FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE 1881

ПРАВИЛА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

2009-2012

Технический комитет
по художественной гимнастике

Официальным является текст на английском языке

Let your talent shine

AT THE CENTRE OF THE CREATIVE ENERGY INSPIRING OUR SHOWS ARE TALENTED ATHLETES, ACROBATS AND PERFORMING ARTISTS AT THE PINNACLE OF THEIR ART.

ARE YOU SEEKING A NEW VENUE FOR YOUR PASSION?

ACROBATIC, ARTISTIC & RHYTHMIC GYMNASTICS – DIVING
SYNCHRONIZED SWIMMING – TRAMPOLINE – TUMBLING – OTHER SPORTS

VISIT OUR WEBSITE FOR MORE INFORMATION ON OUR AUDITION CALENDAR AND ON CAREER OPPORTUNITIES.

WWW.CIRQUEDUSOLEIL.COM/JOBS

CIRQUE DU SOLEIL.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

ОГЛАВЛЕНИЕ

Первый раздел – Общие положения

Нормы, действующие для индивидуальных и групповых упражнений

Второй раздел – Индивидуальные упражнения

1. Трудность (D: D1, D2)
2. Артистизм (A)
3. Исполнение (E)

Третий раздел – Групповые упражнения

1. Общие положения
2. Трудность (D: D1, D2)
3. Артистизм (A)
4. Исполнение (E)

Четвертый раздел - Приложения

VENTURELLI®

M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

Official Partner of

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Shoes & RG Apparatus

See our catalogue at: www.venturelli.com

Venturelli S.r.l.
Via del Signurì, 51 - 25085 Gavardo (BS) Italia
tel.: +39 0365 31421 • fax: +39 0365 379798 • e-mail: info@venturelli.com

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE 1881

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормы, действующие
для индивидуальных
и групповых упражнений

GYMNOVA
Official supplier to
the World Championships
LONDON
2009
LONDON
Artistic Gymnastics
World Championships
GVA
GYMNOVA
www. gymnova.com

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ - ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормы, действующие для индивидуальных и групповых упражнений

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ **Стр.**

1. Соревнования и программы……5
1.1 Официальные чемпионаты по художественной гимнастике……5
1.2 Программы соревнований…… 5
1.3 Программа для индивидуальных упражнений…… 5
1.4 Программа для групповых упражнений……..5
1.5 Хронометраж……5

2. Судейские бригады……..5
2.1 Состав судейских бригад - официальные чемпионаты и соревнования……5
2.2 Международные турниры……...6
2.3 Судьи……6
2.4 Инструктаж судей……..6

3. Условия судейства……..6
3.1 Уровень ошибок……...6
3.2 Распределение и подсчет оценок……6
3.3 Протесты……7

4. Площадка……7

5. Предметы……7
5.1 Нормы – контроль……7
5.2 Размещение предметов рядом с площадкой……8
5.3 Потеря и ловля предмета……..8
5.4 Предмет сломан или цепляется за конструкцию потолка……8
5.5 Контакт предмета с потолком…….. 9

6. Спортивная форма и внешний вид гимнасток……..9
6.1. Гимнастки индивидуального и группового упражнения……..9

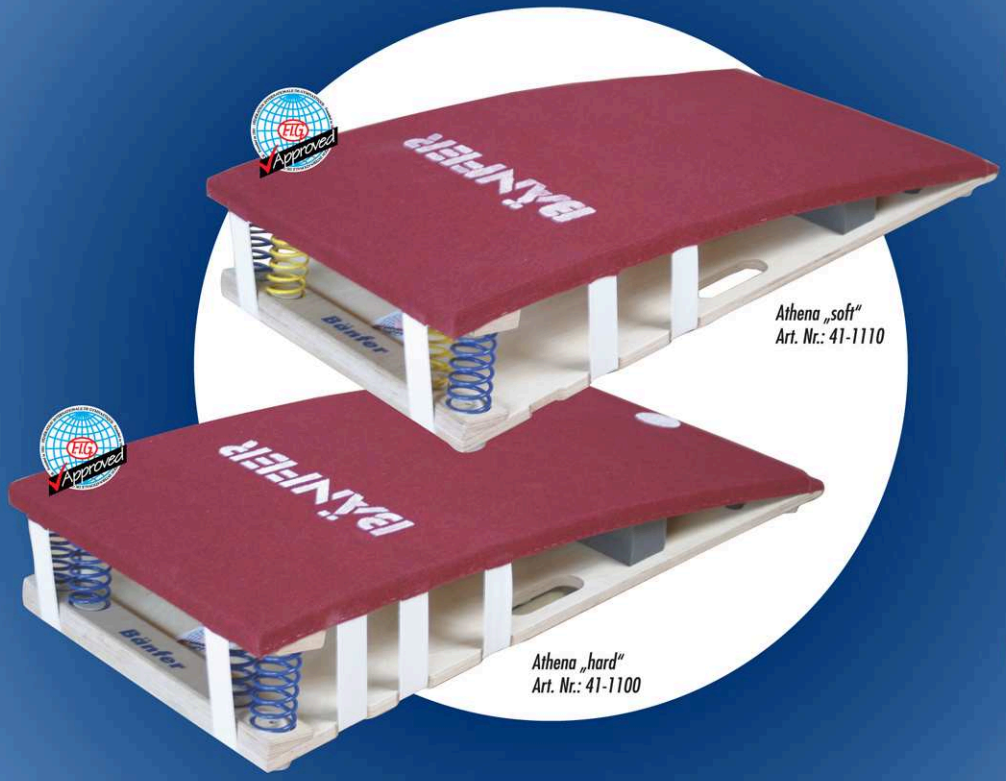
7. Дисциплина……10
7.1 Дисциплина гимнасток……10
7.2 Дисциплина тренеров……10
7.3 Дисциплина музыкантов……10

8. Сбавки судьи-координатора……10

FUTURE-ORIENTED, INNOVATED,... simply good products!

Precision taken to the point!

all apparatus for gymnastic



OFFICIAL PARTNER of F.I.G and DTL

Bänfer GmbH
Industriestraße 11
D-34537 Bad Wildungen

Bänfer GmbH
all equipment for sports

GYMNASTIK

Tel.: +49 (0)5621/7878- 0
Fax: +49 (0)5621/7878- 32

Internet: www.baenfer.de
eMail: info@baenfer.de

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА

1.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Относительно официальных чемпионатов и соревнований ФИЖ – *см. Технический Регламент, Раздел 1, Статья 2.*

Относительно прочих соревнований и мероприятий - *см. Технический Регламент, Раздел 1, Статья 3.*

1.2. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1.2.1. Программа соревнований подробно изложена *в Техническом Регламенте, Раздел 3, в специальных Правилах для художественной гимнастики.*

1.3. ПРОГРАММА В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

1.3.1. Программа гимнасток сеньорок и юниорок в индивидуальных упражнениях, как правило, состоит из 4 упражнений.

1.3.2. Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30".

1.4. ПРОГРАММА В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

1.4.1. Программа в групповых упражнениях, как правило, состоит из 2 упражнений: первое – с одним типом предметов, второе – с разными типами предметов.

1.4.2. Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30".

1.5. ХРОНОМЕТРАЖ

1.5.1. Хронометр включают с началом движения гимнастки или первой гимнастки группы и выключают, как только гимнастка или последняя гимнастка группы полностью прекращает движение.

Сбавка:

0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду (судья-координатор).

1.6. Для более подробных сведений *см. Технический Регламент.*

2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ

2.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

2.1.1. Каждая бригада, и в индивидуальном и в групповом упражнении, состоит из 3 групп судей:

Трудность (**D**) (4 судьи, разделенные на 2 подгруппы):
Трудность тела (**D1**): (2 судьи): оценивает техническую ценность композиции (количество и уровень трудностей обязательных групп для данного предмета и возможно присутствующих других групп).
Трудность предмета (**D2**): (2 судьи): оценивает ценность элементов с предметом (Мастерство предмета, с бросками или без бросков, с Риском).

Артистизм (**A**): (4 судьи): оценивает артистическую ценность базовой композиции: музыкальное сопровождение и хореографию (выбор элементов с предметом, выбор движений тела, единство и разнообразие).

Исполнение (**E**): (4 судьи): оценивает исполнение (технические ошибки).

2.1.2. Судья №1 бригады D1 является **судьей-координатором**, который применяет сбавки за выходы за площадку, продолжительность упражнения и все прочие сбавки, касающиеся дисциплины (предмет, купальник, выход на площадку и т. д.)

Высшее Жюри должно проконтролировать и утвердить все сбавки, которые были сделаны судьёй D1 как судьёй-координатором (Раздел 8).

2.1.3. По всем другим вопросам, касающимся судейских бригад, их структуры и функций *см. Технический Регламент, Раздел 1, Статью 7 и Судейский Регламент.*

2.2. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ

2.2.1. Каждой судейской бригаде помогает судья (**судья-координатор** – *см. п. 2.1.2.),* который применяет сбавки за выходы за площадку, продолжительность упражнения и прочие сбавки за дисциплину (предмет, купальник, стартовое положение и т. д.)

2.2.2. Присутствие нейтрального судьи, выполняющего обязанности Высшего жюри, является обязательным.

2.2.3. Турнир с участием слишком высокого процента судей от страны-организатора не может использоваться для оценки работы судей.

2.3. СУДЬИ

Подробности см. в *Техническом Регламенте и Судейском Регламенте.*

2.4. ИНСТРУКТАЖ СУДЕЙ

Перед каждым чемпионатом и официальным соревнованием ФИЖ, Техком должен провести

совещание, чтобы проинформировать участвующих судей об организации судейства.

Перед турнирами такое совещание должен провести Оргкомитет.

3. УСЛОВИЯ СУДЕЙСТВА

3.1. УРОВЕНЬ ОШИБОК

3.1.1. Ошибки, в зависимости от их степени, наказываются следующими сбавками:

0.10 балла за мелкие ошибки
0.20 балла за средние ошибки
0.30 балла и более за серьезные ошибки

3.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК

3.2.1. Каждый судья выставляет оценку следующим образом:

Соревнования в индивидуальной программе и групповых упражнениях

Судья по **Трудности** (**D**)

Судья по Трудности тела (**D1**: **от 0 до 10,00** баллов максимум (путем прибавления) – средняя оценка

Судья по Трудности предмета (**D2**): **от 0 до 10,00** баллов максимум (путем прибавления) – средняя оценка

Итоговая оценка D = средняя от оценок D1 и D2 = 10,00 баллов максимум

Судьи по **Артистизму** (**A**)

от 0 до 10,00 баллов максимум (судьи дают общую сумму сбавок)

Судья по **Исполнению** (**E**)

от 0 до 10,00 баллов максимум (судьи дают общую сумму сбавок)

3.2.2. **Подсчет оценок**

.Окончательная оценка – максимум **30,00 баллов** – складывается из:

1. **Оценки за Трудность (D):** выводится по средней оценке от 2 оценок (D1 и D2) **=** максимум **10,00 баллов**.
2. **Оценки за Артистизм (A):** выводится по средней оценке от центральных оценок 4 судей **=** максимум **10,00 баллов.**
3. **Оценки за Исполнение (E):** выводится по средней оценке от 2 центральных оценок 4 судей **=** максимум **10,00 баллов**.

Относительно гимнасток-юниорок *см. соответствующий раздел (Приложение).*

3.2.3. **Допускаемые расхождения между центральными оценками**

9.50 до 10.00 0.10
9.00 до 9.49 0.20
8.50 до 8.99 0.30
8.00 до 8.49 0.40
7.50 до 7.99 0.50
Ниже 7.50 0.60

В случае недопустимого расхождения и если судьи не приходят к согласию, то применяется базовая оценка: Базовая оценка = (средняя оценка судей + оценка контрольного жюри), разделенная пополам.

3.3.ПРОТЕСТЫ

См. Технический регламент, Раздел 1, ст. 8.4.

4. ПЛОЩАДКА - ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ ПЛОЩАДКИ (гимнастки или предмета)

4.1. *Индивидуальные и групповые упражнения:* выход за границы площадки одной или обеими стопами или какой-либо частью тела с опорой вне установленных регламентом пределов, наказывается сбавкой.

Сбавка судьи-координатора:

0.20 каждый раз для гимнастки в индивидуальном упражнении или для каждой допустившей ошибку гимнастки группы (судья-координатор).

4.2. Касание любым предметом пола за пределами площадки, или его выход за площадку и самопроизвольное возвращение наказываются сбавкой.

Сбавка судьи-координатора:

0.20 каждый раз (судья-координатор).

4.3. В случае, если предмет выходит за пределы площадки, не касаясь пола, сбавка не применяется.

