DB, только первая DB будет оценена как DB и учтена в общем количестве DB. DE будет засчитана.

4.2.1.3. **DB**, выполненная в **DE**, действительна только в том случае, если одна и та же **DB** выполняется всеми 5 гимнастками.

Разъяснения / Примеры	
<b>DB</b> любой ценности	<p><b>Трудность тела:</b></p> <p><b>DB</b> любой ценности будет прибавлена к ценности <b>DE</b> максимум 1 раз на каждую <b>DE</b>, выполненную во время броска, в полёте или во время ловли.</p>  <p style="text-align: center;"> <b>DB</b>                    <b>или</b>                    <b>DB</b>                    <b>или</b>                    <b>DB</b> </p> <p><b>Только DB</b>, которая определяется Вращением или положением на полу, может быть засчитана как <b>DB</b>.</p>

4.2.1.4. **DB**, выполненная как Трудность тела без Обмена, не может быть повторена в Трудности Обмена. Повтор не будет засчитан (**нет Сбавки**) и будет зачтен в общее количество **DB**.

4.2.1.5. **DE** не будет действительна при следующих условиях:

- Не все 5 гимнасток участвуют в действиях броска и ловли
- Требуемая высота или расстояние броска не соблюдены
- Бумеранг выполняется для броска
- **DE** выполняется в подгруппах одновременно
- Комбинированная Трудность, выполняется в **DE**

### 4.3. Ценность **DE**

4.3.1. Базовая ценность Трудности Обмена для высокого или дальнего броска и ловли всеми 5 гимнастками: **0.20**.

4.3.2. Обмены для всех 5 гимнасток могут быть одной и той же ценности или разной ценности. Самая низкая ценность **DE**, выполненной одной из гимнасток, определяет ценность **DE** Группы.

4.3.3. Ценность **DE** может быть повышена дополнительными критериями. Дополнительные критерии

действительны только при их выполнении всеми 5 гимнастками следующим образом:

- При выполнении с одним и тем же предметом (напр. 5 Обручей): идентичное выполнение (т. е. 5 Обручей ловятся одинаково “без помощи рук”)
- При выполнении с разными предметами (т. е. 3 Ленты и 2 Мяча):

- идентичные критерии, выполняемые с каждым предметом (т. е. 3 Ленты ловятся одинаково “вне поля зрения” и 2 Мяча ловятся одинаково “без помощи рук”)
- одно и то же количество критериев для каждого типа предмета должно быть выполнено при броске и/или ловле.
- Вращение: выполняется одинаково всеми 5 гимнастками на броске, во время полета предмета или во время ловли (см. п. 4.4).

**4.3.4.** Критерии, выполненные непосредственно перед броском или сразу после ловли, не учитываются в ценности **DE**.




**4.3.5** Одинаковый повтор одного и того же критерия нельзя выполнять – одинаковое повторение не засчитывается (**нет Сбавки**). Тем не менее, сам Обмен может быть засчитан.

#### 4.4. Сводная Таблица общих дополнительных критериев DE во время броска, при полете и ловле предмета

Символ	Общие критерии для всех предметов
	Большой бросок (расстояние 8 метров и более чем 2 роста гимнастки)
	Без зрительного контроля
	Без помощи рук
	Вращение
	Под ногой(ногами)
	На полу



Символ	Ценность	Разъяснения: общие дополнительные критерии для DE
	0.20	<p><b>Большой бросок (расстояние 8 метров и более чем 2 роста гимнастки)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расстояние считается во время броска и/или ловли предмета</li> <li>• Расстояние считается между теми гимнастками, которые обмениваются предметами друг с другом.</li> <li>• Засчитывается 1 раз на каждую <b>DE</b></li> </ul>
	0.10	<p><b>Вне поля зрения:</b></p> <p>Примеры:</p>




		<p><b>Для ловли вне поля зрения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В прогибе назад или элементе Вращения назад: лоящая рука должна пройти положение вертикали</li> <li>• Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками позади шеи</li> <li>• Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад</li> </ul> 
≠	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 Вращении на руке (○);</li> <li>• Смешанная ловля (⊥);</li> <li>• Бросок/ ловля предмета тыльной стороной руки(рук)</li> </ul>
○	0.10	<p><b>Вращение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Во время броска и/или ловли при Обмене, а также при полёте предмета: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Каждое вращение должно быть <b>минимум 360°</b></li> <li>○ Все вращения должны быть <b>разными</b></li> </ul> </li> <li>• Критерий вращения во время ловли <b>действителен только</b> при выполнении вместе с <b>одним из критериев:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ и/или ≠</li> </ul> </li> <li>• Этот критерий не засчитывается для <b>ДВ</b>, включающей вращение</li> </ul>
⌘	0.10	<p><b>Под ногой(ногами):</b></p> <p>Бросок и/или ловля в сложном взаимодействии тела и предмета, выполненные под ногой(ногами).</p> <p><b>Примеры:</b></p>  <p style="text-align: right;">и т.п.</p>
=	0.10	<p><b>В положении на полу:</b></p> <p>Бросок и/или ловля, выполненные лёжа на полу от начала до конца элемента: <b>туловище должно быть полностью на полу</b> (независимо от того, куда оно направлено – вверх, вниз или в сторону), и т.д.</p> <p><b>Примеры:</b></p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-right: 10px;">Not a valid position on the floor</div> <p style="text-align: right;">и т.п.</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>Перечёркнуто положение на полу, которое не засчитывается</b></p>

#### 4.5 Сводная Таблица дополнительных особых критериев для DE во время броска и ловли предмета

Символ	Особый критерий: +0.10 за каждый бросок	Символ	Особый критерий: +0.10 за каждую ловлю
	Проход через предмет во время броска Обруча (  ) всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище и т.д.)		Проход через предмет во время ловли Обруча (  ) всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище т.д.)
	Бросок после отбивов от пола.  Бросок после переката на полу.		Повторный бросок: сразу же, без остановок – все предметы  Непосредственный отбив от тела: сразу же, без остановок, любой частью тела (кроме рук(и) или кисти) – все предметы
			Отбив от пола и сразу же возврат предмета от пола – засчитывается только при выполнении вместе с  (Обруч, Мяч).
	Бросок с вращением вокруг оси Обруча  (  )		Непосредственная ловля в перекат предмета по телу  Не считается: дополнительный критерий при ловле рукой/кистью (независимо от положения ладони)
	Бросок 2 разъединённых Булав вместе:  (  )  • одновременно • асимметричный бросок • каскадный бросок  (двойной или тройной)		Ловля 2 разъединённых Булав (  ) одновременно
			Ловля Мяча (  ) одной рукой  Ловля Булавы (  ) одной рукой, в которой удерживается другая Булава

	<p><b>Асимметричные броски</b> могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), в разных плоскостях и направлениях.</p>		<p>Непосредственная ловля Обруча (○) во вращении на руке</p> <p>Недействительный дополнительный критерий ≠</p>
	<p><b>Каскадные броски (двойные или тройные):</b> две Булавы должны одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения</p>		<p>Смешанная ловля Булав (  )</p> <p>Недействительный дополнительный критерий ≠</p>

**4.5.1. Повторный бросок / повторный отбив** без каких-либо остановок, от разных частей тела или пола” ( ): 

- Повторный бросок / повторный отбив является частью главного действия **DE** (часть первоначального броска в Обмене); необходимо поймать повторный бросок / повторный отбив, чтобы **DE** была засчитана.
- Критерии, выполненные во время повторного броска / повторного отбива, являются действительными.
- Критерии во время ловли предмета после повторного броска / повторного отбива не оцениваются как часть **DE**.

**4.5.1.1. “Бумеранг”** Ленты не действителен для критерия “повторный бросок” в **DE**

**4.5.2. Бросок двух разъединенных Булав:** этот критерий дается только один раз для броска, который выполняется либо асимметрично, либо каскадом, либо одновременно. Критерии даны только для Булавы (Булав), которыми обмениваются с партнершей.

**Ловля двух разъединенных булав засчитывается только при одновременной ловле обеих булав.**

**4.5.3. Прямая ловля Обруча во вращении на другой части тела (○):** если выполняется с помощью локтя, шеи или ноги и т.д. (не рукой), этот критерий будет действителен в **DE**, также как и дополнительные критерии “без помощи рук”

**4.6.** Для того, чтобы быть засчитанной, **DE** должна быть выполнена всеми 5 гимнастками без какой-либо из следующих ошибок Исполнения:

- Потеря предмета во время **DE**
- Потеря равновесия с опорой на руку или на предмет или падение гимнастки во время **DE**
- Столкновение гимнасток
- Столкновение предметов

Разъяснения	
Для <b>DE</b> с неточной траекторией и Сбавкой 0.30 или 0.50 – засчитывается ли <b>DE</b> ?	Да, <b>DE</b> засчитывается (см. п. 4.6. и 4.2.1.5.), когда <b>DE</b> не засчитывается)
Если завязался узел на Ленте во время Трудности Обмена, засчитывается ли <b>DE</b> ?	Да, <b>DE</b> засчитывается (см. п. 4.6., и 4.2.1.5.), когда <b>DE</b> не засчитывается)

## 5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕ (R)

**5.1. Дефиниция:** комбинация высокого броска, 2 или более Динамических элементов с Вращением и ловли предмета.

**5.2. Требования:** в упражнении засчитывается максимум 1 R.

**5.2.1.** Если в упражнении более 1 R, то оценивается только первый R (нет Сбавки)

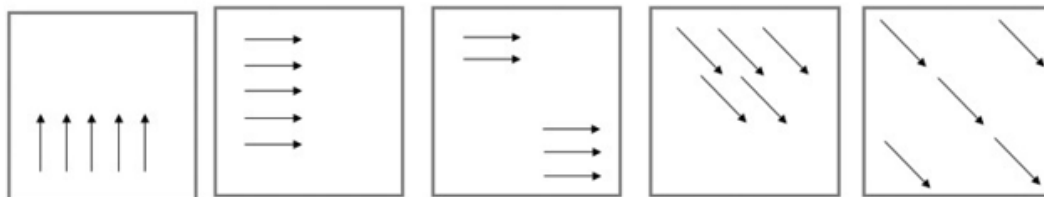
**5.2.2.** ращения в R должны быть одинаковыми у всех гимнасток Группы

**5.2.3.** R могут выполняться:

- Одновременно
- В очень быстрой последовательности
- В подгруппах

**5.2.3.1.** Если R выполняются одновременно или в очень быстрой последовательности, все 5 гимнасток должны выполнять R в одном направлении.

**Пример 1: в одном направлении**

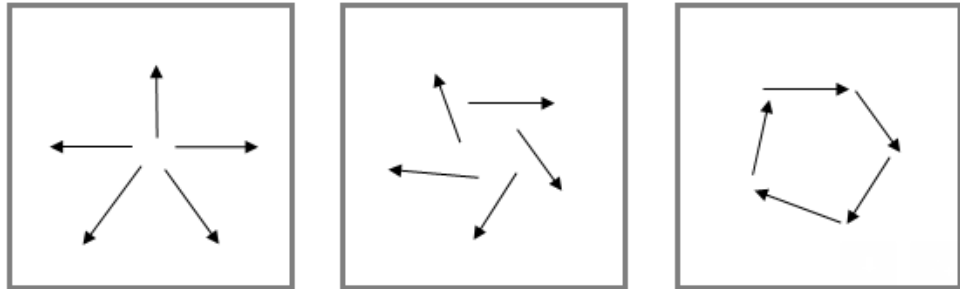


и т.п.

Разъяснение	
Что произойдет, если одна гимнастка совершит некорректный бросок, и ее траектория отклонится от задуманной?	Если R началась в одном направлении (хореографически намеренно), но траектория была нарушена (Техническая ошибка), то R будет засчитана со <b>Сбавкой в Исполнении</b> за траекторию и другие последствия (построение и т.п.).

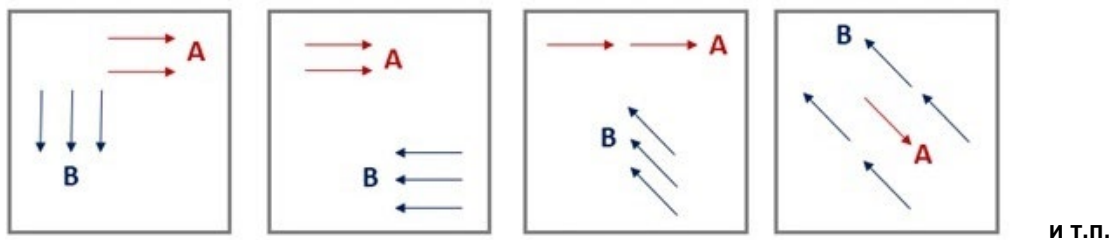
**5.2.3.2.** Если гимнастки Группы выполняют **круговое построения** одновременно или в быстрой последовательности, то у всех гимнасток **разные направления** движения и **R** не засчитывается.

**Пример 2:** в разных направлениях



**5.2.3.3.** Если **R** выполняется в подгруппах, каждая подгруппа может двигаться в своём направлении. Все гимнастки одной подгруппы движутся в одном направлении; когда гимнастки подгруппы **A** заканчивают **R**, гимнастки подгруппы **B** начинают **R**. Если это требование не выполняется, то **R** не засчитывается.