4.4. Каждое упражнение должно полностью выполняться на одной площадке:

Сбавка судьи-координатора:

0.50, если гимнастка меняет площадку, либо заканчивает упражнение вне пределов той же площадки.

5. ПРЕДМЕТЫ

5.1. НОРМЫ - КОНТРОЛЬ

5.1.1. Характеристики предметов приводятся *в Регламенте для гимнастических предметов*.

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

5.1.3. Все используемые предметы должны пройти контроль до входа гимнастки в зал соревнований. После окончания упражнения по требованию главной судейской коллегии может быть произведена новая проверка.

5.1.4. За любое использование предмета, не соответствующего нормам:

Сбавка судьи-координатора:

0.30 балла в индивидуальном и групповом упражнениях (судья-координатор)

5.2. РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ РЯДОМ С ПЛОЩАДКОЙ – ЗАПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

5.2.1. Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов (1 для гимнасток в индивидуальном упражнении и максимум 2 для групп – для булав, соответственно 2 и 4).

Сбавка судьи-координатора:
0.50 балла за каждый дополнительный предмет.

5.2.2. Использование запасного предмета допускается, если предмет при падении **выходит** за пределы площадки. Сбавки:
0.50 балла за потерю предмета, независимо от расстояния между гимнасткой и запасным предметом (судья по исполнению)
0.20 балла за выход предмета за площадку (судья-координатор)

5.2.3. Использование запасного предмета не разрешается, если предмет при падении **не выходит** за пределы площадки. Сбавки:
0.50 балла за потерю предмета (судья по исполнению)
0.50 балла за использование запасного предмета (судья-координатор)

5.3. ПОТЕРЯ И ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТА

5.3.1. Любое случайное падение предмета наказывается **судьями по исполнению** следующим образом:
0,30 если предмет взят сразу
0,50 если предмет взят после перемещения **(1 – 3 шага)**
0,70 если предмет взят после очень большого перемещения **(4 шага или более**)
Прим. В случае потери 2 булав к каждой сбавке следует прибавлять 0,10 балла.

5.3.2. К этим сбавкам могут добавляться сбавки **судьи-координатора**, если имели место:
выход за площадку гимнастки (0,20)
выход за площадку предмета (0.20)
смена площадки или окончание упражнения в неустановленном месте (0.50)

5.3.3. Если предмет потерян в конце упражнения (на последнем движении), **судьи по исполнению** дают следующие сбавки:
0.70 балла за потерю предмета, вне зависимости от расстояния
0.30 балла дополнительно, в случае, если гимнастка, пытаясь поймать предмет, не заканчивает упражнение вместе с музыкой
никакой сбавки в случае выхода предмета за площадку после окончания упражнения и музыки

5.4. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА

5.4.1. Гимнастке или группе не разрешается начинать упражнение заново, если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка.

5.4.2. При этом гимнастка или группа наказываются не за сломанный или зацепившийся за потолок предмет, а только за последствия.

5.4.3. В этом случае гимнастка или группа могут:
прекратить выполнение упражнения
либо, взяв запасной предмет, продолжить упражнение.

Примечание: Продолжать упражнение со сломанным предметом не разрешается ни гимнастке, ни ансамблю. В противном случае – ценность 0,00.

Сбавки:
если гимнастка или группа прекращают выполнение упражнения, то упражнение оценивается вплоть до момента его прерывания, с учетом всех сбавок, явившихся результатом этого прерывания (напр., отсутствие согласованности между музыкой и движением в конце упражнения и т.д.);
если гимнастка или группа продолжают упражнение с запасным предметом, то сбавки такие же, как и за потерю предмета и использование запасного предмета (см. выше §§ 5.2.2. и 5.2.3.).

5.4.4. Если предмет ломается в конце упражнения (на последнем движении) и гимнастка или группа заканчивают свое упражнение со сломанным предметом или без предмета, то дается сбавка в **0.70 балла**), как и в случае потери предмета в конце упражнения **(судья по исполнению)**.

5.4.5. **Особый случай: групповое упражнение с 2 булавами у каждой гимнастки**
Если одна из гимнасток группы ломает одну из 2 булав, следует применить те же нормы, что предусмотрены в вышеуказанных *§§ 5.4.1, 5.4.2, 5.4.3 и 5.4.4*. Если гимнастка продолжает выполнять упражнение со сломанным предметом, следует применить сбавки, предусмотренные в *§ 5.2.3* (во всех случаях) и, кроме того, сбавку из *§ 5.4.4*.

5.5. КОНТАКТ ПРЕДМЕТА С ПОТОЛКОМ

5.5.1. Контакт предмета с потолком сбавкой не наказывается. Однако применяются сбавки за различные технические ошибки, которые могут появиться в результате этого контакта: изменение рисунка, выполненного предметом (скакалка и лента), изменение его траектории, изменение его движения (вибрация обруча), неправильная ловля предмета, падение предмета, потеря ритма, остановка в упражнении, возможное отсутствие одного или нескольких требований.

5.5.2. Если предмет ломается в случае резкого контакта, *см. выше § 5.4.*

6. СПОРТИВНАЯ ФОРМА И ВНЕШНИЙ ВИД ГИМНАСТОК

6.1. ГИМНАСТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ГРУППОВОГО УПРАЖНЕНИЙ

6.1.1. Купальник должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела, быть с рукавами или без (купальники с тонкими бретельками не разрешаются); быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди); вырез на спине и груди (декольте) – не более, чем до середины грудной кости и не ниже, чем до конца лопаток; вырез на ногах не должен заходить за паховую складку (максимум).
Разрешается надевать:

1. длинные, до щиколоток, колготки на или под купальник.
2. длинный цельный купальник, прилегающий к телу и ногам.
3. длина и цвет (цвета) ткани колготок должны быть одинаковыми на обеих ногах (эффект «арлекина» не разрешается). Разным может быть только рисунок (покрой или орнамент)
4. прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, сверху купальника.
5. прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, сверху колготок или длинного цельного купальника.
6. рисунок (покрой и орнамент) юбки – произвольный, но она должна всегда прилегать к бёдрам (эффект балетной «пачки» не разрешается).

6.1.2. Гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках.

6.1.3. Прическа, так же как и декоративная косметика, должна быть аккуратной и скромной.

6.1.4. Запрещаются любого вида ювелирные украшения и пирсинг, которые могут представлять риск для безопасности гимнасток.

6.1.5. Купальники гимнасток группы должны быть одинаковыми по форме и цвету.

7. ДИСЦИПЛИНА

7.1. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

7.1.1. Индивидуальные гимнастки и ансамбли должны являться на место соревнований только после вызова или через микрофон, или судьей-координатором, либо когда загорается зеленый сигнал. Сбавка судьи-координатора: 0,50 балла (для индивидуальных и групповых упражнений).

7.1.2. Если гимнастка или группа является с опозданием. Сбавка судьи-координатора: 0.50 балла.

7.1.3. Запрещается готовиться к выступлению (разминаться) в зале соревнований.

Сбавка судьи-координатора: 0,50 балла.

7.1.4. Если гимнастка или группа не выполняют свое упражнение на отведенной для них площадке. Сбавка судьи-координатора: 0,50 балла.

7.1.5. Гимнасткам группы (включая запасную) не разрешается переговариваться между собой. Сбавка судьи-координатора: 0,50 балла.

7.2 ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ

Во время выполнения упражнения тренеру (или любому другому члену делегации) гимнастки или группы не разрешается никаким образом общаться с гимнасткой, группой или музыкантом. Сбавка судьи-координатора: 0,50 балла.

7.3. ДИСЦИПЛИНА МУЗЫКАНТОВ

Любое опоздание аккомпаниатора (музыканта) наказывается судьей – координатором сбавкой в 0.50 балла.

8. СБАВКИ СУДЬИ-КООРДИНАТОРА

Не соответствующая регламенту продолжительность упражнения: 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду.

Не соответствующий регламенту выход группы на площадку: 0.20 балла.

Несоблюдение норм, предъявляемым к записи музыки: 0,50 балла.

Несоответствие предмета официальным нормам: 0.30 балла.

Не соответствующие регламенту спортивная форма и внешний вид для индивидуальных гимнасток: 0.20 балла.

Не соответствующие регламенту спортивная форма и внешний вид для гимнасток в групповых упражнениях: 0.20 балла или 0,50 балла, в зависимости от нарушения.

Не соответствующие официальным нормам эмблема или реклама:0, 20 балла.

Выход за пределы или уход с площадки гимнастки или предмета: 0,20 балла.

Завершение упражнения вне площадки или использование другой площадки: 0,50 балла.

Уход гимнастки группового упражнения с площадки во время упражнения: 0.50 балла.

Использование «запасной гимнастки» в групповом упражнении: 0,50 балла.

Слишком ранний или поздний выход гимнастки или группы: 0.50 балла.

Переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками группы: 0.50 балла.

Разминка в зале соревнований: 0.50 балла.

Лишний, сверх разрешенного количества, запасной предмет: 0.50 балла за каждый дополнительный предмет.

Использование запасного предмета, если упавший предмет остается на площадке: 0.50 балла.

Какое бы то ни было общение тренера с гимнастками во время выполнения упражнения: 0.50 балла.

Нарушение дисциплины музыкантом: 0.50 балла.

Общая сумма сбавок вычитается из итоговой оценки (D+ A + E).

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

SPIETH
Gymnastic

Safety in Gymnastics

Official partner of FIG / UEG / DTB

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

SPIETH Gymnastic GmbH
Zeppelinstrasse 126 • D-73730 Esslingen • Postfach 100 737 • D-73707 Esslingen
Telefon: ++49 (0)711 / 3 19 71 0 • Telefax: ++49 (0)711 / 3 19 71 11
Internet: www.spieth-gymnastic.com • E-Mail: info@spieth-gymnastic.com

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE 1881

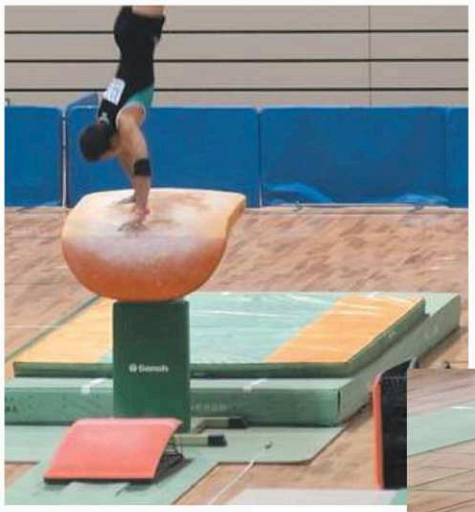
ВТОРОЙ РАЗДЕЛ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Трудность (D) 13
- **1. Трудность тела (D1)** 13
- 1.1 Общие положения 13
- 1.2 Ценность трудностей 14
- 1.3 Оригинальные трудности 15
- 1.4 Сбавки судей (D1) 15
- 1.5 Оценка Трудности тела (D1) 16
- 2. Группы движений тела 16
- 2.1 Фундаментальные группы 16
- 2.2 Другие группы 16
- 3. Прыжки - Общие положения 17
- Прыжки - Таблица трудностей 18
- 4. Равновесия – Общие положения 25
- Равновесия – Таблица трудностей 26
- 5. Повороты - Общие положения 33
- Повороты – Таблица трудностей 34
- 6. Гибкость и волны – Общие положения 38
- Гибкость и волны – Таблица трудностей 39
- **2. Трудности предмета (D2)** 50
- 2.1 Общие положения 50
- 2.2 Мастерство с броском и без броска 51
- 2.3 Риск 63
- 2.4 Преакробатические элементы 64
- 2.5 Оригинальные элементы предмета 65
- 2.6 Сбавки судей (D2) 66
- 2.7 Оценка Трудности предмета 66

Артистизм (A) 67
- 1. Базовая композиция 67
- 2. Музыка – Общие положения 67
- 3 Хореография 68
- 3.1 Общие положения 68
- 3.2 Выбор элементов предметов 68
- 3.3 Выбор движений тела 68
- 4. Сбавки судей (A) 69
- 5. Оценка Артистизма 70

Исполнение (E) 71
- 1. Музыка 71
- 2. Техника работы тела 71
- 3. Техника работы с предметом 72
- 4. Оценка Исполнения (E) 73

Always the Best Quality to your Best Performance



"Official FIG Partner"
in Gymnastic Equipments

Floor Exercise,
Pommel Horse,
Rings,
Vault,
Parallel Bars,
Horizontal Bar,
Uneven Bars,
Balance Beam

for your best performance

Olympics ***World Gymnastics Championships*** ***Asian Games***
Universiade Games ***Rhythmic Gymnastics World Championship***
Regional Qualification Tournaments
University, College, School and Stadium in
all over the world-

Also Certified as …
Official FIVB approved (Federation Internationale de Volleyball)
Official FIBA Technical Partner (Federation Internationale de Basketball)

Senoh

Founded 1908
Olympic Supplier Since 1964 Tokyo

SENOH CORPORATION
2-2-13 Minami-Shinagawa, Shinagawa-ku, TOKYO, 140-0004 JAPAN
TEL: +81-3-5461-4611 ***FAX:+81-3-5461-4151***
http://www.senoh.jp ***intl-1@senoh.co.jp***

ТРУДНОСТЬ (D)

1. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (D1)

1.1. Общие положения

1.1.1. Каждое упражнение и официальная карточка в индивидуальной программе может содержать максимум **12 трудностей** (уровня А и выше), ценностью максимум в 10,00 баллов. В упражнении можно использовать дополнительные трудности тела категории А, которые не заявляют и не оценивают при подсчете ценности для Трудности тела (D1).