**Пример 3:** **R** выполняется в подгруппах




**5.2.4.** **R** должен состоять из 3 компонентов и засчитывается только тогда, когда все 3 компонента выполнены всеми 5 гимнастками:

**5.2.4.1. Высокий бросок предмета (более чем 2 роста гимнастки),** должен выполняться до первого вращения или во время первого вращения (п. 3.7.1). **Малый бросок не засчитывается.**

**5.2.4.2. Минимум 2 полных Динамических элемента с вращением тела (“Базовые Вращения”)**

- Минимум 2 базовых вращения на  $360^0$  в каждом вращении должны выполняться во время полёта предмета.
- 2 базовых вращения должны выполняться без прерываний (определяются как дополнительные шаги между двумя вращениями) в любой фазе **R**
- За дополнительные шаги до или после 2 засчитанных базовых вращений (из-за неточности траектории): **R** засчитывается **со Сбавкой в Исполнении**

**5.2.4.3.** Ловля предмета после последнего вращения или в координации с любой фазой последнего вращения. **Примечание:** Лента должна быть поймана за палочку, а не за материю, иначе элемент не будет засчитан.

Разъяснение: требования		
Элемент R	Разъяснение:	Действительность
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, ловля	R2
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, 2 шага, ловля	R2 Требования выполнены; Сбавка в Исполнении E 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 1 базовое вращение при полёте, ловля	Не засчитывается: Только 1 вращение при полёте
	Высокий бросок во время вращения, ловля во время вращения	Не засчитывается: Только 1 вращение при полёте
	Высокий бросок, первое базовое вращение при полёте, ловля на втором базовом вращении	Не засчитывается: Только 1 вращение при полёте
	Высокий бросок на первом вращении, 1 вращение при полёте, ловля	Не засчитывается: Только 1 вращение при полёте
	Высокий бросок, первое базовое вращение, дополнительные шаги, второе базовое вращение, ловля	Не засчитывается: Прерывание (2 дополнительных шага) между двумя базовыми вращениями, Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами

### 5.3. Базовые Вращения:

Необходимо выполнить два **базовых вращения** тела:

- При полете предмета
- С полными 360° для каждого вращения
- Без прерывания (дополнительные шаги между двумя вращениями)
- Вокруг любой оси
- С переходом на пол или без перехода на пол
- С изменением или без изменения оси вращения тела

### 5.4. Типы вращений тела: 2 базовых вращения и любые дополнительные вращения

могут быть любым вариантом следующих групп вращательных элементов на полные 360°, перечисленных в соответствующих таблицах:

- Преакробатические элементы
- Вертикальные вращения
- Вращения **DB** на 360° или более (см. Таблицы **DB** # 9; 13)

**5.4.1. DV**, которая может включать в себя несколько вращений от одного импульса, считается одним вращением, за исключением Циркулей, выполняемых с промежуточными шагами (см. п. 5.9.3.1).

**5.4.2. Преакробатические элементы (см. Индивидуальные упражнения, п. 4.3.2)**

**5.4.3.** Если гимнастка изменяет ось или технику Вращения тела во время преакробатического элемента, первая фаза вращения тела определяет классификацию преакробатического элемента.

**Пример:** кувырок вперед, заканчивающийся боком, как Колесо = кувырок вперед

**Пример:** боковое вращение с прогибом туловища, заканчивающееся перекатом через грудь = боковое вращение

**5.4.4.** В **R** могут использоваться элементы преакробатики, **одинаковые для всех 5 гимнасток**, либо изолированные, либо сериями, либо повторенные в пределах одного **R** в любом порядке. **R**, который включает в себя различные вращения, выполняемые 5 гимнастками, не засчитывается (**нет Сбавки**).

**5.4.5.** Все группы разрешенных преакробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, **за исключением короткой паузы (максимум 1 секунда) для того, чтобы поймать предмет во время элемента.**

**5.4.6.** Полет или фиксация в положении стойки на руках (**более 1 секунды**) являются запрещенной техникой преакробатических элементов. Преакробатические элементы, выполненные с использованием запрещенной техники, не засчитываются. **Сбавка в Исполнении 0.30.**

**5.4.7. Вертикальные Вращения (см. Индивидуальные упражнения, п. 4.3.6)**

**5.4.8.** Вертикальные Вращения могут использоваться в **R одинаковые для всех 5 гимнасток**, либо изолированно, либо в сериях, либо повторяться в пределах одного **R** в любом порядке.

## **5.5. Ценность: базовое значение R**




(минимум 2 базовых вращения с полными 360° для каждого вращения): **0,20**

**5.6.** Базовая ценность **R** может быть увеличена с помощью дополнительных критериев. Дополнительные критерии могут быть выполнены во время броска предмета, во время полета и/ или во время ловли.



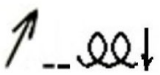
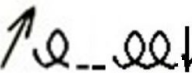
**5.6.1.** Ценность **R** определяется наименьшим количеством выполненных вращений и количеством критериев выполненными всеми 5 гимнастками.

## 5.7. Сводная Таблица дополнительных критериев для R при полёте предмета

Во время полета предмета	
Символ	Дополнительный критерий R + 0.10 или + 0.20 каждый раз
R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> и т.д.	Дополнительное <b>полное</b> вращение 360° тела вокруг любой оси при полете предмета или на ловле в координации с любой фазой последнего вращения.
∑	Смена оси вращения тела или смена уровня при вращении (засчитывается только 1 критерий на каждый R, <b>смена оси или смена уровня, но не то и другое вместе</b> )
Серии +0.20	Серии из 3 или более одинаковых преакробатических вращений вокруг фронтальной или сагиттальной оси, Циркули <b>при полёте предмета</b>

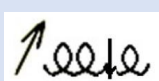
Разъяснение: дополнительные критерии для R при полёте предмета		
Элемент R	Разъяснение	Ценность
	Высокий бросок, 3 вращения Шене во время полёте, ловля	R3
	Высокий бросок, 3 кувырка во время полёте, ловля	R3 + 0.20 Серия вращений вокруг горизонтальной оси
	Высокий бросок во время первого базового вращения, 2 вращения во время полёте предмета, ловля	R3

5.7.1. Дополнительные вращения оцениваются после 2 базовых вращений и действительны даже с дополнительными шагами: все правильно выполненные критерии засчитываются **со Сбавкой в Исполнении** за неточность траектории и дополнительные Технические ошибки.







Разъяснение:		
	Высокий бросок, 3 вращения во время полёте, 3 шага, ловля	R3 Требования выполнены; Сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами
	Высокий бросок, 2 базовых вращения без прерывания, затем 2 шага и третье вращение, ловля	R3 + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 2 базовых вращения без прерывания, затем 3 шага и третье вращение, ловля	R3 + Сбавка в Исполнении 0.50 за неточность траектории с 3 шагами
	Высокий бросок, 2 шага, затем 2 вращения, ловля	R2 + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами
	Высокий бросок, 1 вращение, затем 2 шага, 2 вращения, ловля	R2 + Сбавка в Исполнении 0.30 за неточность траектории с 2 шагами. Дополнительные вращения оцениваются только после 2 базовых вращений.


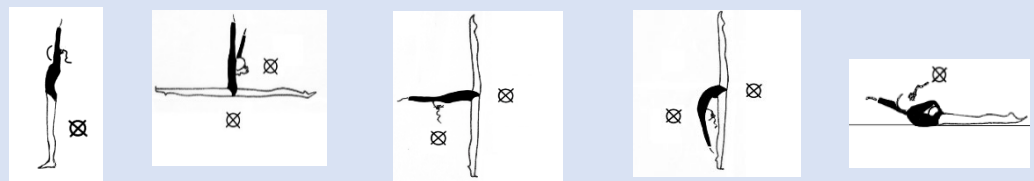







### 5.7.2. Вращение, начатое после ловли предмета, не засчитывается







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

### 5.8. Сводная Таблица общих дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

Символы	Общие критерии R для всех предметов + 0.10 каждый раз
	Вне зрительного контроля
	Без помощи рук
	Ловля во время вращения: <ul style="list-style-type: none"> <li>засчитывается только при выполнении вместе с обоими критериями  и </li> </ul>
	Под ногой/ногами

Разъяснения: общие дополнительные критерии для R	
	<p><b>Без зрительного контроля:</b></p>  <p><b>Для ловли без зрительного контроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>В прогибе назад или элементе вращения назад: ловящая рука должна пройти положение вертикали</li> <li>Не засчитывается, если Мяч пойман двумя согнутыми руками за головой на шее</li> <li>Элементы, выполненные спереди или сбоку от туловища, не засчитываются с этим критерием даже если туловище прогнуто назад</li> </ul> 
	<p><b>Без помощи рук:</b></p> <p>Не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ловля сразу же во вращении на руке (  );</li> <li>Смешанная ловля (  );</li> <li>Бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук) </li> </ul>

#### Разъяснения: общие дополнительные критерии для R во время ловли

Элемент R	Разъяснение	Ценность
  	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, ловля во время третьего вращения вне поля зрения без помощи рук	R3 +    $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

## 5.9. Сводная Таблица общих дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

Символ	Особые критерии для броска + 0.10 каждый раз	Символ	Особые критерии для ловли + 0.10 каждый раз
	<p>Проход через Обруч всем телом или частью тела ввремя броска. Минимум 2 большие части тела должны пройти через Обруч.</p> <p><b>Пример:</b> голова+туловище; руки+туловище; туловище+ноги и т.д.</p>		<p>Проход через Обруч всем телом или частью тела ввремя ловли. Минимум 2 большие части тела должны пройти через Обруч.</p> <p><b>Пример:</b> голова+туловище; руки+туловище; туловище+ноги и т.д.</p>
	<p><b>Бросок после отбива от пола</b></p> <p><b>Бросок после переката на полу</b></p>		<p><b>Обратный бросок /отбив без остановки – для всех предметов</b></p> <p><b>Непосредственный отбив от тела / без остановки, любой частью тела, кроме кистей и руки(рук) – для всех предметов</b></p>
			<p><b>Отбив от, пола и возврат предмета сразу же – предмет принимается непосредственно от пола. Засчитывается только при выполнении с <math>\neq</math> для Обруча и Мяча.</b></p>
	<p><b>Бросок Обруча (○) с вращением вокруг оси</b></p>		<p><b>Непосредственная ловля в перекал предмета по телу.</b></p> <p><b>Не засчитывается, дополнительные критерии <math>\neq</math> при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони.</b></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 (двойной или тройной)</li> </ul> <p><i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух Булав в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), в разных плоскостях и направлениях.</i></p> <p><i>Каскадные броски (двойные или тройные): две Булавы должны одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения</i></p>		<p><b>Ловля 2 разъединённых Булав () одновременно</b></p>
			<p><b>Ловля Мяча (●) одной рукой</b></p> <p><b>Ловля Булавы () одной рукой, в которой удерживается другая Булава</b></p>
			<p><b>Непосредственная ловля Обруча (○) во вращении на руке</b></p> <p><b>Недействительный дополнительный критерий <math>\neq</math></b></p>
			<p><b>Смешанная ловля Булав ()</b></p> <p><b>Недействительный дополнительный критерий <math>\neq</math></b></p>
<b>DB</b>	<p><b>Бросок в DB (ценность 0,20 или более с вращением 360° или более.</b></p> <p><b>Не разрешено выполнять DB без вращения.</b></p>	<b>DB</b>	<p><b>Ловля в DB (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более.</b></p> <p><b>Не разрешено выполнять DB без вращения.</b></p>
<b>Разъяснения</b>			


**“Каскадный” бросок** – это бросок двух Булав одна за другой, причем обе в полете в один момент времени.  
Ловля одной Булавы, может быть, до начала базовых вращений, другая Булава может быть поймана в конце или во время последнего вращения **R**. Или первая Булава может быть поймана во время базовых вращений, если нет прерывания в 2 базовых вращениях из-за ловли Булав.

**5.9.1. “ Повторный бросок / отбив без каких-либо остановок от разных частей тела или от пола”**

(  ):


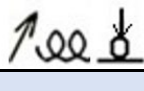
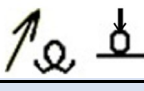
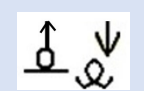
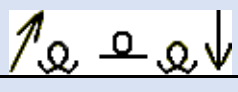
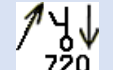
- Повторный бросок / отбив является частью главного действия **R** (частью начального броска для **R**); необходимо поймать повторный бросок / отбив, чтобы **R** был засчитан.
- Критерии, выполненные во время повторного броска / отбива, являются действительными
- Критерии во время ловли предмета после повторного броска / отбива не оцениваются как часть **R**, поскольку в большинстве случаев высота повторного броска / отбива не совпадает с высотой первоначального броска.

**5.9.1.1. “Бумеранг”** Ленты не действителен для критерия “повторный бросок” в **R**; **R** не будет засчитан при выполнении “Бумеранга” в любой фазе (бросок или повторный бросок).

**5.9.2. Прямая ловля Обруча другой частью тела** (  ): если выполняется с помощью локтя, шеи или ноги и т. д. (не рукой), этот критерий будет действителен, как и дополнительные критерии “без помощи рук”.