1.1.2. Официальная карточка трудности может содержать максимум 12 трудностей с максимальной ценностью в 10.00 баллов.

1.1.3. Запись **всех** трудностей в карточке должна соответствовать порядку их исполнения.

1.1.4. Общая ценность трудностей тела складывается из:

Ценности трудностей, принадлежащих к обязательным группам тела (GCO), характерным для каждого предмета:

- **Минимум 8 трудностей GCO для упражнения из 12 - 10 трудностей.**
- **Минимум 6 трудностей GCO для упражнения из 9 (или менее) трудностей**.

Плюс, возможно, ценности максимум 4 трудностей, входящих в необязательные группы тела (GCNO), по выбору (одна, две или три разные группы).

1.1.5. В упражнении с обручем должны быть все 4 группы тела, представленные, минимум, 2 и максимум 4 трудностями из каждой группы тела.

1.1.6. Обязательные группы тела, характерные для каждого предмета (**GCO**), для гимнасток - сеньорок индивидуальной программы:

ОБРУЧ	МЯЧ	БУЛАВЫ	ЛЕНТА
ПРЫЖКИ, РАВНОВЕСИЯ, ПОВОРОТЫ, ГИБКОСТЬ-ВОЛНЫ	ГИБКОСТЬ-ВОЛНЫ, ПРЫЖКИ	РАВНОВЕСИЯ, ПОВОРОТЫ	ПОВОРОТЫ, ПРЫЖКИ
Мин 2 и макс 4 из каждой группы	Мин 4 + 4 Макс 4 GCNO по выбору	Мин 4 + 4 Макс 4 GCNO по выбору	Мин 4 + 4 Макс 4 GCNO по выбору

Сеньоры 2010: в программе остаётся упражнение со скакалкой с требованиями к GCO: 4 и 4 и максимум 4 GCNO по выбору.

Юниоры 2010: требования к программе юниоров не меняются.

Сбавки судей по Трудности (D 1):

Сбавка 0,50:

1. Если карточка/упражнение содержит более 12 трудностей. В этом случае будут оцениваться только первые 12 выполненных трудностей.

Сбавки 0,30:

1. Если карточка/ упражнение содержит менее требуемого количества трудностей, принадлежащих к обязательной группе тела (GCO).
2. Если карточка/упражнение содержит более разрешаемого количества трудностей GCNO (все трудности в порядке их исполнения сверх установленного вычеркиваются)

Train and compete on the equipment trusted by the ***Best Gymnasts in the World.***

AAI®

800.247.3978 | www.americanathletic.com

- women's apparatus
- men's apparatus
- competition and folding mats
- training accessories
- motor development

American Athletic, Inc. is proud to partner with the FIG.

FIG Approved

APPROVED SUPPLIER AND PARTNER

3. Упражнение с обручем: за менее, чем 2 или более, чем 4 трудности одной группы тела: 0,30 балла за каждую лишнюю или недостающую трудность.
4. За неверный подсчет в карточке ценности Трудности тела или неправильно указанную стоимость трудности..
5. Если во время упражнения гимнастка представляет более одного «турляна» в трех трудностях подряд. Если гимнастка представляет больше одного «турляна» равновесия и больше одного «турляна» гибкости.
6. За каждое исполнение трудности категории В или выше, не заявленной в карточке.

Сбавка 0,10

1. В случае неверно записанного символа трудности, которая была правильно выполнена, трудность засчитывается, но дается сбавка

1.1.7. Каждая гимнастка обязана заранее представить официальную карточку. Трудности, с последовательной записью соответствующими значками **в правой колонке** (D1).

1.2. ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ

1.2.1. Ценность трудностей является следующей:

A = 0.10; B = 0.20; C = 0.30; D = 0.40; E = 0.50; F = 0.60; G = 0.70; H = 0.80; I = 0.90; J = 1.00 и выше.

1.2.2. **Каждая трудность считается только один раз**. Повторение одинаковой формы, вне зависимости от наличия/отсутствия вращения (переворота или «турляна», или волны, или количества градусов вращения) внутри каждой группы тела не засчитывается.

«Одинаковая форма» означает, что взаимодействие туловища и ног во время всего развития трудности не меняется.

Поэтому при возможном повторении трудность не засчитывается**,** кроме серии одинаковых прыжков и поворотов (не более 3-х). В случае многосоставных или смешанных трудностей форма каждой из составляющих может повториться как изолированная и в другой комбинации, или в 2-х разных комбинациях (то есть не более 2-х раз в упражнении).

1.2.3. Ценность трудностей определяется по движению тела. При этом трудности тела, выполняемые без связи с Мастерством предмета, как трудности, не засчитываются.

1.2.4. Трудность тела засчитывается при условии, что она выполнена:

с элементом Мастерства (с броском или без броска). Качество исполнения стоимость элемента оцениваются соответственно судьями по исполнению (E) и судьями по Мастерству (D2).

без следующих технических ошибок:

Серьезное нарушение базовых характеристик, присущих каждой группе тела (*см. соответствующие главы*)

Потеря предмета во время трудности (с броском или без броска).

Примечания: 2 булавы: в случае потери одной булавы (с броском или без броска), трудность засчитывается, но дается сбавка за исполнение.

Потеря равновесия во время трудности, с опорой одной или двумя кистями на пол или на предмет, либо падение.

Статика предмета

1.2.5. Трудность считается связанной с броском предмета:

если бросок предмета выполняется в начале, во время или к концу трудности

если ловля предмета выполняется в начале, во время или к концу трудности

1.2.6. Трудности, выполненные с более низкой ценностью, чем заявлено в карточке, не засчитываются (за исключением поворотов и трудностей гибкости с вращением – *см. соответствующие главы*). Трудности, выполненные с более высокой ценностью, сохраняют ценность, указанную в карточке.

Примечание:

1. Исполнение трудности с большей, по сравнению с нормой, амплитудой не меняет ценность, предусмотренную для данной трудности.
2. Во всех трудностях в кольцо стопа или другая часть ноги должна касаться головы (преобладающее действие ноги). Однако, допускается незначительное отклонение от стандарта
3. При выполнении трудностей с наклоном туловища назад должно быть преобладающее действие туловища (касание не обязательно)
4. Прямое или полусогнутое положение опорной ноги не влияет на ценность трудности (равновесие, поворот, гибкость). Допускается полусогнутое (незначительное отклонение от стандарта) положение свободной ноги (например: полусогнутая свободная нога в элементе гибкости №15F).
5. В упражнении гимнастка может выполнить один «турлян» равновесие и один «турлян» гибкость.

1.3. ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

1.3.1. Все оригинальные трудности тела должны быть заявлены до Чемпионата Мира и оцениваются Техкомом во время официальной тренировки. После Чемпионата Мира Федерация обязана прислать текст на 2 языках (французском и английском) и рисунки элементов, признанных оригинальными. Гимнастки, не участвующие в Чемпионатах Мира, имеют возможность направлять в ФИЖ для оценки видеозапись оригинальности. Однако, эти оригинальности будут действительны только для турниров, вплоть до утверждения на первом Чемпионате Мира, в котором гимнастка примет участие.

1.3.2. За каждую новую трудность: + **0,30.**

1.3.3. Оригинальная трудность должна быть связана с одним предметом. В других предметах она засчитывается как трудность (без оригинальности).

1.3.4. После ее утверждения трудность обозначается в карточке значком ϑ и в правую колонку карточки D 1, слева от значка, обозначающего данную трудность, заносится ее утвержденная ценность (+0,30).

1.3.5. Если новая трудность должным образом не выполняется либо не выполняется, как это было предусмотрено в утвержденной оригинальности, она полностью теряет свою ценность (ценность трудности + 0,30 за оригинальность = 0,00).

Примечание для всех групп тела:

В смешанных трудностях, которые имеются в Правилах, принадлежность к группе тела определяется по первому элементу трудности. Данные трудности зафиксированы и определены в Правилах, поэтому они не могут сами по себе служить критерием, применимым к другим трудностям. Никакая оригинальная трудность не может представлять собой новую смешанную или составленную из многих элементов трудность.

1.4. СБАВКИ судей D 1

Сбавки	0,10	0,20	0,30 и выше
			Заявлено более 12 трудностей **0,50**
			Карточка/упражнение содержит количество трудностей GCO менее требуемого
			Карточка/упражнение содержит более разрешаемого количество трудностей GC NO
			Обруч: менее 2 или более 4 трудностей одной группы тела (за каждую допущенную ошибку)
			За неверный подсчет в карточке ценности Трудности или неправильно указанную стоимость трудности
			Более одного «турляна» в 3 трудностях подряд или более одного «турляна» равновесия или более одного «турляна» гибкости
			За каждое исполнение трудности уровня В или выше, не заявленной в карточке
	Неверно записанный символ трудности		

1.5. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ ТЕЛА (D1)

1.5.1. Судья, оценивающий **Трудность (D1)** должен действовать следующим образом:

Следить за ходом упражнения, проверять все трудности в соответствии с порядком их исполнения и добавлять, в случае необходимости, не заявленные в карточке трудности уровня В или выше. Общая ценность Трудности складывается из стоимости трудностей, в соответствии с порядком их исполнения, вплоть до лимита (12 максимум).

Проконтролировать, чтобы гимнастка выполняла трудности **должным образом**.

Выставить соответствующую оценку.

Вычесть сбавки.

2. ГРУППЫ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

2.1 ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ГРУППЫ (засчитываемые в трудностях)

Прыжки
Равновесия
Повороты
Гибкость / волны

2.2 ПРОЧИЕ ГРУППЫ (засчитываемые в связках)

Перемещения
Мелкие прыжки
Покачивания и круговые движения
Вращения
Ритмические шаги

Примечание к таблицам трудностей тела: в случае расхождения между описанием трудности и ее рисунком, главным является текст.

3. ПРЫЖКИ

3.1. Общие положения.

3.1.1. Базовые характеристики:
четкая и фиксированная форма во время полета,
хорошая **высота** * (подъем) прыжка (* «хорошей высотой» считается такая высота, которая позволяет выполнить четкую и фиксированную форму).

3.1.2. Возможно выполнение серии прыжков. Серия состоит, максимум из 3 одинаковых прыжков, выполняемых подряд без промежуточного шага или с промежуточным шагом (2 опоры, то есть: приземление + 1 шаг для выполнения следующего прыжка серии). Каждый прыжок серии считается отдельной трудностью. Исключением являются трудности № 4 F и 4 i (2 или 3 прыжка шагом подряд).

3.1.3. Трудности с вращением на 180° или более **без законченного вращения на 180° не оцениваются (0,00 баллов)**

3.1.4. Вращение всего тела **во время полета** оценивается после момента отрыва толчковой стопы (стоп) от пола и до приземления стопой (стопами) на пол.

3.1.5. Прыжки, для которых в таблице не указана возможность выполнения 2 стопами, могут выполняться и этим способом. В данном случае ценность прыжка не меняется, под символом прыжка добавляются стрелки, обозначающие толчок 2-мя стопами.
Эти прыжки считаются разными и могут быть использованы в одной и той же композиции.
Исключение: прыжки шагом с толчком 2-мя стопами (+0,10); прыжок 20E и 20 i

3.1.6. «Нырок» - проходящий прыжок (прыжок шагом с корпусом вперед, переходящий в кувырок) трудностью не считается, это часть преакробатического элемента.

Прыжки –таблица трудностей (⌃)

1. Прыжки шагом. База: — = 0,30

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
1. Прыжок шагом		рыжок шагом, ноги прямые или полусогнутые, или в стороны — C		в кольцо — E	с наклоном туловища назад, с прямой или полусогнутой ногой — F				
2.Толчком 2 стопами			Прыжок шагом, толчком двумя стопами с прямой или полусогнутой ногой — D		в кольцо, толчком 2 стопами — F	с наклоном + толчок 2 стопами, с прямой или полусогнутой ногой — G			
3. Прыжок шагом					Прыжок шагом, приземление и равновесие в заднем шпагате (с помощью или без) на той же стопе приземления — F				
4. 2 или 3 прыжка шагом подряд — 2 — 3					2 прыжка шагом подряд со сменой толчковой ноги — 2 F			3 прыжка шагом подряд со сменой толчковой ноги — 3 I	
5. с вращением туловища				с ½ поворота туловища в полете — E		в кольцо — G	с наклоном туловища назад — H		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/or more
2. Прыжки шагом со сменой ног									
6. Прыжок шагом (переход согнутой ногой)			(переход согнутой ногой) D	с ¼ поворота E	в кольцо или с 1/2поворота туловища в полете F	с наклоном туловища назад G	с ½ поворота + кольцо H	с ½ поворота + наклон туловища назад I	
7. Прыжок шагом (переход прямыми ногами)					(с прямыми ногами) F	с ¼ поворота G	в кольцо или с ½ поворота туловища в полете H	с наклоном туловища назад I	½ поворота + кольцо J
3. Прыжки «жете ан турнан»									
8. жете ан турнан				**жете ан турнан** E		в кольцо (+ нога) G	с наклоном туловища назад, с прямой или полусогнутой ногой H		
9. жете ан турнан с подбивным Единая форма в полете (не качели)				жете «с подбивным» E		в кольцо G	с наклоном туловища назад, с прямой или согнутой или со сменой прямыми ногами H	со сменой прямыми ногами, но маховая нога проходит через сторону I	

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
4. Подбивные прыжки									
10. Подбивной Единая форма в полете (не качели)	Подбивной B		Подбивной в кольцо D	с наклоном туловища назад E	с ½ поворота всего тела в полете (более 180⁰) F		с ½ поворота всего тела в полете (более 180⁰) + кольцо H	с ½ поворота всего тела в полете (более 180⁰) + наклон назад. I	
5. Подбивные со сменой ног									
11. Подбивной проход согнутой ногой Единая форма в полете (не качели)		(проход согнутой ногой) C		в кольцо или с ½ поворота туловища в полете E E	с наклоном туловища назад F	с ½ поворота + в кольцо G	с ½ поворота + наклон туловища назад H		
12. Проход прямыми ногами				(прямыми ногами) E		в кольцо или с ½ поворота туловища в полете G G	с наклоном туловища назад H	½ поворота + кольцо I	½ поворота +наклон туловища назад J

6. Прыжки»Казак»									
13. «казак» с ногой в горизонтальном положении	**Казак** B или			в кольцо (толчок и возвращение на ту же стопу) E	с поворотом на 180° **всего тела** в полете F	с поворотом на 180° или более **всего тела** в полете и наклоном туловища вперед G		От одного исходного импульса: прыжок «казак» с полуповоротом, без перерыва переходящий в поворот «казак» на 360° I	**Прим**.в прыжке «казак» стопа согнутой ноги должна быть приближена к тазу, а колено приближено к горизонтальному положению

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
14. «казак» с ногой вверх	с ногой вверх с помощью		с ногой вверх без помощи	в кольцо (толчок и приземление на ту же стопу) с помощью	с поворотом на 180° или более **всего тела** в полете	в кольцо (толчок и приземление на ту же стопу) без помощи	с поворотом на 180° **или более всего тела** в полете		

7. Прыжки в кольцо									
15. одной ногой			▪ **В кольцо 2 ногами** (толчком 1 или 2 стопами	С поворотом всего тела в полете (180° или более)			С поворотом всего тела в полете на 180° или более (толчком 1 или 2стопами)		
8. Прыжки «Ножницы»									
16. Ножницы вперед или назад Ножницы вперед с согнутыми во время полуповорота ногами	Ножницы вперед, нога выше головы		Ножницы назад в кольцо		Ножницы вперед с поворотом на 180⁰ или более, нога выше головы		Ножницы назад в кольцо во время полуповорота	**Прим.:** *Основной характеристикой прыжков «ножницы» является то, что они всегда выполняются со сменой ног – вперед или назад.*	

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
9. Перекидные прыжки									
17. Перекидной			Перекидной D		В шпагат F в кольцо F	с «ножницами» назад в кольцо G	в кольцо + шпагат H	Прим.: Основные характеристики перекидного прыжка - начальный мах направлен вперед,, вращение туловища (вокруг продольной оси) во время полета минимум на 180°, смена ног в полете	
10. Прыжки «Фуэте»									
18. Фуэте		Фуэте C	В шпагат D	в кольцо E	½ поворота с переходом одной ноги через другую в согнутом положении (револьтат) Фуэте в кольцо + шпагат F F	- Револьтат с переходом прямыми ногами - G		Прим.: Основные характеристики фуэте - начальный мах направлен вперед, вращение туловища (вокруг продольной оси) во время полета минимум на 180°, без смены ног в полете	
19. Фуэте + подбивной или кольцо 2 ногами			фуэте в подбивной D		- В кольцо F - В кольцо 2 ногами, толчком одной стопой F	**с наклоном назад** G			

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
11. Прыжки «Щука» (туловище в наклоне к ногам)									
20. «Щука»			Ноги вместе, толчок одной стопой ноги врозь, толчок одной стопой Щука, ноги в стороны D D D	ноги вместе, толчок 2стопами ноги врозь, толчок 2 стопами E E	Щука, ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед, толчок 2 стопами F			с ½ или более поворота в полете H	с ½ или более поворота в полете, толчок 2 стопами I Прим.. Прыжки “щука” всегда выполняются с наклоном туловища вперед (к ногам или между ногами)
12. Прыжки прогнувшись									
21. Прыжок прогнувшись	**Прыжок прогнувшись** B		С поворотом (180°) D		С поворотом (360°) F				
13. Прыжки «Кабриоль									
22. Кабриоль (вперед, в сторону, назад) A		С поворотом (180°) C	С проходом через шпагат D						
14. Вертикальные прыжки (с разным положением ног). Критерий: только вращение									
23. Вертикальный прыжок с согнутой ногой, с поворотом на 180° в полете A		с согнутой ногой, с поворотом в полете на 360° C							

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
14. Вертикальные прыжки (с разным положением ног). Критерий: только вращение									
24. нога вперед, или в сторону, или назад	с поворотом на 180° в полете B B B		с поворотом на 360° в полете D D D		Вертик. прыжок с ногой в горизонт. положении с ½ поворота всего тела; без остановки, с ½ поворота туловища, подбивной толчковой F				
15. Прыжки в группировке									
25. <u>В группировке</u> с поворотом на 180° в полете A		**В группировке с** поворотом на 360° в полете C							
16. Вертикальные прыжки с поворотом									
26. <u>С поворотом</u>	(360°) B		(540°) D						
17. Особый случай: «Бедуинский прыжок»									
27 <u>“Бедуинский”</u>			E	в горизонтальной плоскости	в наклонной плоскости F				

4. РАВНОВЕСИЯ

4.1 Общие положения.

4.1.1. Базовые характеристики:

трудности равновесий должны выполняться на полупальцах или на колене и иметь четко выраженную и фиксируемую форму (без дополнительных движений свободной ногой или опорной стопой во время трудности)

4.1.2. Мастерство предмета следует считать с того момента, когда положение равновесия зафиксировано, и до того момента, когда положение начинает меняться.

4.1.3. В упражнении возможно выполнить одно равновесие – «турлян». Все «турляны» следует начинать только после того, как позиция трудности зафиксирована, а также **не более ¼ вращения при каждом движении. Вращение, полученное от одного импульса, аннулирует ценность трудности**.
Во время трудностей с «турляном» тело не может совершать подскоки (движение вверх и вниз туловища и плеч). Данная неправильная техника аннулирует ценность «турляна» (+ ошибки исполнения).

4.1.4. Трудности с изменением формы – свободное и непрерывное движение свободной ноги через несколько направлений и/или оси туловища гимнастки, (без взятия опоры при изменении формы**)** – представляют особую категорию многосоставных трудностей. Уровень трудности подсчитывается суммированием ценностей первого и второго равновесий + 0.10 за соединение равновесий без опускания на пятку в позиции на полупальце и + 0.10 за возможный поворот туловища при изменении формы равновесия. В этом случае необходимо показать символ поворота над символом второго равновесия. Пример: ( ) **F** (0.60)

4.1.5. «Фуэте» баланс: ( ) минимум 3 раза взятие опоры, с фиксацией на полупальцах каждой формы равновесия, с изменением уровня (или без), с изменением положения свободной ноги (или без), всегда с изменением направления гимнастки (как минимум один раз). Исходная ценность равновесия +0,50

4.1.6. Равновесие: ( ) в шпагат с кругом ноги: движение ноги должно быть без остановок, последовательным, проходящим через три шпагата, с помощью в финальной позиции.

4.1.7. Техком ФИЖ по художественной гимнастике не поощряет исполнение "турлянов" и равновесий на колене.

Равновесия – таблица трудностей (T)

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
1. Равновесия в пассе или нога ниже горизонтали									
1. -В пассе -пассе с наклоном туловища вперед A A	С наклоном туловища назад B								
2.Наклон туловища назад A									
2. Прямая опорная нога									
2.1.Свободная нога вперед или в сторону									
3.В горизонтальном положении вперед или в сторону	--вперед -- в сторону B B		«турлян» (180°) D D		«турлян» (360°) F F				
4. Шпагат вперед или в сторону	Вперед с помощью в сторону с помощью B B	Вперед без помощи В сторону без помощи C C	Вперед или в сторону «турлян» (180°) с помощью D D	Вперед или в сторону «турлян» (180°) без помощи E E	Вперед или в сторону «турлян» (360°) с помощью F F	Вперед или в сторону «турлян» (360°) без помощи G G			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
3. Свободная нога назад									
5. Арабеск или аттитюд	Арабеск аттитюд		«турлян» (180°)	Аттитюд (или арабеск) с наклоном туловища назад	«турлян» (360°)				
6. Задний шпагат или кольцо с помощью		с помощью		«турлян» (180°)		«турлян» (360°)			
7. Нога назад выше головы или кольцо без помощи						Задний шпагат кольцо		«турлян» (180°)	«турлян» (360°)

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
4. Туловище в горизонтальном положении (равновесия)									
8. Переднее равновесие		переднее равновесие C		Переднее равновесие «турлян» (180°) E	переднее равновесие со шпагатом, свободная нога выпрямлена или согнута в кольцо F	Переднее равновесие «турлян» (360°) G	переднее равновесие со шпагатом «турлян» (180°) H		переднее равновесие со шпагатом «турлян» (360°) J
9. Переднее равновесие с ногой вверх с помощью			переднее равновесие (шпагат с помощью) D		переднее равновесие. шпагат с помощью «турлян» (180°) F		переднее равновесие. шпагат с помощью «турлян» (360°) H		
10. Боковое равновесие			боковое равновесие D		боковое равновесие «турлян»(180°) боковое равновесие со шпагатом без помощи F		боковое равновесие «турлян» (360°) боковое равновесие со шпагатом без помощи «турлян»(180°) H		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
11. Боковое равновесие с ногой вверх с помощью			боковое равновесие (шпагат с помощью)		«турлян»(180°)		«турлян» (360°)		
			D		F		H		
4. Туловище в горизонтальном положении (равновесия) (продолжение)									
12. Заднее равновесие				Заднее равновесие		Заднее равновесие нога вверх			
				E		G			
5. Согнутая опорная нога									
13. В горизонтальном положении нога вперед или в сторону		«Казак» вперед «Казак» в сторону	Постепенное сгибание опорной ноги	«турлян» (180°)		«турлян» (360°)			
		C C	D D	E E		G G			
14. Нога вверх вперед С помощью		Вперед с помощью	Постепенное сгибание опорной ноги	«турлян»» (180°)		«турлян»» (360°)			
		C	D	E		G			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
15. Нога вверх вперед без помощи			без помощи	Постепенное сгибание опорной ноги	«турлян» (180°)		«турлян» (360°)		
			D	E	F		H		
16. В горизонтальном положении		«Казак» назад «Казак» аттитюд	Постепенное сгибание опорной ноги	«турлян» (180°)		«турлян» (360°)			
		C C	D D	E E		G G			
6. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища									
17. Круг ногой, проходя из положения шпагат вперёд в положение шпагат назад				Шпагат с помощью + круг с помощью		Шпагат без помощи + круг без помощи + помощь только в финальной позиции			
				F		H			
						Шпагат с помощью + круг с помощью + турлян 180⁰ (не вращение)			
						H			
7. На колене **Свободная нога вперед или в сторону**									

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
18. вперед или в сторону Вперед или в сторону в горизонтальном положении A A'									
19. Нога вверх, вперед или в сторону с помощью или без									
Вперед с помощью В сторону с помощью A A'	Вперед без помощи --в сторону без помощи B B'	--боковое равновесие с помощью и наклоном туловища в сторону C	-- Нога вверх, вперед, и наклон туловища назад в горизонтальное положение или ниже --боковое равновесие без помощи и наклоном туловища в сторону D D'						

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
8. Свободная нога назад									
20. Арабеск Аттитюд A A	Переднее равновесие арабеск -- Переднее равновесие аттитюд -- переднее равновесие с помощью B B B								
21. Нога вверх,назад с помощью Кольцо с помощью A A			Кольцо без помощи D						

5. ПОВОРОТЫ

5.1 Общие положения.