**5.9.3. DB с вращением 360° или более и с ценностью 0,20 или более** может использоваться максимум один раз в каждом **R** и будет действителен как элемент вращения и **DB**


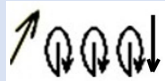
- **DB с вращением 360° или более и с ценностью 0,20 или более** может выполняться во время броска или ловли предмета
- Если **DB** выполняется во время броска, но предмет потерян в конце **R**, **DB** все же засчитывается (**R** не засчитывается)
- Нельзя выполнять **DB** без вращения

Разъяснения: DB с вращением в R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок во время первого вращения DB, 2 базовых вращения во время полёта, ловля	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, 2 базовых вращения при полёте, ловля время третьего вращения DB	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полете, ловля во время второго вращения DB	R не засчитывается Нет 2 базовых вращений при полёте 1 DB засчитывается
	Высокий бросок во время третьего вращения DB, второе вращение при полёте, ловля	R не засчитывается Нет 2 базовых вращений при полёте 1 DB засчитывается
	Высокий бросок, первое вращение при полёте, второе вращение при полёте (DB), третье Вращение при полёте, ловля	R не засчитывается (п. 5.9.3) DB не засчитывается
	Высокий бросок, Поворот Аттитюд 2 вращения (720°) при полёте, ловля	R не засчитывается: (п. 5.4.1) 1 DB засчитывается при полёте (п. 2.7.1.1)

### 5.9.3.1. Серия из 3 одинаковых DB с вращением: прыжки в шпагат с поворотом (“Жете ан турнан”) и Циркуль (DB):

Серия **только** из прыжков в шпагат с поворотом (“Жете ан турнан”) и/или Циркулей может быть использована в одном **R** в упражнении, выполняемом следующим образом:

бросок предмета до или во время первой **DB**, вторая **DB** при полете и ловля во время третьей **DB** или сразу же после неё. Ценность **R** будет увеличена на **+0,20** для серии.

Примеры / Разъяснения: серии из 3 одинаковых DB с Вращением R		
Элемент R	Разъяснения:	Ценность
	Высокий бросок, первый Циркуль (шаг), второй Циркуль (шаг), ловля во время третьего Циркуля	R3 + серия + DB 0.30+0.20+0,1=0.60 3 DB
	Высокий бросок, первый Циркуль, второй Циркуль, третий Циркуль (без промежуточных шагов), ловля	R3 + серия 0.30+0.20=0.50 1 DB

### 5.10 R не засчитывается в следующих случаях:

- малый бросок предмета
- нет полных 2 базовых вращений при полёте
- неполные 360 гр. в каждом базовом вращении
- прерывание между двумя базовыми вращениями
- потеря предмета
- **R** выполнен с **2 DB**, одна на броске и одна на ловле (кроме серий)
- ловля предмета после окончания музыки
- **DB** выполнена при полёте предмета (кроме серий)
- Преакробатический элемент выполнен с запрещенной техникой
- Не выполнено требование по направлениям движения всех 5 гимнасток / подгрупп

## 6. ТРУДНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (DC)

**6.1 Дефиниция:** Групповое упражнение характеризуется **совместной работой**, когда каждая гимнастка входит во взаимодействие с одним или более предметов или с одной или более партнерш.

Успешное выполнение Трудности с **Сотрудничеством** определяется чёткой гармонией и координацией между гимнастками:

- все 5 гимнасток работают вместе или в подгруппах (парах, тройках и т.д.)
- разнообразие перемещений, направлений, построений
- с прямым контактом или без контакта с партнершами (тело и предмет)
- с вращением или без вращения
- с возможным поднятием вверх (поддержкой) одной или нескольких гимнасток
- с возможной опорой на предметы или гимнасток

## 6.2. Типы Сотрудничеств

### 6.2.1. Ниже приведены различные типы Сотрудничеств:

- 6.2.1.1. Сотрудничества без высоких или длинных бросков предмета (**CC**)
- 6.2.1.2. Сотрудничества с высокими бросками предмета и Динамическим вращением тела во время полета предмета (**CR**)
- 6.2.1.3. Сотрудничества с бросками нескольких предметов (  $C \nearrow$  )
- 6.2.1.4. Сотрудничества с ловлей нескольких предметов (  $C \Downarrow$  )
- 6.2.1.5. Сотрудничество с подъемом/поддержкой гимнастки (**CL**)

6.2.2. Группа может определить, какие типы Сотрудничества следует выполнять в упражнении с требованием **не менее трех CC**. Если выполнено менее

**трех CC: Сбавка 0,30 балла за каждое пропущенное CC.**

6.2.3. Каждая категория Сотрудничества, независимо от того, выполняется ли она изолированно или в комбинации, считается одним Сотрудничеством.

**Пример:** изолированно: **CR** (1 Сотрудничество)

**Пример:** комбинированно:  $C \nearrow + CR$  (2 Сотрудничества)

## 6.3. Требования: минимум 3, максимум 23 DC, оцениваются в порядке их выполнения

6.3.1. Менее 3 DC: Сбавка Судей второй подгруппы (D): 0,30 балла

6.3.2. Если Группа выполняет более 23 DC, дополнительные DC сверх лимита не будут засчитаны (**нет Сбавки**)

6.3.3. **Участие: Сотрудничество является действительным, если оно было успешно выполнено всеми 5 гимнастками.** Окончание Сотрудничества – это когда гимнастка(ки), выполняющая главное действие(я), наконец, поймает свой предмет (последний бросок или ловля повторного броска). Новое

Сотрудничество начинается только тогда, когда предыдущая Трудность Сотрудничества будет выполнена, как представлено выше.

6.3.4. Все 5 гимнасток, даже с разными ролями, должны участвовать в совместных действиях Сотрудничества друг с другом, чтобы Сотрудничество было засчитано:

- с прямым контактом,
- проход над, под и через гимнастку без контакта
- с помощью предмета

### 6.3.5. Участие в подгруппах

**6.3.5.1.** Подгруппы должны выполнять одну и ту же **ДС**; наименьшее значение Сотрудничества, выполненного одной подгруппой, определяет ценность Сотрудничества всей Группы.

**6.3.5.2.** Две подгруппы должны быть связаны вместе, чтобы сформировать "единое" Сотрудничество; соединение может быть представлено броском или перекатом предмета между двумя подгруппами. Наименьшая ценность, выполненная одной из подгрупп, будет засчитана.

**6.3.5.3.** Можно выполнить одно Сотрудничество, разделенное на две 2 подгруппы с идентичным типом движения (вращение, проход и т.д.), которые вместе соответствуют дефиниции основного Сотрудничества; в таком случае (идентичные движения) "связка" не требуется.

Сотрудничества, выполненные в подгруппах
Разъяснения / Примеры
<i>Если 3 гимнастки выполняют один тип Сотрудничества и в то же время 2 другие гимнастки выполняют другое Сотрудничество, эти несвязанные/разные подгруппы не будут считаться единым Сотрудничеством, поскольку не все 5 гимнасток участвуют в одном общем Сотрудничестве.</i>

### 6.4. Сотрудничество без высоких или длинных бросков предмета (СС)

**6.4.1. Дефиниция:** все 5 гимнасток Группы создают отношения либо непосредственно (путем контакта с гимнасткой(ами), и/или с помощью предмета: малый бросок, перекат по телу или на полу, отскок, отбив, толчок скольжение, проход через предмет и т.д.

**Примечание:** этот тип Сотрудничества не засчитывается при высоком или длинном броске

**6.4.2.** Взаимные действия в **СС** могут выполняться вместе или в подгруппах.

**6.4.3.** Базовая ценность **СС** составляет **0,30**.

**6.4.4.** Сотрудничество **СС** включает действия, выполняемые как минимум с **3 одинаковыми взаимными действиями тела или предмета, выполняемыми последовательно:**

- 1 гимнастка, выполняющая одно и то же действие последовательно не менее 3 раз подряд

*или*



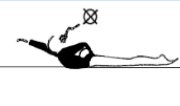
- несколько гимнасток, выполняющих последовательно одно и то же действие подряд в общей сложности не менее 3 раз

**6.4.4.1.** Допустимые действия, которые могут быть выполнены:

- Распределение предметов
- Подъемы/поддержки гимнасток или предметов
- Передачи предметов от одной гимнастки к другой
- Возврат / передача предмета

**6.4.4.2.** Ценность **СС** может быть увеличена за счет использования дополнительных критериев гимнасткой(ами), выполняющей (ими) главное действие(я), в соответствии с # 6.4.4. **каждый критерий + 0,10 один раз на СС**

Символ	Каждый критерий + 0.10, один раз на СС
⊗	Вне поля зрения
≠	Без помощи рук

Разъяснения: дополнительные критерии для Сотрудничества СС	
⊗	<p><b>Вне поля зрения</b></p> <p><i>Примеры:</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><b>Примечание:</b> элементы, выполненные перед туловищем или сбоку, не засчитываются с этим критерием, даже с прогибом туловища назад</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 или кистей” во время главного</b> ○</p> <p><b>действия с:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>прямая ловля после малого броска с вращением Обруча на руке ( );</li> <li>смешанная ловля после малого броска Булав ( );</li> <li>малый бросок/ловля предмета тыльной стороной руки(рук)</li> </ul>

**6.4.4.3.** Дополнительные допустимые действия, которые могут быть выполнены и засчитываются в **СС**:

- Проходом над, под или через партнерш или их предметы
- Созданием конструкции, четко фиксируемой в течение **1 секунды**, взаимосвязанными предметами, формирующими образ всеми пятью предметами,

**Исключение: требуется один образ со всеми пятью предметами и гимнастками (а не минимум 3).** Исходное и конечное положение упражнения не могут быть данным типом **ДС**

- Ценность этих действий не может быть увеличена по критериям

## 6.5. Сотрудничество с высокими/длинными/большими бросками предметов и Динамическим вращением тела во время полета предмета (CR)

### 6.5.1. Требования к броску и ловле в CR:

6.5.1.1. **Высокий бросок:** более чем 2 роста гимнастки

6.5.1.2. **Дальний бросок:** дистанция 8 метров

6.5.1.3. **Большой бросок:** высокий и дальний

6.5.2. **Дефиниция CR:** определяется одним или несколькими гимнастками, выполняющими следующую последовательность элементов, называемых “главным действием”:

6.5.2.1. Высокий/дальний/большой бросок собственного предмета одной или несколькими гимнастками *с последующим:*

6.5.2.2. Динамическим элементом вращения тела во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом *с последующей:*

6.5.2.3. Прямой ловлей собственного предмета или предмета партнерши после Динамического элемента вращения тела во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом

6.5.3. Окончание Сотрудничества происходит, когда гимнастка(гимнастки), выполняющая главное действие(действия) и, наконец, ловит свой предмет (последний бросок или ловля после повторного броска).

### 6.5.4. Бросок предмета в CR:

6.5.4.1. **Бросок** собственного предмета гимнастки означает начало **CR**

6.5.4.2. **Бросок** предмета может быть выполнен непосредственно партнерше или самой себе

6.5.4.3. **Бросок** может быть выполнен во время вращения с целью достижения дополнительных критериев при броске; однако должна быть выполнена базовая дефиниция по # 6.5.2.2 (**вращение при полете**), и само вращение при броске не имеет дополнительной ценности.

### 6.5.5. Ловля предмета в CR

6.5.5.1. Ловля собственного предмета или предмет партнерши выполняется сразу после Динамического элемента вращения

6.5.5.2. При ловле предмета партнерши сразу после Динамического элемента вращения: предмет должен находиться в полете после высокого/длинного/большого броска, пока гимнастка выполняет вращение; и не должно быть бросков после того, как она завершит свое вращение; в противном случае Сотрудничество не засчитывается.

6.5.5.3. Вращение может быть включено в ловлю в целях получения дополнительных критериев по ловле; однако базовая дефиниция по пункту 6.5.2.2 должна быть выполнена (**вращение в полете**), и само вращение при ловле не имеет дополнительной ценности.

6.5.5.4. Ловля предмета гимнасткой(ами), выполняющим главное действие, означает окончание **CR**. Новое Сотрудничество любого типа не будет оцениваться до окончания этого Сотрудничества.



**6.5.6. Динамический элемент вращения в CR: типы вращений тела:** может быть любой вариант из групп элементов вращения, перечисленных в соответствующих таблицах для:

- Преакробатических элементов
- Вертикальных вращений
- **DB** с поворотами на 360° и более (см. Таблицы **DB** # 9; 13)

**6.5.7.** Каждая группа преакробатических элементов может быть использована **один раз в CR** либо изолированно, либо в сериях, либо повторена в пределах одного **CR** в любом порядке. Если группа преакробатических элементов **повторяется** (изолированно или в сериях) **в другом CR** (независимо от другой вариации), **то это CR не будет засчитано.**



Каждая группа преакробатических элементов может быть выполнена на полу и с поддержкой/опорой на партнершу (партнерш). Это считается разными элементами.