5.1.1. **Базовые характеристики:**

выполняться на полупальцах (с приподнятой пяткой);

иметь четко определенную амплитуду и фиксированную форму до конца вращения

5.1.2. Базовое вращение любой трудности поворота всегда 360^0. Каждое дополнительное вращение на 360^0 (без взятия опоры) повышает уровень трудности на базовую ценность данного поворота (как для изолированных, так и для поворотов с изменением формы). Небольшие подпрыгивания или опора на пятку во время вращения прерывают трудность.

5.1.3. В случае неполного поворота, по сравнению с тем, что было заявлено в карточке, поворот оценивается исходя из количества выполненных вращений (этот критерий распространяется и на повороты фуэте).

5.1.4. Поворот может заканчиваться подъемом туловища и ноги, что придает ему большую точность в конце трудности.

5.1.5. Допускается серия одинаковых поворотов (максимум 3), которые выполняются один за другим без перерыва и только с взятием опоры. Каждый поворот серии считается как отдельная трудность.

Исключение: серия одинаковых поворотов фуэте (2**,** 3 и более) считается как одна трудность.

5.1.6. Поворот «казак»: разрешается начальный импульс от пола с помощью кисти/кистей. Градус вращения считают, начиная с того момента, когда кисть/кисти не касается пола. Позиция считается правильной, даже если гимнастка «сидит» на опорной пятке – пятка приподнята над полом.

5.1.7. Поворот с постепенным сгибанием опорной ноги: переход от формы выпрямленной опорной ноги к форме согнутой опорной ноги должен быть медленным и четко постепенным.

5.1.8. Повороты с изменениями форм представляют отдельную категорию, в которых **переход** от одной формы к другой выполняется без взятия опоры. Если гимнастка опускает пятку на пол, поворот аннулируется. Каждая составляющая поворот форма должна, как правило, иметь вращение на 360^0. Переход свободной ноги от одной формы к другой осуществляется произвольно, не задерживаясь, как можно более простым способом.

5.1.9. Ценность поворота с изменением формы складывается следующим образом:

поворот, включающий 2 формы: к ценности 1-ой формы (база 360^0) + ценность 2-ой формы (база 360^0) + 0,10 за соединение поворотов без взятия опоры;

поворот, включающий 3 формы: к ценности 1-ой формы (база 360^0) + ценность 2-ой формы (база 360^0) + ценность 3 формы + 0,10 + 0,10 за два соединения и т.д.

5.1.10. Ценность поворотов «фуэте» подсчитываются следующим образом: ценность базы (360^0) + 0.20 за каждое дополнительное вращение.

Примеры:

( ) **L**	база	0,30 (ценность 1-го пов.) + 0,30 (ценность 2-го пов.)+ 0,40 (ценность 3-го пов.)+,10 + 0,10 за 2 два соединения без взятия опоры = 1,20
( ) **K**	База + дополнительно 360^0	0,30 (ценность 1-го пов.)+0,40 (ценность 2-го пов.)+ 0,10 за соединение + 0,30 за дополнительные 360^0 в 1-ом повороте = 1,10
(**BBB**) **I**	база 3 пов. фуэте по 360^0 каждый + **без взятия опоры сразу** переход в поворот 360^0 - боковой шпагат с помощью	0,60 (ценность 1-го пов. – 1 трудность)+ 0,20 (ценность 2-го пов.)+ 0,10 (**за соединения без взятия опоры**) = 0,90

Повороты – таблица трудностей ( )

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
1.Прямая опорная нога, Нога в пассе или ниже горизонтали, также с полунаклоном туловища (+ 0,10) или волной (спиральный поворот) (+ 0,30) (база = A)									
A 1.	B		D						
A	B								
2.									
2. нога в горизонтальном положении (+0,20)									
3.		C C C C							
3. Нога выше горизонтали (шпагат) (в фронтальной и боковой плоскости = + 0,30 и с помощью + 0,10) (в задней плоскости = + 0,60 и с помощью = + 0,30)									
	B B		D D D D			G G			
4.									
4. Нога в горизонтальном положении., наклон туловища вперед (+0,10) или назад (+0,30) также с постепенным сгибанием опорной ноги (+ 0,10) (база нога в горизонтальном положении: C)									
			D	F F F		G			**Также с постепенным сгибанием опорной ноги (+0.10) (База:)**
5.									
5. Нога в горизонтальном положении, туловище в горизонтальном положении (равновесие) (+ 020)									
				E E					
6.									

A 0,10	**B 0,20**	**C 0,30**	**D 0,40**	**E 0,50**	**F 0,60**	**G 0,70**	**H 0,80**	**I 0,90**	**J 1,00**
6. Нога выше горизонтали, туловище в горизонтальном положении (+ 0,20) (+ 0,10 с помощью) (база нога выше горизонтали = D B)									
7.			D D		F F				
7. Постепенное сгибание опорной ноги с ногой в горизонтальном положении – движение вниз (+0,10) или подъем (+0,30) или туда и обратно (+0,50) также с наклоном туловища назад (+,0,30) база нога в горизонтальном положении.: C)									
			D D		F F		H H		
8.									
			D D		F F		H H		
9.									
8. Постепенное сгибание опорной ноги с ногой выше горизонтали – движение вниз (+0,10) или подъем (+0,30) или туда и обратно (+0,50) с помощью или без помощи (база нога выше горизонтали) с помощью или без помощи: D D B)									
		C		E		G			
10.									
				E E		G G		I I	
11.									
				E E		G G		I I	
12.									

	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0, 05	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00	
	9. Согнутая опорная нога, свободная нога в разных направлениях (казак) (+0,10) (база A)										
13.		B B	C								
14.		B B									
15.		B B		D D							
	10. Фуэте, свободная нога в горизонтальном положении или выше в разных положениях (ценность базы + 0.20 за каждое дополнительное вращение)										
16.		B	C								

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
11.Повороты (min. 720°: 360°+360°) с изменением формы, оставаясь на высоком полупальце (релеве) (+ 0,10 добавляется к ценности 2 поворотов + базовая ценность поворота за каждое дополнительное вращение в повороте)									
							H	I	Базовая ценность за каждое дополнительное вращение в повороте + 0.20 за каждое дополнительное вращение в гибкости
17.									
					( ) F		( )H		( )K
18.									
19.						( )G			( )J

6. ГИБКОСТЬ И ВОЛНЫ

6.1 Общие положения.

6.1.1. Базовые характеристики:

выполняться в опоре на одной или обеих стопах (стопа плоская), либо на другой части тела, иметь чётко выраженную форму и амплитуду движения без остановок (стоп позиция), слитно, равномерно.

выполнение трудности гибкости на полупальцах (вместо предусмотренного исполнения на полной стопе) не меняет ни уровень трудности, ни принадлежность к группе движения телом

6.1.2. Позиции фаз трудностей гибкости не требуют фиксации, движение свободной ноги и/или оси тела должно быть непрерывным и с максимальной амплитудой.

6.1.3. В упражнении разрешено добавлять к трудности (один раз «турлян» на 180° или более, ценность трудности + 0,20) или полную волну (без ограничений) при условии, что волна заканчивается в соответствующей позиции трудности без прерывания (0,1 + ценность трудности). В случае, если гимнастка не выполнила должным образом волну, трудность засчитывается, аннулируется только ценность волны (- 0,10). Волны могут выполняться как в положении стоя, так и в положении сидя или лежа на полу.

Пример записи в карточке: =0.50

Пример записи в карточке: + = 0,10 + 0,30 = 0,40

6.1.4. Некоторые трудности гибкости имеют вращения, которые уже являются частью этой трудности, поэтому невозможно добавлять вращения в любые другие трудности гибкости.

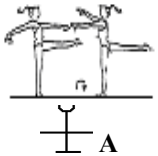
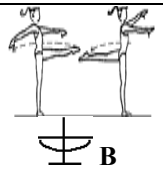
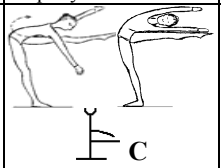
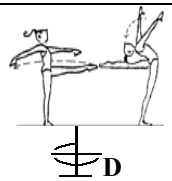
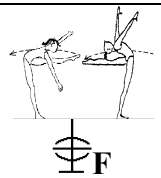
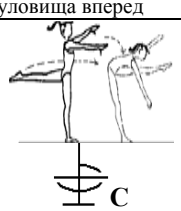
6.1.5. ФИЖ не поощряет все элементы с удерживаемым амплитудным наклоном туловища назад.

6.1.6. Невозможно соединять следующие критерии:

и , а также и , а также и , а также и

6.1.7. Каждый способ переворота (*см. список преакробатических элементов* D2 § 2.6.1.) или вращения тела <u>может использоваться в каждом упражнении максимум 2 раза.</u>
<u>Судья D1 должен аннулировать все последующие трудности с повторением способа переворота или вращения тела, который уже был дважды использован.</u>

Гибкость – таблица трудностей (⊥)

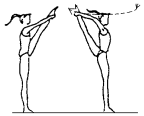
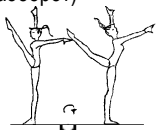
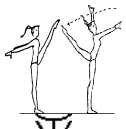
1. Нога в горизонтальном положении вперед или назад, с вращением туловища									
A 0,10	**B 0,20**	**C 0,30**	**D 0,40**	**E 0,50**	**F 0,60**	**G 0,70**	**H 0,80**	**I 0,90**	**J 1,00**
1. Нога вперед горизонтально + вращение туловища на 180 в положение арабеск (или наоборот)	Нога вперед горизонтально + круг ногой до положения арабеск (или наоборот)								
 **A**	 **B**								
2. Нога горизонтально, с наклоном туловища									
2.		Нога вперед горизонтально + ¼ вращения тела до положения наклона к ноге в сторону	Нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад		Круг ноги с наклоном туловища к ноге в движении (круг туловища)				
		 **C**	 **D**		 **F**				
3.		Нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища вперед							
		 **C**							

3. Шпагат и вращение туловища или круг ногой либо нога в свободном движении

Критерии:

+ 0,20 - за возможный «турлян» максимум 360^0

+ 0,10 - за возможную полную волну, при условии, что волна заканчивается в соответствующей выбранной позиции **без прерывания.**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
4.	Передний шпагат с помощью + вращение оси туловища (или наоборот) **B**	Передний шпагат с помощью + круг с помощью (или наоборот)  **C**		Нога вперед вверх без помощи + вращение оси туловища без помощи (или наоборот)  **E**	Нога вперед вверх без помощи + круг без помощи (или наоборот)  **F**				

4. Фуэте. Переход свободным движением (по форме и уровню) от шпагата к другой форме. Примеры:

Критерии: 1. № 5, № 6. База = 0,3 - - шпагат вперед + переход в положение аттитюд, без вращения (или наоборот),

2. № 7, № 8. База = 0,50 - - шпагат вперед + переход в положение шпагата назад/кольцо (или наоборот), без вращения

+ 0,10 дополнительный мах (не более 3-х махов)

+ 0,10 за вращение тела (такт фуэте) – прибавляется только 1 раз

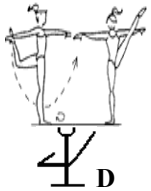
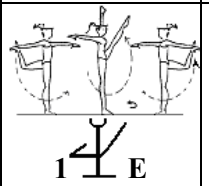
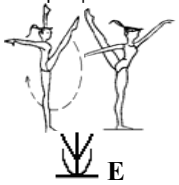
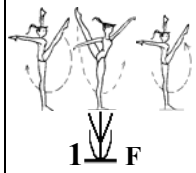
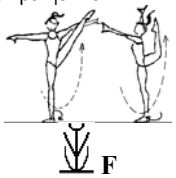
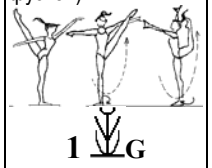
+ 0,10 за возможную полную волну, при условии, что волна заканчивается в соответствующей выбранной позиции **без прерывания.**

3. Повторение формы (соотношение туловища и ног) независимо от количества махов и вращения тела не разрешается (то есть не более 2-х трудностей фуэте в упражнении)

4.Переход от одной формы к другой может производиться разным способом и уровнем, свободная нога может пройти через низ, сохраняя свою позицию (например, прямая), либо через пассе.

5.База трудности фуэте содержит 2 маха. В случае использования дополнительного маха, перед символом, указанным в таблице следует добавить цифру «1», а после символа указать новую (по сравнению с таблицей) ценность.

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
5. Без вращения Примеры.		Аттитюд + переход в положение переднего шпагата без помощи, без вращения (или наоборот) **C**	без вращения (с 1 дополнительным махом или наоборот) **1 D**						

A 0,10	**B 0,20**	**C 0,30**	**D 0,40**	**E 0,50**	**F 0,60**	**G 0,70**	**H 0,80**	**I 0,90**	**J 1,00**
6. С вращением. Примеры			Аттитюд + переход в положение бокового шпагата без помощи (или наоборот), **с вращением**	С вращением (с 1 дополнительным махом или наоборот)					
			 D	 1 E					
5. Переход свободным движением (по форме) от одного шпагата к другому (или кольцо). Примеры									
7. Без вращения. Примеры				Передний шпагат + переход положению заднего шпагата/кольцо, без вращения  E	Без вращения (с 1 дополнительным махом)  1 F				
8. С вращением**.** Примеры.					Боковой шпагат + переход в положение кольцо, с вращением  F	С вращением, с дополнительным махом («такт фуэте»)  1 G			

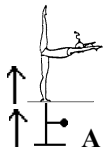
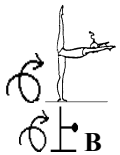
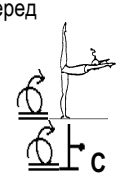
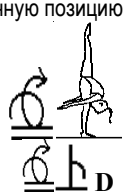
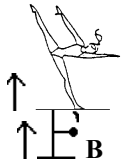
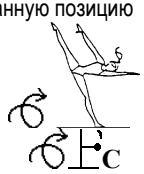
6. Опора на стопе: приход в фиксированную позицию с помощью вращения, или вращение с применением разной техники

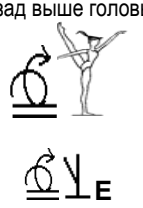
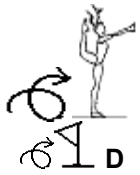
Шпагат в разных позициях и туловище в горизонтальном положении в разных позициях, глубоком наклоне вперед, заднем шпагате или в кольцо

Критерии: **База** =0,10

+ 0,20 – за возможный «турлян» максимум 360^0

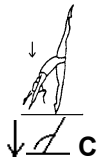
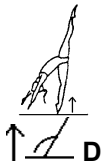
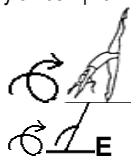
Примечание: допустимое отклонение от правильной позиции корпуса тела только 20°.

Задний шпагат									
A 0,10	**B 0,20**	**C 0,30**	**D 0,40**	**E 0,50**	**F 0,60**	**G 0,70**	**H 0,80**	**I 0,90**	**J 1,00**
9. Задний шпагат туловищем горизонтально вперед из положения на полу 	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед 	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения на полу с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед 							
10. Глубокий наклон вперёд (Penche)		Вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в данную позицию	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения на полу с приходом в данную позицию 						
Боковой шпагат									
11. Туловище в горизонтальном положении в сторону	Боковой шпагат из положения на полу с туловищем в горизонтальном положении 	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в данную позицию 	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения на полу с приходом в данную позицию						

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
Нога назад выше головы.									
12.Нога назад выше головы**.**			Вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в позицию с ногой назад выше головы **D**	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения на полу с приходом в позицию с ногой назад выше головы  **E**					
Кольцо									
13. Кольцо			Вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в кольцо  **D**	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения на полу с приходом в кольцо **E**					

7. Передний шпагат и наклон туловища назад

Критерии:
+ 0,20 – за возможный «турлян» максимум 360^0

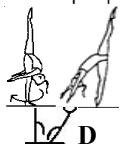
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
14.		Из положения стоя  **C**	Подъемом с пола  **D**	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в данную позицию  **E**	Вращение вокруг горизонтальной оси из положения на полу с приходом в данную позицию **F**				

8. Задний шпагат с вращением вокруг вертикальной оси.

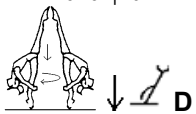
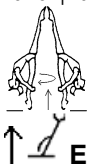
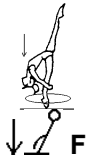
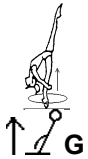
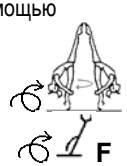
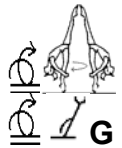
Критерии:

+ 0,20 за каждое дополнительное вращение на 360 во вращении в глубоком наклоне - **.** В случае неполного вращения, по сравнению с тем, что было заявлено в карточке, трудность оценивается исходя из количества выполненных градусов.

+ 0,10 за возможную полную волну, при условии, что волна заканчивается в соответствующей выбранной позиции **без прерывания.**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
15.			Из положения глубоко наклона, половина вращения  **D**		Вращение в глубоком наклоне **F**				

9. Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращение во время вращения.

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
16.			Из положения стоя + половина вращения без помощи или с помощью  **D**	Из положения на полу + половина вращения без помощи или с помощью  **E**	Из положения стоя + вращение без помощи или с помощью  **F**	Из положения на полу + вращение без помощи или с помощью  **G**			
17.					Из положения стоя + с вращением + ½ половина вращения без помощи или с помощью  **F**	Вращение из положения на полу без помощи или с помощью  **G**			

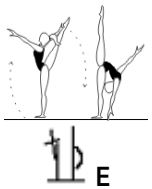
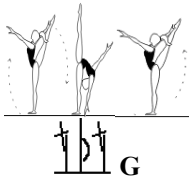
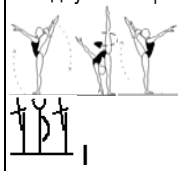
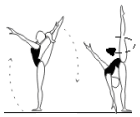
10. Опора на стопе: движение «качели» или вращение вокруг горизонтальной оси

Критерии:

+ 0,10 за возможную полную волну, при условии, что волна заканчивается в соответствующей выбранной позиции **без прерывания.**

+ 0,20 – за возможный «турлян» на 180^0

+ 0,20 - за дополнительное вращение на 180^0. В случае неполного вращения, по сравнению с тем, что было заявлено в карточке, трудность оценивается исходя из количества выполненных градусов.

Задний шпагат с помощью, с наклоном назад, приход на другую стопу(либо наоборот) или с промежуточной позицией с наклоном ниже горизонтали									
A 0,10	**B 0,20**	**C 0,30**	**D 0,40**	**E 0,50**		**F 0,60**	**G 0,70**	**H 0,80**	**I 0,90**
18. Опора на стопе				Из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища (без возвращения в исходную позицию)  **E**			Из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища (с возвращением в исходную позицию)  **G**		Из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища с половиной вращения в этой позиции и с возвращением. в исходную позицию  **I**
19.						С половиной вращения в «опрокинутом» положении тела  **G**			

11. Вертолет в опоре на стопе: 1, 2, 3, и т.д. подряд (без смены опоры кистями или стопой).

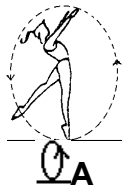
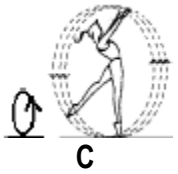
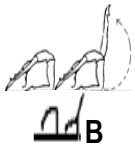
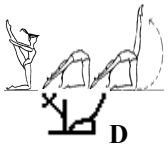
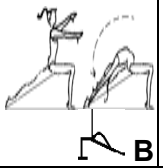
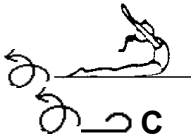
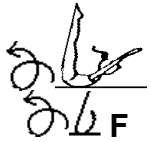
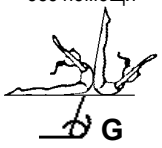
Примечание: в трудности предмета (**D2**) одиночный «вертолёт вперёд» можно использовать как движение тела с вращением вокруг горизонтальной оси

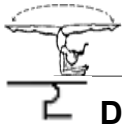
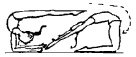
тела без перехода на пол, не записывая его в колонку трудностей. В случае, если гимнастка, выполняя «Риск» R, использует 3 вертолёта, необходимо, чтобы гимнастка делала смену опоры между каждым оборотом.

В обоих случаях добавление критерия за положение тела «гибкость» (⊥) **невозможно**.

Критерии: + 0,20 - за каждый дополнительный вертолет. В случае неполного вращения (по сравнению с тем, что было заявлено в карточке), трудность оценивается исходя из количества выполненных вертолетов.

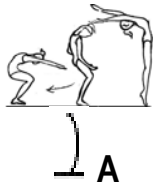
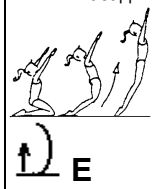
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
20. Вперед Один A		2 подряд C		3 подряд E					
21. В сторону Один A		2 подряд C		3 подряд E					
22. Назад с наклоном туловища		Один C		2 подряд E		3 подряд G			
23. Назад с туловищем в горизонтальном положении	Один B		2 подряд D						

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
24. «Вертолет» назад с круговым движением ноги в разных направлениях, без полного наклона туловища									
Один  **A**	2 подряд **B**	3 подряд  **C**							
12. На полу									
Критерии: + 0,10 за возможную полную волну, при условии, что волна заканчивается в выбранной позиции без прерывания (например: № 27 G, 30 D и F). Примечания к трудностям 29 D и F: ноги или тело (турлян) должны быть в движении. Однако, амплитуда движения ног определяется типом работы предмета (пример: в случае нестабильного баланса предмета на ногах, ноги неподвижны).									
25. На коленях	На коленях, из наклона назад в шпагат вперед, оставаясь в наклоне  **B**		Начало на колене и шпагат с помощью или без помощи, плюс 25B  **D**						
26. На стопе	Из положения «складки» к «складке с наклоном назад  **B**								
27. На груди		Вращение вокруг гориз. оси + позиция лежа на животе с наклоном туловища назад  **C**		Вращение вокруг гориз. оси + позиция лежа на животе ноги вверх с помощью **E**	Вращение вокруг гориз. оси + позиция лежа на животе ноги вверх с помощью  **F**	Из опоры на животе и наклона туловища назад, в опору на груди, ноги вверх без помощи  **G**			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
28. На животе/груди			От толчка кистями вращение (180°) на груди, ноги вверх. D	От толчка кистями вращение (360°) на животе, ноги вверх E		От толчка кистями вращение (360°) на животе, ноги вверх в шпагат, руки в стороны или вверх G			
29. Опора на предплечьях + 0,20 - за возможный «тур-лян» к №29 D,E, F.			С движением ног в горизонтальной или вертикальной плоскости  D	С приходом вперед на колени с наклоном назад с движением ног или без  E E	С приходом назад с помощью вращения или кувырка и с движением ног F				
30. На полу			Передний шпагат с боковым кувырком (360°) D		Задний шпагат с боковым кувырком (360°) F				

13. Волны

31. Полная волна стоя или с переходом через пальцы, направленная к полу:

Полная волна, стоя (во всех направлениях)  A	▪ К полу B			От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад  E					
A 0,10	**B 0,20**	**C 0,30**	**D 0,40**	**E 0,50**	**F 0,60**	**G 0,70**	**H 0,80**	**I 0,90**	**J 1,00**

Спиральный поворот на 2-х стопах с полной волной

Критерии:

+ 0,20 - за каждый дополнительный спиральный поворот на двух стопах с полной волной. В случае неполного вращения (по сравнению с тем, что было заявлено в карточке), трудность оценивается исходя из количества выполненных спиральных поворотов.

32.Спиральный поворот на 2 стопах, с полной волной	(360°) B		(720°) D						

ТРУДНОСТЬ (D)

2. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (D2)

2.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2.1.1. Каждое упражнение в индивидуальной программе может состоять из неограниченного количества элементов с Мастерством предмета, общей ценностью максимум в 10,00 баллов: с броском или без броска, с Риском и с оригинальными элементами.

2.1.2. Для того, чтобы быть засчитанными, элементы Мастерства должны выполняться **без технических ошибок предмета.** В комбинации нескольких критериев Мастерства, в случае неправильного исполнения базы предмета, судья не засчитывает всю комбинацию. Однако, отсутствие одного из заявленных критериев Мастерства или выполнение его с ошибкой не влечет за собой аннулирование остальных правильно выполненных критериев. Не оцениваются только невыполненные критерии.

2.1.3. Во время одной трудности тела дается возможность выполнить более, чем одну Базу предмета. В этом случае, один и тот же критерий Мастерства может обеспечить несколько баз (+ 0,10 за каждую дополнительную базу). В случае, если в карточке заявлено несколько баз или критериев, но гимнастка/группа не выполнила должным образом заявленное, то судья D2 засчитывает ценность по количеству выполненных баз или критериев.