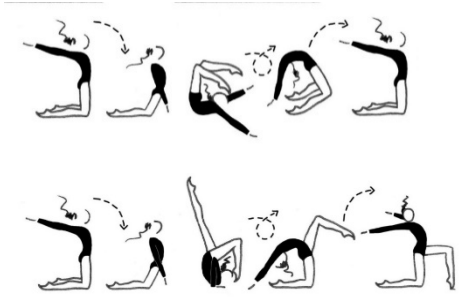

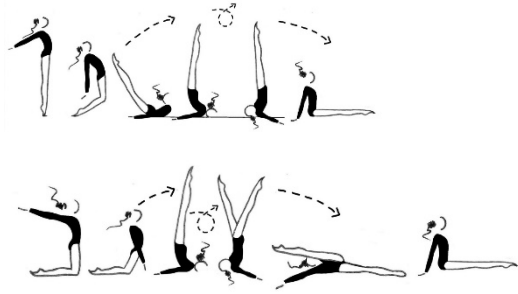
**6.5.8.** Все группы разрешенных преакробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, **за исключением короткой паузы (не более 1 секунды) для того, чтобы поймать предмет во время элемента**

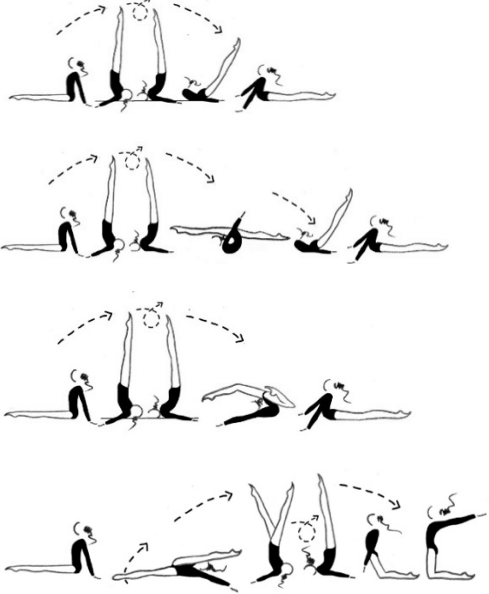
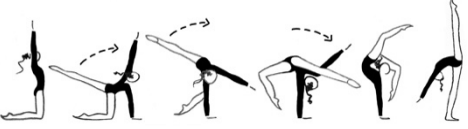
**6.5.9.** Полет или фиксация в положении стойки на руках (**более 1 секунды**) являются запрещенной техникой преакробатических элементов. В этом случае преакробатический элемент не засчитывается.


**Сбавка в Исполнении 0.30.**

### 6.5.9.1. Преакробатические элементы

№	Группа	Возможные варианты	
1	Кувырок вперед	<p>Исходное положение: Промежуточная опора: Финальное положение: Движения ног:</p> <p><b>Примеры:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног (с положением ног близко к шпагату), карусель, Кабриоль / с подбивом, ронд, велосипед и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 
2	Кувырок назад	<p>Исходное положение: Промежуточная опора: Финальное положение: Движения ног:</p> <p><b>Пример:</b></p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Передний шпагат, боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног (с положением ног близко к шпагату), с круговым движением, ронд, Кабриоль с подбивом, со сменой согнутых ног и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 
3	Колесо	<p>Исходное положение: Промежуточная опора: Финальное положение: Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Одна рука, две руки, локти, голова, грудь, шея и т. д.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Боковой шпагат, ноги вместе в любой фазе, смена ног, и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>
4	Перекат вперед	<p>Исходное положение: Техника: Финальное положение: Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p> <p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат и т. д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>
5	Перекат назад	<p>Исходное положение: Техника:</p>	<p>Стоя, на коленях, сидя и т. д.</p> <p>Через голову, через плечо и т.п.</p>
		<p>Финальное положение: Движения ног:</p>	<p>Стоя, на коленях, сидя, через шпагат, подбив и т.д.</p> <p>Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p>

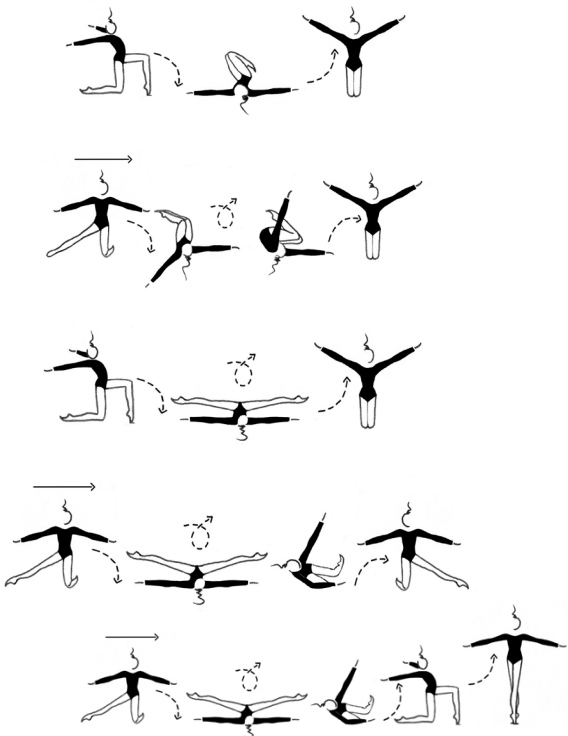
6	<b>Перека́т на грудь вперед</b>	<p>Исходное положение: Стоя, на коленях, лёжа и т. д.</p> <p>Финальное положение: Сидя, на коленях, в шпагате и т. д.</p> <p>Движения ног: Ноги вместе, последовательно, шпагат, и т. д. с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 
7	<b>Перека́т на грудь назад</b>	<p>Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Финальное положение: Лёжа на полу, на коленях, через шпагат и т.д.</p> <p>Движения ног: Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями).</p> 
8	<b>Кувырок вперед Рыбка (прогиб назад, перека́т на грудь, проход через плечо с движением «качели», перека́т через спину)</b>	<p>Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Финальное положение: Сидя, и т. д.</p> <p>Движения ног: Ноги вместе, последовательно, со шпагатом, согнутые колени, велосипед, выпрямленные колени, одна нога за другой и т. д.</p> 

<p><b>9</b></p>	<p><b>Кувырок назад Рыбка (перекат на спину, проход через плечо с движением «качели», прогиб назад, перекат на грудь)</b></p>	<p>Исходное положение: Стоя, сидя и т. д.</p> <p>Финальное положение: Лежа, на коленях, через шпагат и т. д.</p> <p>Движения ног: Согнутые колени, выпрямленные колени, одна нога за другой, ноги вместе, велосипед, шпагат и т. д.</p> 
<p><b>10</b></p>	<p><b>Боковое вращение, проход через мостик в выброс ноги в шпагат</b></p>	<p>Исходное положение: На коленях, стоя и т.д.</p> <p>Финальное положение: Стоя</p> <p>Движения ног: Шпагат с прогибом назад в положение стоя</p> 

11	<b>Боковое вращение прогнувшись назад</b>	<p>Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д.</p> <p>Промежуточная опора: На одну руку, на обе руки, на локоть, грудь и т.д.</p> <p>Опоры на выбор: С проходом через мостик на 1 – 2 ногах, или с отрывом ног от пола</p> <p>Финальное положение: Стоя, на коленях, лежа и т. д.</p> <p>Движения ног: Ноги вместе, одна нога за другой, шпагат, выпрямленные или согнутые колени и т. д.</p> 
12	<b>Прыжок-нырок</b>	<p>Полет: Со шпагатом 180 гр., без шпагата 180 гр.</p> <p>Техника: Прямо, через плечо, и т.д.</p> <p>Финальное положение: Стоя, на коленях, через шпагат и т.д.</p> <p>Движения ног: Согнутые или выпрямленные колени, нога на ноге и т.п.</p>
13	<b>Вращение с поднятой ногой (как Циркуль, но не ДВ)</b>	<p>Средняя фаза: Туловище в горизонталь или ниже, с опорой на руки или без нее</p> <p>Финальное положение: Прогиб/подъем туловища в разных направлениях, с окончанием на полу и т. д.</p> <p>Движения ног: Колено(и) согнуты в любой фазе, или выпрямлены (но не Циркуль ДВ)</p>

**Примечание: Прыжок-Нырок** – это особый тип преакробатического элемента, состоящего из Прыжка с наклоном туловища вперед (**требуется фаза полёта, шпагат не требуется**), сразу же после которого следует один кувырок. **Фаза полёта – это часть вращательного элемента.**

### 6.5.9.2. Вертикальные Вращения

№	Группа	Возможные варианты
1	<p><u>Полет:</u> Прыжок/подпрыгивание/ подскок с Поворотом</p>	<p>Свободный выбор положения ноги (выпрямленная или согнутая) во время полета.</p>
2	<p><u>Стоя:</u> Шаги с поворотами или вращение на одной или двух ногах на полу</p>	<p>Свободный выбор положения ноги и/или туловища с фиксированной или динамической формой.</p>
3	<p><u>Сидя:</u> Боковой перекат с проходом через шпагат или без него</p>	<p>Туловище выпрямлено; вращение должно начинаться стоя или лежа, но всегда заканчивается на полу.</p> <p>Свободный выбор положения ноги, с возможным проходом через положение шпагата.</p>
4	<p><u>Лежа:</u> Боковой перекат</p>	<p>Боковое вращение тела, лёжа на полу от начала до конца вращения. Свободный выбор положения ноги.</p> <p><b>Варианты:</b></p> 

### 6.5.10. Ценность CR: 0.10

**6.5.10.1.** Базовая ценность **CR** может быть увеличена с помощью дополнительных критериев. Дополнительные критерии могут быть выполнены во время броска предмета, во время полета и/или во время ловли.

**6.5.10.2.** Дополнительные критерии должны быть выполнены гимнасткой(ами), выполняющей (ими) главное действие, чтобы быть засчитанными, и даются один раз за Сотрудничество (только при броске или только при ловле) в порядке выполнения.






Критерии должны быть выполнены одинаково всеми гимнастками, выполняющими вращения, чтобы быть засчитанными:

- При выполнении **одним и тем же предметом** (т. е. двумя Мячами): идентичное исполнение (т. е. два мяча ловятся одинаково “без помощи рук”)
- При выполнении **с разными предметами** (например, один Мяч и один Обруч): идентичные критерии, выполняемые с разными предметами (т. е. Мяч и Обруч ловятся “без помощи рук”)

### 6.5.11. Таблицы дополнительных критериев для CR

Символ	Критерии только для CR (1 гимнастка выполняет главное действие)
Серия +0.20	2 или более одинаковых, не прерываемых преакробатических элемента вокруг фронтальной или сагиттальной оси, Циркули выполняются при полете

Символ	Критерии для каждой гимнастки, выполняющей главное действие: +0.10, один раз на CR
CR2, CR3	За каждую дополнительную гимнастку, выполняющую главное действие
Примечание	Гимнастки, выполняющие главное действие, должны выполнить одинаковые вращения и каждая гимнастка, выполняющая главное действие, должна поймать предмет

Символ	Общие критерии во время броска и ловли предмета: +0.10, один раз на CR
	Вне поля зрения для гимнасток, выполняющих главное действие Сотрудничества
	Без помощи рук для гимнасток, выполняющих главное действие Сотрудничества
	Под ногой (ногами)
	Ловля в перекате
	Прямая ловля во вращении (Обруч)

**Примечание:** когда гимнастка, выполняющая главное действие, поднимается партнершей при выполнении броска или ловли с критерием, обе гимнастки должны выполнить критерии, чтобы элемент был засчитан.

Символ	Общие критерии во время полета предмета: +0.10, один раз на CR
	<p>Проход над, под или через одну или более гимнасток / предметов, один раз</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Проход над:</b> препятствие (гимнастка или предмет) должны быть подняты минимум на уровень колена гимнастки, стоящей в фиксированной позиции; этот уровень не требуется, если предмет, над которым проходят, совершает свободное перемещение на полу</li> <li>• <b>Проход под:</b> препятствие (гимнастка или предмет) должно включать минимум 2 гимнасток; не засчитывается при проходе под предметом в полете</li> <li>• <b>Проход через</b> гимнастку или предмет</li> </ul>
Символ	Общие критерии во время полета предмета: +0.30, один раз на CR
	Проход через предмет партнерши во время полета (предмет не удерживается партнершами и проходящей гимнасткой) и ловля в полете другой гимнасткой

Разъяснения / Примеры: один раз на CR	
CR2 	0.30
  CR2	0.40
CR2  	0.40
 CR2 	0.30
 CR2  	0.30

## 6.6. Сотрудничество с высокими/дальними/большими бросками нескольких предметов (с )


**6.6.1. Дефиниция:** одновременный высокий бросок (более чем 2 роста гимнастки) или дальний бросок (мин. 8 м) двух или более предметов, брошенных одной гимнасткой своим партнершам (не самой себе), выполняется одним из следующих способов:

### 6.6.1.1. Два предмета, брошенные в противоположных направлениях друг от друга:

**6.6.1.1.1. Противоположные направления:** каждый предмет бросается в направлении, противоположном на 180 гр. от другого предмета

**6.6.1.2. Три или более предмета, брошенных в одном или противоположных направлениях:** могут быть брошены в соединенном виде, если присутствуют минимум 3 предмета



**6.6.1.3.** Количество предметов, которые должны быть брошены одной и той же гимнасткой, чтобы было засчитано  :

- Минимум 2 предмета
- 2 разъединенные Булавы + 1 дополнительный предмет (2 разъединенные Булавы считаются 1 предметом). **Пример:**



- 1 Булава + 1 дополнительный предмет (в упражнении с двумя типами предметов)
- 2 Булавы, соединенные вместе + 1 дополнительный предмет (2 соединенные Булавы считаются 1 предметом). **Пример:**



- 2 Булавы, соединенные вместе (1 предмет) + 2 Булавы, соединенные вместе (1 предмет), засчитывается, если булавы брошены в противоположных направлениях. **Пример:**




- Булавы могут быть соединены вместе и брошены как единая конструкция (каждая пара из 2 соединенных Булав рассматривается как 1 предмет).

**Пример:**




**6.6.2. Ценность:** дается один раз, независимо от количества гимнасток, которые выполняют бросок(ки)

**6.6.2.1. Изолированное Сотрудничество**  : **ценность 0.30:** когда все пять гимнасток участвуют в броске предмета, включая помощь партнерше в броске и/или ловле

- Три или более предмета, брошенные в одном или противоположных направлениях: они могут быть брошены в виде соединенной конструкции, если имеется **минимум 3 предмета**.