2.1.4. Каждый элемент с Мастерством засчитывается только один раз; поэтому возможное **идентичное** повторение (та же самая работа тела и предмета) не засчитывается. Исключение: 2 или 3 подряд одинаковых прохода прыжками или серией подскоков через скакалку/обруч.

2.1.5. Каждая гимнастка должна заранее представить официальную карточку с записью соответствующими значками в **левой колонке** последовательного исполнения элементов мастерства предмета (D2). Записывать символы элемента D2 в карточке следует в порядке выполнения критериев в комбинации.

2.1.6. Если в карточке неправильно подсчитана сумма ценности Трудности предмета, либо ценность элемента мастерства: сбавка 0,30 баллов.
В том случае, если символ трудности предмета неправильно записан, но трудность предмета выполнена правильно, трудность предмета засчитывается, но применяется сбавка 0.10 балла(*см. сбавки* § 2.6)

2.1.7. Определения, нормы и ценность мастерства приведены в нижеследующих параграфах:

2.2. Мастерство с броском и без броска
2.3. Риск
2.4. Преакробатические элементы.
2.5. Оригинальные элементы предмета

2.2. Мастерство с броском и без броска

2.2.1 Описание **«БАЗ»**

Примечание для всех предметов:

1.В случае особенно интересных примеров координации тело-предмет или использования предмета, не предусмотренных следующими ниже таблицами, их следует представить, в соответствии с имеющейся процедурой, как Оригинальности.

Базы	Общие базы для всех предметов
	Проход через предмет, вращающийся вперед (скакалка, обруч)
	Проход мелкими прыжками через предмет, вращающийся вперед (**скакалка, обруч**)
	Вращение предмета – серия, минимум 3: скакалка, сложенная вдвое; обруч на кисти руки
	Длинный перекат по телу (минимум 2 сегмента) от **импульса кистью (обруч, мяч).** В перекатах по разведенным рукам длинный перекат должен выполняться с проходом по 2 рукам). К этой базе критерий без помощи кистей ╪ может быть добавлен только в случае импульса другой частью тела.
	Работа предмета в комбинации с ∧ ⊤ ⊥ ⊥ ⊆ ⇧ ╪,: 1) широкие круговые движения, широкие движения в виде 8;, а также ═ (только с широким движением туловища), также ⊠ (только в сочетании с ╪) 2) передача предмета под ногой/ногами во время прыжка ( ) 3) передача предмета без помощи кистей рук ( ) 4) передача предмета вне поля зрения во время вращения ( ) – вращения обруча, спирали скакалкой и лентой **Скакалка:** спирали - 3 или более вращения конца скакалки **Мяч:**1).выкрут мяча с или без круговых движений рук (с балансом мяча на одной руке или части тела), с ⊤ ⊥ ⊥ ⊆ ⇧ 2) обволакивание либо вращение кисти вокруг мяча с ⊤ ⊥ ⊥ ⊆ ⇧ 3) серия мелких перекатов по полу или по телу с ⊤ ⊥ ⊥ ⊆ ⇧ 4) серия сопровождаемых перекатов с ⊤ ⊥ ⊥ ⊆ ⇧ **Булавы:** 1). постукивания (только для динамических элементов и трудностей с вращением, не «турлян»)

	2) отталкивания от тела (⧺) 3) перекаты по телу или по полу (ловля булав в перекате по полу должна происходить перед остановкой или сразу при остановке булав) в комбинации с ⊤ ⚷ ⊥ ⚳ ⇡ ⊠ ⧺ 4) свободные вращения булав на теле в комбинации с ⊤ ⚷ ⊥ ⚳ ⇡ ⊠ ⧺ **Лента:** 1) перекат палочки по части тела; 2) вращательное движение палочки вокруг кисти; 3) отталкивание палочки в комбинации с ⧺ **Нестабильный баланс предмета** в комбинации с ⊤ ⚷ ⊥ ⚳ ⊠. Предмет находится в «нестабильном балансе» при следующих условиях: предмет удерживается без помощи кистей на ограниченной поверхности (шея, стопа, тыльная сторона ладони) либо при сложном взаимодействии тела с предметом, с риском потери, (в том числе, когда мяч удерживается на открытой ладони во время трудности поворота) предмет удерживается без помощи кистей во время вращения вокруг горизонтальной или вертикальной оси тела (в том числе когда предмет свободно висит на шее или другой части тела с риском потери во время вращения предмет, подвешенный на большой поверхности тела, не считается в нестабильном балансе (булавы не должны быть зажаты какой-либо частью тела, например, шея, колено и т.п.)
↗	**Большой бросок предмета: высота должна составлять приблизительно двойной рост гимнастки, измеряемый от её головы**. Броски: бумеранг лентой, скакалки, вытянутой по всей длине, а также булавы в горизонтальной плоскости могут быть ниже (бросок бумеранг лентой по полу считается маленьким броском ⟷)
↓	Ловля предмета после большого броска
⤴	Эшаппе с ловлей (скакалка и лента)
⟷	**Маленький бросок, а также соскальзывание предмета с части тела** (чтобы получить 0,10 балла, нужно выполнить, как минимум 2 критерия).
	Специфические базы для каждого предмета
	Скакалка
—●—	Вращение: открытая и натянутая скакалка, удерживаемая в центре
—●—	Вращение: открытая и натянутая скакалка, удерживаемая за один конец

	Обруч
	Перекат по полу, вперед или назад
	Вращение вокруг оси между пальцами или без помощи кистей (свободное вращение на части тела) достаточно 1-го вращения. Вращение вокруг оси на полу (всегда требуется серия вращений)
	Проход над обручем частичный/полный (удерживаемый кистями или над обручем, который катится или вращается на полу)
	Мяч
	Отбивы: от пола - одиночный отбив кистью выше уровня колена, а также серия маленьких отбивов; **Большой** отбив от другой части тела
	Булавы
	Мельница, состоит, как минимум, из 4 кругов с отставанием, со скрещиванием и перекрещиванием запястий
	Асимметричные движения двух булав должны быть различными по форме или амплитуде, по плоскостям работы или направлениям
	Серия маленьких или средних кругов обоими булавами в одной и той же плоскости и одном и том же направлении
(+0,10)	Большой бросок 2-х булав с вращением (+0,10 за второй предмет)
(+ 0,10)	Ловля 2-х булав (+0,10 за второй предмет)
	Маленький бросок 2-х булав одновременно + ловля (чтобы получить 0,10 балла нужно выполнить, как минимум, 1 критерий)
	Лента
	Спирали: 4-5 витков, плотных и одинаковых по высоте Проход в рисунок спирали («удар шпагой») – 4-5 витков: - с поступательно возвратным движением руки ( ) = 0.10 - с поступательно возвратным движением руки и эшаппе ( ) = 0.20 Спирали: 4-5 витков по полу, плотных и одинаковых по высоте
	Змейки: 4-5 гребней, плотных и одинаковых по высоте Змейки: 4-5 гребней по полу, плотных и одинаковых по высоте
	Рисунок на полу в виде 8 с опорой в кольца рисунка (а также между гребнями змейки) в комбинации с:
	Бросок ленты бумерангом. В случае выполнения двойного бумеранга + 0,1: ( )

Примечания для Баз и технической работы предметами:

1.Махи и покачивания являются технической группой предметов, но не засчитываются как базы мастерства.
2.Маленькие броски: если одно из двух действий броска или ловли имеет один критерий, то оно оценивается в сложении с другим действием.
3.Все виды ловли, облегчающие контроль за предметом (например: ловля/блокировка с дополнительной помощью кисти), аннулируют элемент.
Особый случай: ловля мяча двумя кистями (см. Примечания для Баз и технической работы предметами: Мяч, п.4)
4.В случае, если в карточке заявлен большой бросок, но гимнастка выполнила маленький бросок, судьи D2 понижают ценность комбинации броска на 0,10 балла.

Скакалка

1. Прыжки и мелкие прыжки через скакалку следует выполнять во всех направлениях: вперед, назад, с поворотом, и т.д.
2. Можно также выполнять наматывания, отбивы и мельницы. Такие движения, равно как и работа со сложенной или завязанной узлом скакалкой, не являются типичными для этого предмета и, следовательно, не должны преобладать в композиции.
3. Эшаппе представляет собой выпускание и дальнейшую ловлю одного конца скакалки после частичного ее выпрямления во время движения.

Мяч

1. Работа с мячом, удерживаемым 2 кистями, не является типичной для этого предмета, поэтому не должна преобладать в композиции.
2. Все технические группы с мячом в опоре на кисти являются правильными только в том случае, когда пальцы естественным образом соединены. Захват мяча рассматривается как статика.
3. Мяч, прижатый к кисти, без автономного движения руки, рассматривается как статичный; и поэтому допускается только во время одного движения тела.
4. Ловля мяча обычно производится одной кистью. Ловля 2 кистями снижает ценность элемента с мастерством на одну десятую (-0,10) за исключением ловли без зрительного контроля.

Булавы

1. Характерной для булав особенностью является техническая работа обеими булавами вместе. Эта работа должна быть преобладающей в композиции. Нормой для работы с булавами является хват за маленькую головку, поэтому никакой иной вид хвата булав (за тело, за шейку) не должен преобладать.
2. Асимметричные движения двух булав должны быть разными по форме или амплитуде и по плоскостям работы или направлению. Небольшие круги с отставанием или выполняемые в разных направлениях не являются асимметричными движениями, поскольку имеют одинаковую форму и амплитуду.
3. Ассиметричные броски могут выполняться одной кистью или 2 кистями одновременно. Движения двух булав в полете должны быть разными по форме, амплитуде (один бросок выше другого), плоскости или направлению.
4. Движения переката, вращения, отталкивания или скольжения не должны быть преобладающими в композиции.

Лента

1. Можно также выполнять отталкивания, движения наматывания и разматывания предмета. Однако, как и все не специфические для техники предмета, эти движения не должны преобладать в композиции.

2.2.2 Описание КРИТЕРИЕВ

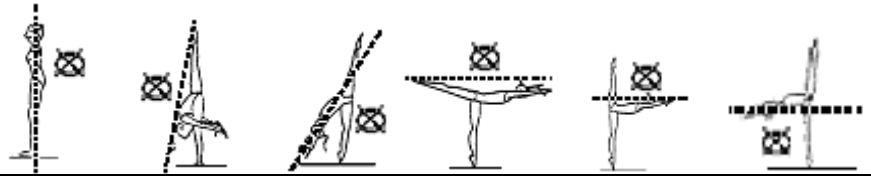
Каждый «базовый технический элемент» предметов имеет ценность 0,00 баллов.

В соответствии с основным принципом Мастерства, если базовый технический элемент выполняется с технической ошибкой предмета, элемент Мастерства не засчитывается.

Предусмотренные 0,10 можно давать за каждое состояние тела, которое представлено в элементе.

Ценность базы повышается каждый раз на 0,10 балла, если база содержит один (или несколько) следующих критериев:

Критерии Мастерства	
	Условия, в которых тело находится в пространстве:
∧	**Полет тела**:
	Во всех трудностях прыжков
	Во всех движениях тела, в которых подъем центра тяжести тела достаточен, чтобы относиться к категории прыжков, то есть: подъем, как минимум, выше подскока или па шассе
⊤	**Равновесие тела:**
	Во всех трудностях равновесия
	Во всех движениях тела – каково бы ни было положение туловища или свободной ноги – зафиксированных и удерживаемых на 1 стопе в «релеве» или на одном колене;
↻	**Вращение тела вокруг вертикальной оси или горизонтальной оси**:
	Во всех трудностях поворотов;
	Во всех движениях тела (положение тела и свободной ноги не ограничено) с вращением или переворотом (минимум 360º) вокруг вертикальной/горизонтальной/сагиттальной оси на 1 или 2 стопах (минимум 360º) или на 1 или 2 кистях (не «турлян»)
∧↻	**Полёт с вращением**
	Во всех формах прыжков с вращением тела (минимум 180º) - (полет + вращение = 0,10+0,10)
⊥↻	**Гибкость с вращением**
	с наклоном туловища вперед (минимум 360º) (гибкость тела + вращение = 0,10+0,10)
	с наклоном туловища назад (минимум 180º) (гибкость тела + вращение = 0,10+0,10)
	вертолет в опоре на стопе во всех направлениях (гибкость тела + вращение = 0,10+0,10) Элементы с вращением, выполняемые на разных частях тела (минимум 360º)
	«Турлян» для Мастерства не является вращением тела
⊥ ∽	**Выполнение телом гибкости или волны:**
	Во всех трудностях гибкости и волн
	Во всех движениях тела, выполняемых на полу или в опоре на 1 или 2 стопах, в положении со сгибанием туловища или с видимым его наклоном вперед, либо назад, либо в сторону и/или с близким к шпагату положению.