**6.6.2.2. В комбинации с CR: Ценность: 0.2:** когда бросок нескольких предметов производится гимнасткой, выполняющей главное действие в **CR:**

ценность  дается в дополнение к ценности **CR:**

- Два предмета, брошенные в противоположных направлениях друг от друга: не засчитывается при соединенных предметах

- Три или более предмета, брошенных в одном или противоположных направлениях: могут быть брошены в соединенном виде, если имеются минимум 3 предмета.

**6.6.2.3.** Базовая ценность **Сотрудничества с бросками нескольких предметов**  $C \rightarrow$  может быть увеличена с помощью дополнительных критериев:

Символ	Дополнительные критерии для $C \rightarrow$ + 0.10 при броске
$\otimes$	Бросок одного или более предметов вне поля зрения
$\neq$	Бросок одного или более предметов без помощи рук
$\neq$	Бросок одного или более предметов под ногой (ногами)

## 6.7. Сотрудничество с ловлей нескольких предметов ( $C \Downarrow$ )

**6.7.1. Дефиниция:** одновременная ловля нескольких предметов с высокого броска (более чем 2 роста гимнастки) или дальнего броска (не менее 8 метров) двух или более предметов, принятых от партнерш (не от самой себя).

**6.7.1.1.** Не допускается, чтобы один и тот же предмет, брошенный вместе в  $C \rightarrow$ , был также пойман в ( $C \Downarrow$ )

**6.7.2. Ценность:** дается один раз, независимо от количества гимнасток, которые выполняют ловлю.

**6.7.2.1. Изолированное Сотрудничество ( $C \Downarrow$ ): ценность 0.30:** когда все пять гимнасток участвуют в ловле предмета, включая помощь партнерше в ловле и/или броске.

- Два предмета, пойманные одновременно от разных партнерш: не засчитывается с соединенными предметами

**6.7.2.2. В комбинации с CR: ценность 0.2 ( $C \Downarrow$ ):** Когда ловля нескольких предметов выполняется гимнасткой, выполняющей главное действие в CR: ценность дается в дополнение к ценности CR при выполнении одним из следующих способов:

- Два предмета, пойманные одновременно от разных партнерш: не засчитывается с соединенными предметами

**6.7.2.3.** Базовая ценность **Сотрудничества с ловлей нескольких предметов** ( $C \Downarrow$ ) может быть увеличена с помощью дополнительных критериев.

Символ	Дополнительные критерии для $C\Downarrow + 0.10$ при ловле
$\otimes$	Бросок одного или более предметов вне поля зрения
$\neq$	Бросок одного или более предметов без помощи рук
$\odot$	Ловля одного или более предметов сразу же во вращении (Обруч)

### 6.7.3. Комбинированные Сотрудничества:

6.7.3.1. Сотрудничество с Динамическим элементом вращения тела (**CR**) может сочетаться с

Сотрудничеством с броском ( $C\rightarrow$ ) или ловлей ( $C\Downarrow$ ) нескольких предметов, но не с обоими, примечание в # 6.2.3.

6.7.3.2. Когда **CR** сочетается с броском нескольких предметов, критерии даются только за бросок нескольких предметов, а не за одиночный изолированный бросок.

6.7.3.3. Когда **CR** сочетается с ловлей нескольких предметов, критерии даются только за ловлю нескольких предметов, а не за одиночную изолированную ловлю.

Комбинированные Сотрудничества		
Разъяснения/примеры		
$\otimes$ CR2	0.30	1 Сотрудничество
$\otimes$ $C\rightarrow$ + CR2	0.30+0.20	2 Сотрудничества
$\neq$ $\otimes$ $C\rightarrow$ + <del><math>\otimes</math></del> $\neq$ CR2	0.40+ 0.20 Критерий на броске дается 1 раз	2 Сотрудничества
$\otimes$ CR2 + $C\Downarrow$ <del><math>\otimes</math></del> $\neq$	0.30+0.40	2 Сотрудничества
$\otimes$ $C\rightarrow$ + CR2 + <del><math>C\Downarrow</math></del>	$C\rightarrow$ или $C\Downarrow$ , но не оба вместе	2 Сотрудничества

## 6.8. Сотрудничества с Подъемом / Поддержкой гимнастики (CL)

**6.8.1. Подъем/Поддержка** – это особый вид Сотрудничества в Групповых упражнениях, выполняемых гимнасткой(ами) с поднятием и удержанием партнерш на высоте.

**6.8.2.** Подъем (CL) может выполняться с различными положениями "поддерживаемой" гимнастики в пространстве **выше уровня плеч партнерш в положении стоя.**

**Примечание:** когда гимнастка, поддерживаемая партнершей, выполняет вращение, ниже уровня плеч партнерши в положении стоя, то это не считается Сотрудничеством с Подъемом (CL).

**6.8.3.** Гимнастка может быть поднята или "перенесена" **не более чем за 4 секунды с момента ее поднятия.**

Гимнасток нельзя бросать, толкать, тащить в любой фазе подъема.

**6.8.4. Ценность:** дается один раз, независимо от количества поднятых гимнасток.

**6.8.4.1. Изолированное Сотрудничество (CL): ценность 0.20:** когда все пять гимнасток участвуют в Подъеме/Поддержке, включая поднятие партнерши или поддержку.

## 6.9. Сотрудничества действительны, если они выполняются всеми 5 гимнастками без какой-либо из следующих ошибок:

- Все 5 гимнасток не участвуют в действиях Сотрудничества
- Потеря предмета, в том числе 1 или 2 Булав
- Потеря равновесия с опорой на руку или предмет, или падение гимнастки
- Столкновение гимнасток
- Столкновение предметов
- Неподвижность гимнастки или предмета / гимнастки без предмета, **каждый раз более 4 секунд**
- Гимнастка в поднятом положении **более 4 секунд**
- Запрещенный элемент
- Преакробатические элементы с запрещённой техникой (**Например**, кувырок с полётом)
- Предмет брошен партнерше после того, как она завершила вращение (во время вращения предмет должен находиться в полете)

<b>Разъяснение: Трудность Сотрудничества</b>	
<i>Засчитывается ли Трудность Сотрудничества с узлом на Ленте?</i>	<i>См. # 6.9. Трудность Сотрудничества засчитывается, если выполнены требования к Трудности. Применяется Сбавка в Исполнении.</i>
<i>Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, когда Мяч пойман двумя руками во время главного действия?</i>	
<i>Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, если Обруч пойман неправильно, с произвольным контактом с телом?</i>	
<i>Засчитывается ли Трудность Сотрудничества, если после главного действия гимнастка ловит предмет в полете с 2 или более шагами?</i>	

## 6.10. Запрещенные элементы при Сотрудничестве

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

## 7. Оценка Трудности (D): Судьи D

оценивают Трудности, применяют частичные баллы и вычитают возможные сбавки, соответственно:

### 7.1 Судьи D первой подгруппы (DB)

Трудность	Минимум	Сбавка 0.30
Трудности без Обмена (DB) в порядке выполнения	Минимум 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнено менее 4 <b>DB</b></li> <li>• Менее 1 Трудности из каждой группы тела (<math>\langle \wedge, T, \circ \rangle</math>): <b>Сбавка за каждую недостающую группу тела</b></li> <li>• 1 Трудность из каждой группы тела не выполнена одновременно <b>или в очень быстрой последовательности (не в подгруппах)</b> всеми 5 гимнастками</li> </ul>
Трудности с Обменом (DE): в порядке выполнения	Минимум 4	Выполнено менее 4 <b>DE</b>
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую <b>W</b>

### 7.2. Судьи D второй подгруппы (DA)

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудность предмета (DA):		
Трудность с Сотрудничеством (DC)	Минимум 3; Максимум 23	Выполнено менее 3 <b>DC</b>
Сотрудничества <b>CC</b>	Минимум 3	Выполнено менее 3 <b>CC</b> : <b>Сбавка за каждое недостающее CC</b>
Перечисленные Фундаментальные элементы предмета	Минимум 2 каждого	Сбавка <b>за каждый</b> недостающий элемент  Не выполнено одновременно <b>или в очень быстрой последовательности</b> .

## **1. Оценивание Бригадой Судей в Артистизме**

- 1.1. Бригада Судей в Артистизме (А) оценивает композиции и артистическое исполнение по стандартам эстетического совершенства.
- 1.2. Бригада А не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи А должны применять Сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента.
- 1.3. Судьи Бригады А должны максимально соответствовать современному уровню художественной гимнастики, всегда знать, чего следует ожидать от исполнения данного элемента и как меняются сегодня стандарты по мере развития спорта. В этом контексте 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 КОМПОЗИЦИИ: ЦЕЛИ**

- 2.1. Художественная гимнастика характеризуется уникальными композициями, построенными вокруг определенного выбора музыки; все компоненты композиции находятся в гармоничных отношениях друг с другом. Специфика музыки определяет выбор всех движений и все компоненты композиции создаются в гармоничном соотношении друг с другом.
- 2.2. Музыка вдохновляет хореографию, устанавливая темп, тему движений и структуру композиции; она не является фоном для элементов тела и предмета.
- 2.3. При выборе музыки следует учитывать следующее:
  - Характер музыки должен быть выбран с учетом возраста, технического уровня и артистических качеств гимнастки, а также этических норм
  - Музыка должна позволять гимнасткам выступать на максимуме их возможностей
  - Музыка должна способствовать наилучшему исполнению
- 2.4. Запрещены звуки нетипичного для художественной гимнастики музыкального характера (например, сирены, автомобильные двигатели и т.д.)
- 2.5. Перед первым движением гимнастки допускается музыкальное вступление продолжительностью **не более 4 секунд**; музыкальное вступление продолжительностью **более 4 секунд** наказывается Сбавками.

**2.6.** Художественное совершенство достигается тогда, когда Артистическое исполнение и сама композиция четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи от начала до конца:

- Характер стиля движений в Танцевальных шагах, а также в соединительных движениях между Трудностями или в самих Трудностях
- Выразительность в движениях
- Контрасты в скорости, характере и интенсивности движений как с предметом, так и телом, которые отражают контрасты в музыке
- Стратегическое размещение определенных движений тела и предмета на определенных музыкальных акцентах или фразах для создания воздействия или эффекта: отличительные или желаемые ментальные или эмоциональные впечатления, произведенные на зрителя (т. е. момент, который предназначен для воздействия на зрителя и запоминается)
- Связи между движениями, построениями или Трудностями, которые намеренно и стратегически хореографически связаны и соединяют одно движение с другим плавным и гармоничным образом
- Разнообразии в движениях и взаимоотношениях 5 гимнасток и предметов, достигаемое посредством построений, организации коллективной работы и типов выполняемых Сотрудничеств.

**2.7. Оценивание:**

- Сбавки не применяются, если Артистические компоненты имеют полный приоритет и полностью реализованы на протяжении всей композиции от начала до конца.
- Артистические компоненты, которые недостаточно развиты или развиты только лишь в некоторых моментах, будут наказываться Сбавками.
- Нарушения в соотношениях между движением и ритмом или нелогичные связи будут наказываться каждый раз Сбавками.

### **3. ХАРАКТЕР**

**3.1.** Движения имеют четко определенный стиль, подчеркивающий уникальную интерпретацию Группой характера музыки; этот стиль или характер движения развиваются от начала до конца.

**3.2.** Этот идентифицируемый характер распознается в движениях тела и предмета во всем упражнении:

- Подготовительные движения до Трудностей
- Переходные движения между Трудностями
- Во время **DB** и/или при выходе из **DB**
- Во время **CC**
- Волны тела
- Стилизованные соединительные шаги, связывающие **DB, DE, R, DC**
- Во время бросков и при полете предмета во время **DE / DC**
- Во время ловли
- Во время вращательных элементов
- Изменение уровней
- Соединительные элементы предмета, подчеркивающие ритм и характер

**3.3** Изменения характера в музыке должны отражаться изменениями характера движений; эти изменения должны гармонично сочетаться.

**3.4.** Комбинации Танцевальных шагов оцениваются по своим специфическим достоинствам, и они не включены в оценивание характера движения.

## **4. КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ**

**4.1.** Комбинации Танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела и предмета, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки: **поэтому Комбинация танцевальных шагов должна иметь определенный характер в движении. Они подбираются в соответствии с характером, ритмом, темпом и акцентами музыки.**

Стилизованные движения частей тела, скорость и интенсивность движений, а также выбор способов передвижения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они исполняются.

Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке, включая голову, плечи, руки, бедра, ноги, ступни и т. д.

**4.2.** Каждая композиция должна содержать **минимум 2 Комбинации Танцевальных шагов**

**4.3.** Каждая Комбинация Танцевальных шагов должна быть выполнена с учетом следующих требований, для того, чтобы быть засчитанной; отсутствие любого из следующих требований в каждой Комбинации Танцевальных шагов приведет к недействительности Комбинаций, и будет применена Сбавка (см. # 16):

- 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.
- В течение требуемых **мин. 8 секунд** не допускается выполнение больших бросков и преакробатических элементов. Серия шагов с характером, выполняемых **менее чем за 8 секунд** из-за структуры композиции или наличия элементов **СС**, которые прерывают характер движения, не засчитывается в качестве Комбинации Танцевальных шагов.
- **Определенный характер**

**4.3.1. Определенный характер движения:** шаги, отражающие стиль и тему движения, например:

- *Любые классические танцевальные шаги*
- *Любые балетные танцевальные шаги*
- *Любые фольклорные танцевальные шаги*
- *Любые современные танцевальные шаги*
- *и т. п.*

**4.3.2.** Комбинации Танцевальных шагов должна включать в себя разнообразные движения, специально используемые для хореографических целей и создания характера и эффекта. **ДВ**, такие как Прыжок Кабриоль, Равновесие Пассе и т. д., которые имеют в своей основе традиционный танец и ценность 0.10, могут быть включены в Танцевальную комбинацию.

- **Движения в гармонии с ритмом**



- **2 модальности перемещения всех гимнасток:** модальности перемещения (стиль, в котором гимнастки движутся/перемещаются по площадке, ходьба, прыжки, подпрыгивания и т. д.) должны быть разнообразными и гармонирующими со специфическим стилем музыки и характером движений, *а не простыми движениями по коверу (например, ходьба, шаг, бег) с использованием предмета*

#### 4.4. Комбинация Танцевальных шагов не будет засчитана в следующих случаях:

- Менее 8 секунд Танца, исполняемого в соответствии с # 4.3.1– 4.3.2.
- Статичный предмет
- Большой бросок во время **S**
- Преакробатические элементы во время **S**
- **R** во время **S**
- Потеря предмета в течение 8 последовательных секунд
- Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки или на предмет
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течение 8 секунд
- Вся Комбинация выполняется на полу

<b>Разъяснение</b>
<p><i>Если Группа завершает 8 секунд Танца, удовлетворяя всем требованиям # 4.3, затем одна гимнастка Группы теряет предмет, то Комбинация действительна с соответствующими Сбавками в Исполнении.</i></p> <p><i>Если Группа выполняет Танцевальные шаги в течение 16 секунд: 2 Комбинации могут быть засчитаны, если каждая из них соответствует требованиям #.4.3. Если продолжительность в 16 секунд включает только один набор требований, то это одна Комбинация.</i></p>

## **5. ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА**

- 5.1.** Группа превращает структурированное упражнение в художественное представление, основанное на выразительности гимнасток.
- 5.2.** Экспрессия тела – это соединение силы и мощи с красотой и изяществом движений.
- 5.3.** Красота и утонченность могут быть выражены широким участием различных частей тела (головы, плеч, туловища, грудной клетки, кистей, рук, ног, а также лица) следующими способами:
  - гибкие, пластичные и/или утонченные движения, которые передают характер
  - акценты
  - интенсивность характера движений

- 5.3.1** Независимо от физического размера или роста гимнастки, движения частей тела выполняются с максимальной амплитудой и шириной.
- 5.3.2** Гимнастки демонстрируют выразительную, энергичную связь с музыкой, которая вовлекает зрителей в ее исполнение.
- 5.3.3.** Выступления, в которых интенсивность экспрессии тела и лица всех 5 гимнасток недостаточно развита или не поддается идентификации (т. е. ограничена способность выражать целостную интерпретацию музыки и композиции), и/или отсутствует баланс энергии и выразительности, наказываются Сбавками.

## **6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ**

- 6.1.** Композиция, структурированная вокруг определенного музыкального произведения, использует изменения скорости и интенсивности для построения главной идеи и создания визуальных эффектов, распознаваемых зрителем.
- 6.2.** Скорость и интенсивность движений Группы, а также движения предметов, должны отражать изменения скорости и динамичности музыки. Отсутствие контраста в скорости может создать монотонность и потерю интереса публики.
- 6.3.** Контрасты в скорости и интенсивности движения в гармонии с изменениями в музыке, или созданные для возникновения очень специфического эффекта (включая короткие, стратегические паузы), присутствуют на протяжении всего упражнения.
- 6.4.** Динамические изменения могут быть созданы контрастом в скорости и интенсивности движений 1 или нескольких гимнасток.
- 6.4.1.** **Минимум 1** Динамическое изменение должно быть создано **всеми 5 гимнастками вместе.**
- 6.4.2.** **Оставшиеся требуемые (минимум) 2** Динамических изменения могут быть созданы 1–5 гимнастками в зависимости от музыки и хореографии, при условии, что этот момент контраста может быть визуально распознан судьей.
- 6.4.3.** Более 3 Динамических изменений приветствуются из-за их визуального воздействия, если музыка и хореография поддерживают эти контрасты.
- 6.5.** Композиции с менее чем 3 Динамическими изменениями, включая 1 Динамическое изменение, созданное всеми 5 гимнастками вместе, будут наказаны сбавкой (см. Таблицу #16).

## **7. ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА**

- 7.1.** Объединение определенных элементов с определенными акцентами создает эффект, опознаваемый зрителем; цель таких эффектов – внести свой вклад в оригинальную связь между конкретной музыкой и конкретными движениями, разработанными Группой (т. е. уникальная композиция, отличающаяся от всех других благодаря отношениям между уникальными движениями, созданными для каждой конкретной аранжировки музыки).
- Как простые, так и сложные движения могут создать эффект, если они выполняются с ясным намерением (акценты на особых моментах в музыке с визуализацией образов).

- Ниже приведены лишь некоторые примеры способов создания эффектов при сочетании с весьма специфическими акцентами/фразами в музыке:

**7.1.1. DE, DC и R** располагаются на определенных музыкальных акцентах, которые являются сильными, четкими и могут наилучшим образом соответствовать энергии и интенсивности Трудности

**7.1.2.** Наиболее уникальные элементы помещаются на наиболее интересные акценты или фразы музыки, имеющие максимальное воздействие и подчеркивающие связь музыки и движения.

**7.1.3.** Создание отношения или движения с предметом, которое является неожиданным (“эффект неожиданности”, в отличие от того, что предсказуемо).

**7.1.3.1.** Движения тела и/или предмета, используемые для создания или подчеркивания динамических изменений, создают видимые эффекты для зрителя. Конструкции могут быть статичными образами или динамичными составляющими **DC**.

**7.1.3.2.** Специфическая организация коллективной работы должна быть однозначно привязана по времени к интересным музыкальным моментам.

**7.1.3.3.** Отношения между гимнастками, создаваемые в подгруппах: части тела гимнасток (ноги, руки) взаимосвязаны хореографически и/или их тела находятся в тематических, динамических взаимоотношениях друг с другом, что усиливает как характер, так и групповую идентичность взаимосвязанных движений.

**7.1.3.4.** Хореографические связи между Трудностями.

**7.1.3.5.** Различные траектории и направления элементов предмета (**Примеры:** очень высоко, вперед, в сторону, низко и т. д.), а также плоскости предмета должны использоваться с определенными акцентами или фразами в музыке, чтобы отличать каждый элемент предмета уникальным образом.

**7.2. Композиции с менее чем 2 эффектами тела и/или предмета с музыкой будут наказываться Сбавками** (см. Таблицу, #16).

**7.2.1.** Динамические изменения по своей природе создают свои собственные эффекты и оцениваются отдельно; поэтому они не подходят для выполнения этого конкретного требования.

## **8. КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА**

### **8.1. Организация коллективной работы:**

- для Группового упражнения типично участие каждой гимнастки в общей работе Группы в духе сотрудничества.
- в каждой композиции должны быть разные типы организации коллективной работы:

## **Разъяснение Типы коллективной работы**

1. **Синхронное исполнение:** одновременное исполнение одного и того же движения с одинаковыми амплитудой, скоростью, динамикой
2. **Хоральное исполнение:** одновременное выполнение 5 гимнастками или подгруппами разных движений с разной амплитудой, скоростью и направлением
3. **Канонадное исполнение:** в быстрой последовательности одно за другим. Движение начинается сразу же по окончании или во время предыдущего такого же движения предыдущей гимнастки
4. **Контрастное исполнение:** исполнение всеми 5 гимнастками или подгруппами контрастных движений: по скорости (быстрее – медленнее), либо по интенсивности: форте (сильно, мощно, энергично) – пиано (плавно, лирично), либо по уровню (стоя – на полу), либо по направлению, либо по стилю движения (пауза – продолжение движения).

- Различные типы коллективной работы могут быть организованы в любом из компонентов Трудности (**DB, DE, W, Фундаментальные элементы предмета, R, DC**) или в Артистических компонентах (**Танцевальные шаги, Динамические изменения, Соединения**) с минимум 2 видами коллективной работы каждого типа.
- При наличии менее 2 из каждой из 4 организационных структур будут применены Сбавки.

## **9. ПОСТРОЕНИЯ**

Построения должны быть созданы с разнообразием в следующем:

- Размещение в различных областях площадки: центр, углы, диагонали, линии
- Рисунок: круги, линии во всех направлениях, треугольники и т.д.
- Амплитуда: размер/глубина конструкции (широкая, закрытая и т.д.).

## **10. СОТРУДНИЧЕСТВО**

- Различные типы Сотрудничеств и различные виды организации в рамках каждого типа Сотрудничества представлены в разделе “Типы сотрудничества” (# 6.2.1).
- **Требуется не менее 2 Сотрудничеств каждого типа.**  
Отсутствующие типы Сотрудничества будут наказываться Сбавками.

## **11. ЕДИНСТВО**

Цель выступления – создание гармоничной взаимосвязи всех артистических компонентов, работающих вместе для создания единой идеи. Непрерывность движений с экспрессией тела от начала до конца устанавливает гармонию и единство. Серьезная техническая ошибка(ки), которая явно нарушает единство композиции или прерывает течение композиции артистическим образом гимнастки на несколько секунд, наказывается один раз в качестве общей Сбавки в конце упражнения.

## **12. СОЕДИНЕНИЯ**

- 12.1.** Соединения – это “связи” между двумя движениями или Трудностями.
- 12.2.** Все движения должны иметь логическую, намеренную связь между собой так, чтобы одно движение/элемент переходило бы в другое по определенной причине.
- 12.3.** Эти связи между движениями также дают возможность усилить характер композиции.
- 12.4.** Элементы соединяются плавно и логично без длительных приготовлений или ненужных остановок, которые не поддерживают характер композиции или не создают эффекта.
- 12.5.** Элементы, которые расположены вместе без четкого намерения, становятся серией несвязанных действий, которые препятствуют как полному развитию сюжета, так и уникальной идентичности композиции. Такие связи определяются как:
- Трудности, соединенные друг с другом без четкой взаимосвязи
  - Переходы от одного движения или Трудности к другому, которые являются резкими, нелогичными или длительными
  - Переходы от одного построения к другому, которые являются сменой положения на ковре без хореографического замысла
- 12.6.** Хорошо развитые соединения и/или соединительные шаги необходимы для создания гармонии и плавности; композиции, построенные как серии несвязанных элементов, будут наказываться Сбавками.

**Нелогичные соединения будут наказываться Сбавкой 0.10 каждый раз, до 1.00 балла.**

## **13. РИТМ**

- 13.1.** Движения Группы, а также предмета должны точно соотноситься с музыкальными акцентами и музыкальными фразами; как движения всей Группы, так и движения предметов должны подчеркивать ритм/темп музыки.
- 13.2.** Движения, выполняемые отдельно от акцентов или не связанные с темпом, установленным музыкой, **наказываются каждый раз Сбавкой 0.10 балла (до 2.00 баллов).**

### **Примеры:**

- Когда движения заметно подчеркнуты до или после акцентов
  - Когда четкий акцент в музыке “пропущен” и не подчеркнут движением
  - Когда движения непреднамеренно оказываются за музыкальной фразой
  - Когда темп меняется, и гимнастка оказывается посреди более медленного движения и не может отразить изменение скорости (выпадение из ритма)
- 13.3.** Окончание композиции должно точно соотноситься с окончанием музыки. Когда Группа завершает свое упражнение и принимает окончательное положение до окончания музыки или после того, как музыка закончилась, это отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения наказывается.

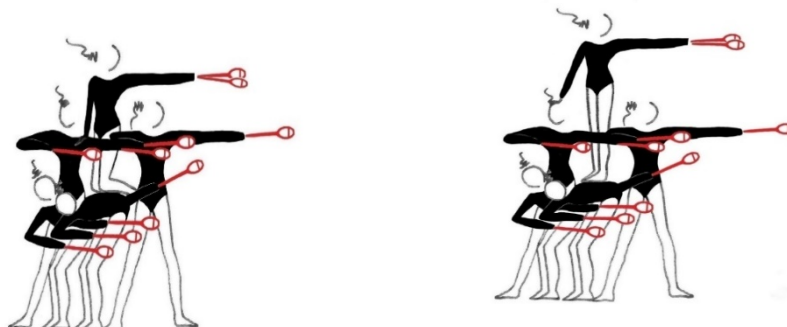
## 14. КОНСТРУКЦИИ / ПОЛОЖЕНИЯ ПОДЪЕМА / ПОДДЕРЖКИ

**14.1 В начале или в конце упражнения** можно использовать элементы или позы, в которых одна гимнастка поднимается от пола, опираясь на другую гимнастку(ок) и/или предмет, при условии, что:

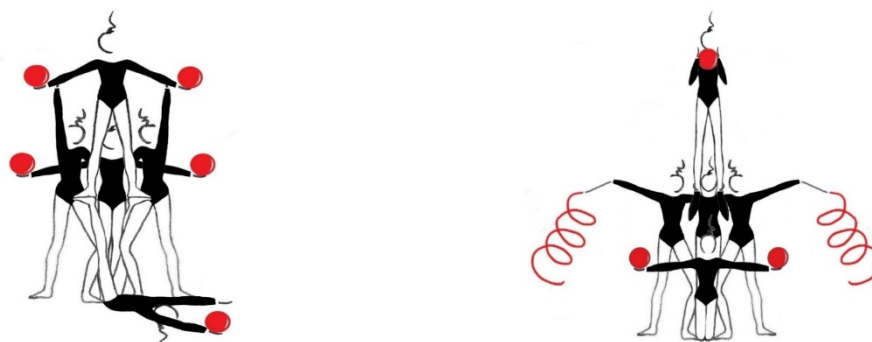
- **Максимум 1 гимнастка** поднимается от пола на каждый элемент
- Гимнастка поднимается от пола на **максимум 4 секунды**:
  - **Исходное положение: максимум 4 секунды** с момента первого движения первой гимнастки до момента, когда поднятая гимнастка коснется пола.
  - **Конечное положение: максимум 4 секунды** с момента, когда гимнастка отрывается от пола до последнего движения последней гимнастки
- Гимнастка может быть поднята или взобраться в поднятое положение, но не может быть подброшена в воздух, прыгать или падать из поднятого положения
- Поднятая гимнастка не может выполнять какие-либо варианты стойки на руках, стойки на локтях или на шее; в остальном положение и движения свободны
- Каждая поддерживающая гимнастка должна касаться пола ногами, коленями или спиной и не может находиться в какой-либо вариации мостика.

**14.2** Конструкция, **удерживаемая более 4 секунд**, либо не соответствующая требованиям/дефиниции, наказывается Сбавкой.

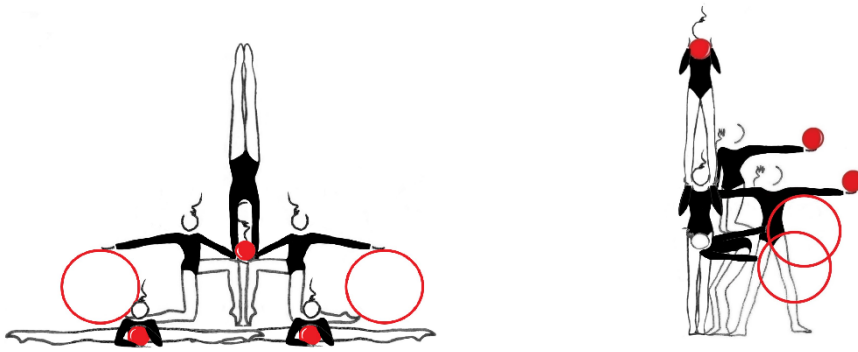
**Пример 1: разрешенное положение**



**Пример 2: разрешенное положение**



### Пример 3: запрещенное положение



## 15. ИСХОДНОЕ И КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЯ

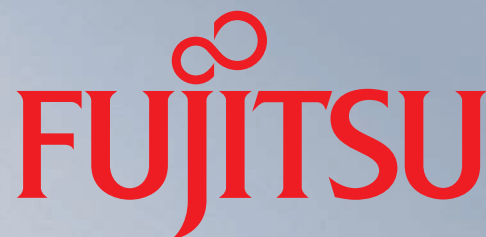
- 15.1.** В начале упражнения одна или несколько гимнасток не могут оставаться без предмета дольше 4 секунд.
- 15.2** Если предметы или гимнастки не начинают двигаться одновременно, то различные движения должны последовать не **дольше, чем через 4 секунды во избежание статики гимнасток/предметов.**
- 15.3.** В конце упражнения каждая гимнастка может держать или находиться в контакте с 1 или несколькими предметами. В этом случае одна или несколько гимнасток могут быть без предметов в конце упражнения.
- 15.4** Применяется Сбавка за ошибку композиции, если один или несколько предметов не находятся в контакте с гимнастками.



The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnaestrada a great success and constantly support our member Federations.

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.



TOKIO  
INKARAMI

## Official Partners of the FIG





## 16. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ

Сбавки	0.30	0.50	1.00
<b>ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ</b>	<p>В большей части упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях</li> <li>• Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах D</li> </ul>	<p>В некоторых частях упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присутствует в некоторых соединениях</li> <li>• Отсутствует в элементах D</li> </ul>	Отсутствует во всем упражнении
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>		Отсутствует одна Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует две Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером
<b>ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА</b>	<p>Недостаточно развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дисбаланс энергии и интенсивности в экспрессии 5 гимнасток и/или</li> <li>• Частичное участие частей тела в движениях</li> </ul>	<p>Не развита в упражнении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствует энергия и интенсивность в экспрессии 5 гимнасток и/или</li> <li>• Недостаточное участие частей тела в движениях</li> </ul>	
<b>ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ</b>	Выполнено 2 динамических изменения	Выполнено 1 динамическое изменение	Нет динамических изменений
<b>ЭФФЕКТЫ ТЕЛА/ ПРЕДМЕТА</b>	<p>Присутствуют менее 2 специфических элементов тела и/или предмета, скоординированных со специфическими акцентами/фразами или динамическими изменениями в музыке для создания визуального воздействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конструкции тела и/или предмета для создания визуального эффекта в гармонии с музыкой</li> <li>- коллективная работа</li> <li>- взаимодействия в подгруппах</li> <li>-хореографические соединения между Трудностями</li> </ul>	<p>Отсутствуют специфические элементы тела и/или предмета и/или конструкции, скоординированные со специфическими акцентами/фразами или динамическими изменениями в музыке для создания визуального воздействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конструкции тела и/или предмета</li> <li>- коллективная работа</li> <li>- взаимодействия в подгруппах</li> <li>-хореографические соединения между Трудностями</li> </ul>	
<b>КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА</b>	Менее 2 из 4 организационных структур коллективной работы каждого типа		
<b>ПОСТРОЕНИЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Недостаточное разнообразие в рисунках и/или амплитуде построений (дисбаланс между широкими и закрытыми построениями)</li> <li>- Одно и то же построение в одном и том же месте на протяжении 2 Трудностей подряд</li> </ul>		

<b>СОТРУДНИЧЕСТВА</b>	Менее 4 типов Сотрудничества: мин. 2 каждого типа			
<b>ЕДИНСТВО</b>	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены грубыми техническими ошибками			
<b>СОЕДИНЕНИЯ</b>	<b>Сбавки</b>			
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>1.00</b>
<b>РИТМ</b>	<b>Сбавки</b>			
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>2.00</b>
<b>Сбавки</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>0.70</b>	<b>1.00</b>
<b>МУЗЫКА / ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения		
<b>СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ</b>	Музыка не соответствует правилам / музыкальное вступление <b>более 4 секунд</b>			
<b>КОНСТРУКЦИИ / ПОЛОЖЕНИЕ ПОДНЯТИЯ</b>		Более 4 секунд в положении поднятия и/или запрещённая конструкция		
<b>ИСХОДНОЕ И ФИНАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>		Один или более предметов не в контакте с гимнасткой в исходном или финальном положении		

## **1. Оценивание Группового упражнения Бригадой Судей Исполнения (E)**

- 1.1.** Судейство Бригады Исполнения (E) 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 E.
- 1.3.** Бригада E не имеет отношения к Трудности упражнения. Судьи E должны применять Сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от Трудности элемента или соединения.
- 1.4.** Судьи E 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 небольшие, средние и серьезные ошибки обусловлен степенью отклонения от корректного исполнения. Нижеследующие Сбавки будут применены за каждое видимое техническое отклонение от ожидаемого.
- **Малая ошибка 0.10** – малая степень отклонения от корректного технического исполнения
  - **Средняя ошибка 0.30** – заметная степень отклонения от корректного технического исполнения
  - **Большая ошибка 0.50 или более** – большая и серьезная степень отклонения от корректного технического исполнения

**Примечание:** ошибки Исполнения наказываются Сбавкой каждый раз и за каждый элемент

- 1.6. Окончательная оценка E :** сумма Технических Сбавок вычитается из **10.00 баллов**.

**У**

*Сбавки в голубых ячейках – последовательные, т. е. одна Сбавка из данной ячейки применяется за техническую ошибку*

## 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

Движения тела – техника			
Сбавки	Малые 0.10	Средние 0.30	Большие 0.50 и более
<b>Все перечисленные Сбавки применяются каждый раз, независимо от числа гимнасток, совершивших ошибки (т.е. это общие Сбавки), если иного не указано жирным шрифтом (такие Сбавки применяются за каждую гимнастку)</b>			
<b>Общие положения</b>	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в формах Волн		
	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в форме преакробатики		
	Корректировка положения тела (примеры: в Равновесиях, во Вращениях на полной стопе или других частей тела...)		
<b>Базовая техника</b>	Неправильное положение части тела во время движения ( <b>Сбавка каждый раз</b> ) включая, некорректное положение стопы/Релеве и/или колена, согнутые локти, поднятые плечи или асимметричное положение плеч, неправильное положение части тела во время R и т.д.		
	Потеря равновесия, дополнительное движение без перемещения	Потеря равновесия, дополнительное движение с перемещением	Потеря равновесия с опорой на одну или две руки или на предмет Полная потеря равновесия с падением - <b>0,70 (каждая гимнастка)</b>
<b>Прыжки</b>	Тяжелое приземление	Неправильное приземление: видимый прогиб спины во время финальной фазы приземления	
	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
<b>Равновесия</b>	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
		Форма не удержана мин. 1 сек. Ось тела не в вертикали, окончание с 1 произвольным шагом	
<b>Вращения (каждая сбавка применяется 1 раз за каждое вращение DB)</b>	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Опора на пятку во время Поворота	Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 произвольный шаг	
	Подпрыгивание(я)		
<b>Пре-акробатические элементы и элементы групп</b>	Тяжелое приземление	Запрещенная техника пре-акробатических элементов	
		Ходьба на руках (2 или более смены опоры)	

<b>вертикального вращения</b>			
<b>Синхронность и гармония</b>	Отсутствие синхронности между индивидуальными движениями и движениями Группы		
<b>Построения и перемещение</b>	Неточная линия(ии) в построении		
	Столкновения гимнасток + последствия		
<b>Техника предмета</b>			
<b>Столкновение</b>	Столкновение гимнасток/предметов + все последствия		
<b>Общее Потеря предмета</b>  (за потерю 2 Булав последовательно: судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете количества шагов, необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю Булаву)			Потеря и возврат предмета без перемещения <b>(для каждой гимнастки)</b>
			Потеря и возврат предмета после 1 - 2 шагов: <b>0.70 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
<b>Техника</b>  (неточность траектории 2 или более гимнасток – сбавка 1 раз на основании наибольшего количества сделанных шагов)	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 1 шагом и корректировкой положения</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 2 шагами</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 3 или более шагами</b> , чтобы поймать предмет
	Ловля с произвольной помощью другой руки (исключения: ловля Мяча без зрительного контроля)	Неправильная ловля с произвольным контактом с телом	
		Статичный предмет**	
		Во время Сотрудничества – видимая неподвижность одного или нескольких предметов более 4 секунды (независимо от числа гимнасток)	

\*\* Статичный предмет (Трудность в Групповых упражнениях, # 3.9.).

### Разъяснение

Сбавка за неточность траектории применяется при чётко видимой ошибке броска предмета. Это случается, когда одна или несколько гимнасток должны выбежать или изменять задуманное направление движения для того, чтобы спасти предмет от потери.

### Обруч


Базовая техника	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси ( <b>каждый раз</b> )		
	Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой	
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
		Зацепиться стопами за Обруч во время прохода в него	

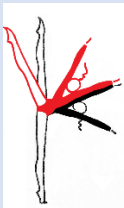
### Мяч

Базовая техника	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или зажат пальцами ( <b>каждый раз</b> )		
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Ловля с помощью другой руки ( <u>исключение</u> : ловля вне зрительного контроля)		

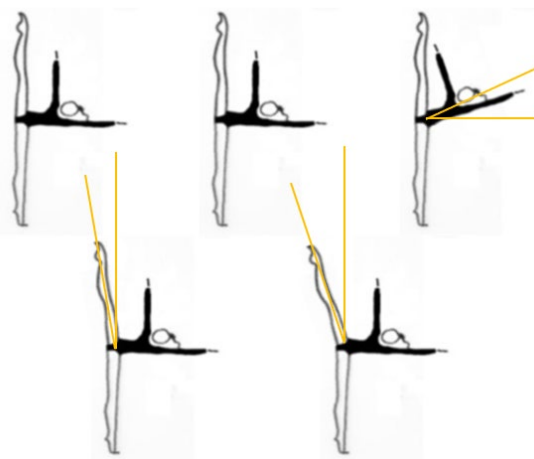
### Булавы

Базовая техника	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов и т.п. ( <b>каждый раз</b> )		
	Нарушение синхронности вращения 2 Булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений		

Лента 				
Базовая техника	Непроизвольная неправильная ловля			
	Нарушение рисунка Ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды и т.п. <b>(каждый раз)</b> )			
	Непроизвольный контакт с телом			
	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье Лентой <b>(каждый раз)</b>	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки		
	Маленький узел с минимальным влиянием на работу предмета		Средний/большой узел, оказывающий влияние на работу предмета	
	Конец Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и Эшаппе и т.п. <b>(до 1 м)</b>	Часть Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и Эшаппе и т.п. <b>(более 1 м)</b>		

Разъяснение и пример: отклонения в Трудностях тела			
Каждая Сбавка применяется отдельно за каждую ошибку. Если в Трудности тела есть 2 неправильные формы, то Сбавка применяется за каждое отклонение от идентифицируемой формы.			
	Среднее отклонение частей тела (верхняя нога и туловище)	Техническая ошибка: <b>0.30 + 0.30</b>	

Пример:



**Разъяснение: Равновесие не удержано и сделан произвольный шаг**

Если во время равновесия допущены следующие ошибки:

- Форма не удерживается минимум 1 секунда
- Ось тела не находится в вертикали, в конце сделан 1 произвольный шаг.

Сбавка составит 0.30 + 0.30 (независимо от числа гимнасток)

**Разъяснение: узел Ленты (голубая ячейка)**










Если на Ленте появляется маленький узел, и через несколько секунд он становится средним/большим узлом, применяется только одна Сбавка за узел (высшая Сбавка).











## **Е. ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **1. ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ**

Сеньорки – 2 упражнения

2022 – 2024	5 	3  2 
2025	5 	3  2 
2026 – 2028	5 	3  2 pairs 

Юниорки – 2 упражнения

2022 – 2023	5 	5 
2024 – 2025	5 pairs 	5 
2026 - 2027	5 	5 
2028- 2029	5 	5 

## **2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОК**

**2.1. Общие положения:** все нормы общих положений для Групп Сеньорок действительны для Групп юниорок.

### **2.1.1. Программа для гимнасток Групп**

Программа для гимнасток Групп Юниорок обычно состоит из 2 упражнений:  
Программа предметов: 2 упражнения с 5 одинаковыми предметами

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

**2.1.3.** Нормы и характеристики каждого предмета для Юниорок указаны в Нормах по предметам ФИЖ.

**2.1.3.1.** Юниорки допускаются к соревнованиям с Лентой размером для Сеньорок.

**2.1.4.** По требованию Верховного Жюри каждый предмет может быть проверен до входа гимнасток в зал соревнований или в конце упражнения и/или может быть проведена произвольная жеребьевка для контроля предметов. За любое использование предметов, не соответствующих нормам:

**Сбавка 1,00 балла.**

**2.2. Требования к Трудности упражнений Групп Юниорок: гимнастки должны включать в упражнения только те элементы, которые они могут выполнять безопасно и с высокой степенью эстетического и технического мастерства.**

**2.2.1.** Существует два компонента Трудности для Групп:

**2.2.1.1.** Трудность тела (**DB**) состоит:

- Трудность без Обмена (**DB**)
- Трудность с Обменом (**DE**)
- Динамические элементы с Вращением (**R**)




**2.2.1.2.** Трудность предмета (**DA**) состоит:

- Трудность с Сотрудничеством (**DC**)

**2.2.2.** Компоненты Трудности, характерные только для Групповых упражнений:

- **Обмен (DE)** предметами между гимнастками
- **Сотрудничество (DC)** между гимнастками / предметами

## 2.3. Требования к Трудности:

Компоненты Трудности			
<p><b>Трудность Тела</b> в соединении с Техническими элементами предмета <b>DB</b> Максимум 8 DB/ DE (2 на выбор) в порядке выполнения</p>		<p><b>Трудность Предмета</b> <b>DA</b> Минимум 3, Максимум 18 в порядке выполнения</p>	
<p><b>Трудность без Обмена</b> <b>DB</b> Минимум 3</p>	<p><b>Трудность с Обменом</b> <b>DE</b> Минимум 3</p>	<p><b>Difficulty with Collaboration</b>  <b>DC</b>  <b>Minimum 3</b> <b>Maximum 18</b></p>	
<p><b>Особые требования</b></p>			
<p><b>Трудности Групп Тела:</b></p> <p>Прыжки  Минимум 1</p> <p>Равновесия  Минимум 1</p> <p>Вращения  Минимум 1</p>	<p><b>Полные Волны Тела:</b> <b>W</b> Минимум 2</p>		
<p><b>Динамические элементы с Вращением - R</b> Максимум 1</p>			

**2.4.** Судьи Трудности идентифицируют Трудности и записывают их в порядке их выполнения, независимо от того, засчитываются Трудности или нет:

- **Первая подгруппа Судей D (DB):** оценивают количество и техническую ценность Трудностей без Обмена (**DB**), Трудностей с Обменом (**DE**), количество и техническую ценность Динамических элементов с Вращением (**R**), фиксируют **W** и записывают все элементы с помощью символов

- **Втора подгруппа Судей D (DA):** оценивают количество и техническую ценность Трудностей с Сотрудничествами (**DC**), наличие требуемых Фундаментальных Технических элементов предметов и записывают все элементы с помощью символов

**2.5.** Порядок выполнения Трудностей не ограничен; однако расположение Трудностей должно соответствовать хореографическому принципу, согласно которому Трудности должны быть расположены логически, с соединительными элементами и движениями в гармонии с характером музыки.

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

### 3. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

**3.1. Требование: максимум 8 DB/DE в порядке их выполнения засчитываются в упражнении.** Если выполнено больше Трудностей, чем требуется, то дополнительные Трудности не засчитываются (**нет Сбавки**).

**3.2.** Все общие нормы для элементов **DB** Групп Сеньорок действительны также для Групповых упражнений Юниорок, за исключением следующего:

**3.2.1.** Комбинированные Трудность тела не разрешена.

**3.2.2.** Можно выполнять **только один** Турлян на полной стопе или на Релеве.


**3.2.3.** Технический Комитет ФИЖ не рекомендует выполнение **DB** на колене Юниорками.







### **3.3. Фундаментальные и Нефундаментальные Технические элементы предметов**






#### **3.3.1. Требования:**

Каждое упражнение Группы Юниорок должно содержать минимальное количество Фундаментальных и Нефундаментальных Технических элементов предметов, выполненных всеми 5 гимнастками (см. Групповые упражнения Сеньорок, # 3.6.)



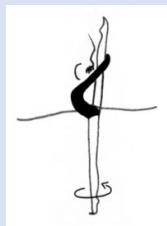
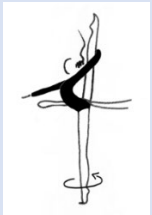
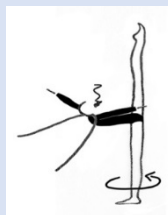

**3.3.2. Программа соревнований ФИЖ для Групп Юниорок включает Скакалку:**

**3.3.3. Сводная Таблица Фундаментальных и Нефундаментальных Технических групп предмета, характерных для Скакалки** 

Количество, которое требуется в каждом упражнении	Характерные Фундаментальные Технические группы	Нефундаментальные Технические группы предмета
2	 Проход всем телом или частью тела через открытую Скакалку с поворотом вперед, назад, в сторону, также с: <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 вдвое (в одной или в двух руках)</li> <li>• Вращение (мин. 3) Скакалки, сложенной втрое или вчетверо</li> <li>• Свободное вращение (мин. 1) вокруг части тела</li> <li>• Вращение (мин. 1) натянутой открытой Скакалки, удерживаемой за середину или за конец</li> <li>• Мельницы (открытая Скакалка, удерживаемая за середину, сложенная вдвое или более). См. Булавы, # 3.3.4</li> </ul>
2	 <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>	
-	 Подпрыгивания/подскакивания с проходом через Скакалку <ul style="list-style-type: none"> <li>• Серии (мин. 3): Скакалка, вращаемая спереди, сзади, сбоку.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закручивание вокруг части тела и разкручивание</li> <li>• Спирали Скакалкой, сложенной вдвое</li> </ul>
-	 Ловля открытой Скакалки по одному концу каждой рукой без помощи других частей тела	

<b>Разъяснение</b>	
<p>Скакалка может быть 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 обёртывание, 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 (<b>Пример:</b> 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, или только обратно</li> </ul>
	<p>Echarré – это движение из 2 действий:</p> <p>Отпускание одного конца Скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ловля за конец Скакалки рукой или другой частью тела после полуоборота Скакалки</li> <li><b>DB</b> засчитывается, если отпускание либо ловля (но не оба этих действия) выполнены во время <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Ловля открытой Скакалки после броска должна быть выполнена за один конец каждой рукой без помощи стопой, коленом или другой частью тела.</p> <p>Бросок может быть малый или большой.</p>
	<p>Варианты спирали:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Отпускание конца Скакалки вроде “Echarré”, затем несколько (2 или более) спиральных вращений одного конца Скакалки и ловля за конец рукой или другой частью тела</li> <li>Открытая или выпрямленная Скакалка, удерживаемая за один конец после предыдущего движения (движения открытой Скакалкой, ловля, от пола и т.д.) с переходом в спиральные вращения (2 или более) одного конца, ловля рукой или другой частью тела</li> <li><b>DB</b> засчитывается если отпускание либо ловля, либо несколько спиральных вращений (2 или более) выполнены во время <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Закручивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Закручивание или раскручивание возможны при <b>DB</b>; эти действия являются разной работой предмета</li> </ul>

### 3.3.4. Одинаковые положения неустойчивого баланса Скакалки:

Разъяснение	
          	<p>Открытая или сложенная вдвое Скакалка в положении неустойчивого баланса за спиной или подвешена на части тела во время ДВ с вращением – это <u>одно и то же</u> положение неустойчивого баланса.</p> <p><b>Пример 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p><b>Пример 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div>



### Недействительные положения нестабильного баланса:

Примеры:



Скакалка висит на шее во время Баланса








Открытая Скакалка на спине

## 4. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА:

Общие нормы DE для Групп Сеньорок действуют также для Групп Юниорок.

Сводная Таблица дополнительных особых критериев для DE при броске и ловле Скакалки (характерно для Юниорок):

Символ	Особый критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Особый критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	<p>Проход через Скакалку всем телом или частью тела во время броска</p> <p>Минимум 2 крупные части тела должны совершить проход</p> <p><b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.</p>		
	Высоки бросок открытой и выпрямленной Скакалки, удерживаемой за один конец		Ловля Скакалки за один конец в каждую руку
	Высоки бросок открытой и выпрямленной Скакалки, удерживаемой за середину		Смешанная ловля Скакалки Не действителен дополнительный критерий ≠

## 5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

**5.1. Дефиниция:** Сочетание высокого броска, 2 или более Динамических элементов с вращением и ловли предмета.






**5.2. Требования:**

**5.2.1. Оценивается максимум 1 R** в каждом упражнении.

**5.2.2.** Все общие нормы R для Групп Сеньорок также действительны для Групп Юниорок.



**5.2.3. Динамические элементы с вращением (R): критерии для Скакалки (для Юниорок):**

Символ	Особый критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Особый критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	<p><b>Проход через Скакалку</b> всем телом или частью тела во время броска</p> <p>Минимум 2 крупные части тела должны совершить проход</p> <p><b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.</p>		
	Высоки бросок открытой и выпрямленной Скакалки, удерживаемой за один конец		Ловля Скакалки за один конец в каждую руку
	Высоки бросок открытой и выпрямленной Скакалки, удерживаемой за середину		Смешанная ловля Скакалки Не действителен дополнительный критерий $\neq$

**6. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA):**

**6.1.** Все общие нормы **DA** для Групп Сеньорок также действительны для Групп Юниорок, кроме:

**6.2. Требования: минимум 3, максимум 18 Трудностей с Сотрудничеством (DC), оцениваются в порядке выполнения**

**6.2.1.** Менее 3 DC: Сбавка второй подгруппы Судей D: 0.30 за каждое недостающее CC

**6.2.2.** Если Группа выполнит более 18 DC, то DC сверх лимита не будут засчитаны (**нет Сбавки**)

**7. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ (D):** Судьи D оценивают Трудности, применяют частичные баллы и вычитают возможные Сбавки:

**7.1. Первая подгруппа Судей D (DB)**

Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудности без Обмена (DB)	Минимум 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнено менее 3 DB</li> <li>• Менее 1 Трудности каждой группы тела ( <math>\wedge</math>, T, <math>\phi</math>): Сбавка за каждую отсутствующую группу тела</li> <li>• Трудность из каждой группы тела не выполнена одновременно <b>или в очень быстрой последовательности (не в подгруппах)</b> всеми 5 гимнастками</li> </ul>
Трудности с Обменом (DE): в порядке выполнения	Минимум 3	Выполнено менее 3 DE
Полные Волны тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую W
Равновесие “Турлянь”	Максимум 1 на Релеве или на полной стопе	Более 1 равновесия “Турлянь”

**7.2. Вторая подгруппа Судей D (DA)**


Трудность	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Трудность предмета (DA): Трудность с Сотрудничеством (DC) Сотрудничества CC	Минимум 3, Максимум 18 Минимум 3	Выполнено менее 3 DC  Выполнено менее 3 CC: Сбавка за каждое отсутствующее CC
Перечисленные Фундаментальные Технические элементы предмета	Минимум 2 каждого	Сбавка за отсутствие каждый раз

## 8. Артистизм и Исполнение

Все нормы Артистизма и Исполнения для Групп Сеньорок также действительны для Групп Юниорок.

## 9. Технические ошибки – Скакалка

Все перечисленные Сбавки применяются каждый раз, независимо от числа гимнасток, совершивших ошибки (общие Сбавки)

Скакалка 			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая: 0.50 или более
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость или если Скакалка не удерживается за оба конца <b>(каждый раз)</b>		
	Потеря одного конца Скакалки с короткой паузой в упражнении		
		Стопы запутываются в Скакалке во время прыжков или подпрыгивания	
		Непреднамеренное обёртывание вокруг тела или части тела без прерывания упражнения	Непреднамеренное обёртывание вокруг тела или части тела с прерыванием упражнения
	Узел без прерывания упражнения		Узел с прерыванием упражнения

# 3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

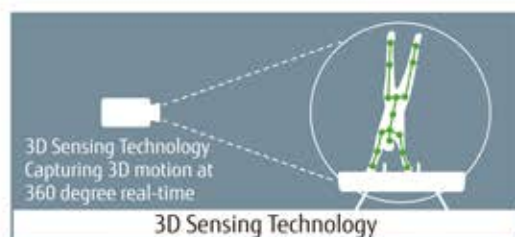


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU  
<http://www.fujitsu.com/global>