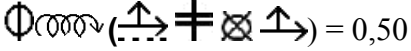
3	**Выполнение в серии**: серия состоит из последовательного исполнения, как минимум, 3 разных_элементов (не менее, чем с 2 различными способами работы либо со сменой плоскостей, направлений, уровня или чередованием змеек и спиралей в ленте). **Исключения:** Выполнение подряд 2 или 3 одинаковых проходов прыжками или серией из 3-х подскоков через скакалку/обруч и ленту (наступая в круги «восьмерки» на полу или между гребнями змейки). В случае серии одинаковых проходов через скакалку/обруч с помощью прыжков, которые представляют 2 состояния тела в пространстве (в полете и вращении), если данные прыжки записаны в карточке D1, ценность всех критериев мастерства, связанных с проходом, умножается на количество выполненных прыжков (х 2 или х 3 максимум). Серия мельниц может выполняться без изменения плоскости/направления. В серии отбивов мяча может быть изменение ритма/высоты или соотношения тело-предмет.
	Координация с фрагментом ритмических шагов (минимум 4 шага), а именно: Все шаги классического танца Все шаги народных танцев Все танцевальные шаги, которые можно найти в учебниках по физвоспитанию Ритмические шаги на месте или с перемещением Ритмические шаги в разных направлениях и/или с вращением *Все ритмические шаги должны быть строго связаны с музыкой и отражать ритм (а не размер)*
≠	**Исполнение без помощи кистей рук**. **Во время какого-либо технического движения без помощи кистей рук предмет должен иметь автономное техническое движение, которое может совершаться:** От импульса другой частью тела От начального импульса ладонью/ладонями в последующим автономным движением без кистей рук Либо лента, удерживаемая без помощи кистей рук во время вращения с сохранением рисунка
=	**Исполнение в положении на полу**: Во время длинного переката предмета по телу Во время прохода через предмет или над ним (напр.: проход над скакалкой/обручем или через скакалку/обруч с помощью «прыжков на ладонях» или подпрыгиваний на согнутых ногах) Во время широкого движения туловища (спереди назад и наоборот; справ налево и наоборот) с движением предмета с технической работой предмета. Например: движение в виде 8, круговое движение раскрытой и натянутой скакалкой, спираль/змейка, перекат палочки по части тела с лентой и т.д. (кроме махов и покачиваний предмета).
⊗	**Исполнение вне поля зрения.** **Работа предметом без зрительного контроля (Мастерство без броска):** 

	Применение этого критерия ограничено в Базе «работа» ( ), необходимые пояснения даны в таблицах каждого предмета. Например: (этот критерий нельзя применять для скакалки и обруча, которые удерживаются на шее во время вращения тела и т.п.).
	Исполнение с проходом через сложенную вдвое скакалку; Исполнение с более, чем одним проходом через предмет во время полета того же прыжка или серии подскоков: за каждый дополнительный проход. В случае серии это мастерство дается каждому прыжку/подскоку (максимум 3 раза). - очень быстрые вращения 2-х булав в полете во время маленьких бросков.
	Исполнение с изменением: Плоскости Направления Уровня Ритма предмета и/или гимнастки.
	Исполнение с полным проходом (всего тела) над предметом или через предмет, с помощью прыжка или без прыжка.
	Исполнение передачи предмета: Во время полета прыжка под 1 или 2 ногами Вне поля зрения во время технического элемента с вращением предмета (вращение обруча и спираль скакалкой, лентой) Без кистей рук
	Обратный бросок (большой бросок и, без ловли, немедленный бросок еще раз) или отталкивание; отталкивание частью тела после большого броска может быть ниже)
	Бросок и ловля под ногой/ногами.
	Бросок с вращением в горизонтальной плоскости в полете (скакалка, булавы)
	Бросок обруча с вращением вокруг диаметра в полете Бросок двух булав вместе или каскадом с вращением в полете
	Бросок обруча в наклонной плоскости
	Прямая ловля в перекат (обруч, мяч, булавы)
	Обруч: ловля, напрямую связанная с вращением предмета
	Ловля мяча на тыльную сторону кисти/кистей

2.2.3. Общая таблица Мастерства предметов (с броском и без броска)

Примечание: в карточке символы критериев нужно записывать в порядке их следования в комбинации D2.

Например: во время фрагмента танцевальных шагов гимнастка выполняет обручем вертушку на раскрытой ладони (без помощи кистей рук), далее перекат вне поля зрения с одновременным изменением положения тела



СКАКАЛКА												
	0,1	0,1			0,1		0,1		0,1			
		0,1		0,1	0,1		0,1		0,1			
	0,1	0,1	0,1	0,1 (ловля)	0,1	0,1 (ловля)	0,1	0,1	0,1 двойное вращение конца	0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1 уровень работы	0,1		0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1* широкое движение туловища	0,1 спирали, без помощи кистей / нестаб.	0.1			0,1 спирали		
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1 вращение в горизонтальной плоскости		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 за смешанную. ловлю	0,1 кроме случаев ловли за середину или конец открытой скакалки	0,1 вращение в горизонтальной плоскости		0,1	0,1

ОБРУЧ												
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 бумерангом или по кругу	0,1				
	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1	0,1 перевод из одной плоскости в другую			0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1			
	0,1			0,1	0,1	0,1				0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1* широкое движение туловища	0,1 без помощи кистей / нестаб.				0,1		
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1

МЯЧ												
	0,1	0,1	0,1	0,1*	0.1	0,1	0,1	0,1		0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
0,1			0,1	0,1	0,1* широкое движение туловища	0,1 без помощи кистей / нестаб.				0,1		
	0,1	0,1	0,1 во время серии	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1

*__Прим.__: *«Без помощи кистей» относится к отбиву от пола без помощи кистей или ловле после отбива без помощи кистей.*

БУЛАВЫ												
	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1					
	0,1				0,1	0,1						
	0,1	0,1	0,1		0,1		0,1					
	0,1		0,1	0,1	0,1* широкое движение туловища	0,1 без помощи кистей / нестабильн.				0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					0,1	
	0,1	0,1	0,1 Во время серии	0,1	0,1	0,1	0,1 за мелкий асимметр. бросок и смешанную ловлю		0,1 очень быстрые вращения		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1 вращение в гориз. плоскости	0,1 ловля с перекатом		0,1	0,1
(+0,10) (+0,10)	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 за асимметр. бросок и смешанную ловлю	0,1 вращение в гориз. плоскости	0,1 вращение в полете, булавы вместе или каскадом		0,1	

ЛЕНТА												
	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1				
	0,1	0,1	0,1		0,1		0,1	0,1	0,1			
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1* широкое движение туловища	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
	0,1	0,1	0,1 во время серии	0,1	0,1	0,1					0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1
	0,1			0,1	0,1		0,1					
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1

Примечание: - бросок бумерангом. В случае двойного бумеранга ( )

2.3 РИСК

2.3.1. В каждом упражнении должно быть, как минимум, 3 «проявления Риска». Эти «проявления Риска» должны быть разными – вне зависимости от количества вращений, выполняемых для каждого «риска».

2.3.2. Риск может быть с броском предмета или без броска предмета.

2.3.3 Риск с броском.

База Риска с броском.

Значок	Ценность	Описание базы	
R	**0,30**	1ое действие	Во время полета предмета: **1 вращение** вокруг оси (горизонтальной или вертикальной) тела с переходом или без перехода на пол всегда с потерей зрительного контакта с предметом
		2е действие	Ловля во время или сразу же по окончании **вращения** вокруг горизонтальной или вертикальной оси тела

Ценность выполнения «Риска» с броском может повышаться, если сверх двух указанных выше действий, имеют место действия, приведенные в нижеследующей таблице:

Значок	Ценность	Критерии, применяемые к базе PR с броском
R **1, 2 и более**	(+0,20)	**За каждое дополнительное (1, 2 и т.д.) вращение** вокруг горизонтальной или вертикальной оси тела, с переходом или без перехода на пол, выполненное подряд **во время полета предмета**
	(+0,10)	**За каждое изменение оси** вращения тела
	(+0,10)	**За каждое изменение уровня** гимнастки (3 уровня: в полете, стоя, в положении на полу)
	(+0,30)	**За прямую ловлю с перекатом** предмета по телу, во время вращения вокруг оси тела
	(+0,20)	**За обратный бросок предмета** во время вращения вокруг оси тела
	(+0,20)	**За ловлю вне поля зрения** во время или сразу же по окончании движения с вращением вокруг оси тела
См. Мастерство		За прочие критерии, предусмотренные в Мастерстве с ловлей (напр.: ловля без помощи кистей, в положении на полу и.т.д.)

Примечания:

1. Ловля также возможна во время трудности (или движения) тела, <u>только если трудность (или движение) идеально связана с предшествующим движением вращения</u> и выполняется без какого-либо перерыва в потере зрительного контакта.

2. Любая непроизвольная ловля любого предмета двумя руками понижает ценность Риска на 0.10 балла
3. Критерии из Мастерства с ловлей записываются символами Мастерства с ловлей, в то время, как Критерии ловли Риска с броском сохраняют символы и ценность Риска

Например: R ( ) = 0,3 +0,1+0,1 +0,2+0,2+0,1+0,1= 1,1 балла
4. В случае, если не выполнены один или оба базовых действия, Риск с броском не засчитывается.
5. В случае если два базовых действия выполнены и гимнастка не потеряла предмет, но не выполнила ряд критериев ловли, то ценность Риска понижается на стоимость невыполненных критериев.

6. В трудности предмета (**D2**) одиночный «вертолёт вперёд» можно использовать как движение тела с вращением вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол, не записывая его в колонку трудностей. В случае, если гимнастка, выполняя «Риск» R↗, использует 3 вертолёта, необходимо, чтобы гимнастка делала смену опоры между каждым оборотом.

В обоих случаях добавление критерия за положение тела «гибкость» (⊥) **невозможно**.

2.3.4 Риск без броска

ВЫПОЛНЕНИЕ РИСКА БЕЗ БРОСКА		
Значок	**Ценность**	**БАЗА**
(R)	0,30	Длинный перекат предмета по телу во время вращения вокруг горизонтальной оси тела с потерей зрительного контакта с предметом (без перехода на пол)

Ценность выполнения «Риска» без броска может повышаться:

С переходом на пол во время вращения тела.

С отталкиванием предмета.

С применением критериев для мастерства без броска

Значок	Ценность	Критерии, применяемые к риску без броска
(R ═)	0,40	0.10 - переход на пол
(R ═↗)	0,50	0.20 - переход на пол + отталкивание предмета
См. мастерство		За прочие критерии, предусмотренные в мастерстве с ловлей (например: ловля без помощи кистей, в положении на полу и.т.д.)

2.4. ПРЕАКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (для индивидуальной программы и группы)

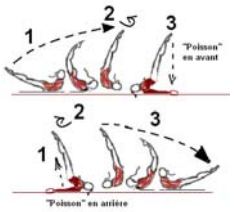
2.4.1. Разрешены лишь следующие группы преакробатических элементов:

Кувырки вперед и назад без фиксированной позиции и полета (неправильная техника, сбавка Исполнения)

Перевороты вперед, назад, в сторону без фиксированной позиции и полета (неправильная техника, сбавка Исполнения)

Переворот «Раленковой»: переворот, начинающийся с пола

«Рыбка»: - переворот на полу на плече, с переходом через вертикаль прямым телом



«Проходящие прыжки»: прыжок с наклоном корпуса вперед, напрямую связанный с кувырком

2.4.2. В “переворотах”, различные виды опоры (на груди, предплечьях, кистях рук) рассматриваются как разные преакробатические элементы.

2.4.3. Разрешаются следующие **не преакробатические** элементы:

Передняя опора на груди, с опорой или без опоры на кистях, ноги вверх;

Задняя опора на плечах;

Боковой или передний шпагат в опоре на полу, без остановки в позиции;

Опора на одной или обеих кистях или на предплечьях без иного контакта с полом, без переворота тела и без остановки в вертикальном положении.

2.4.4. Все группы разрешенных преакробатических и не преакробатических элементов могут включаться в упражнение при условии:

что они выполняются по ходу, без остановки в позиции и не нарушая непрерывности упражнения;

что они выполняются во взаимодействии с техническим движением предмета.

- **Случай 1.** Гимнастка держит предмет: движение с предметом может выполняться в начале, в конце или во время всего преакробатического элемента.
- **Случай 2**. Гимнастка находится в контакте с предметом непродолжительное время (броски, перекаты и т.п.). Она должна быть в контакте с предметом в начале или в конце преакробатического элемента.
- **Случай 3**. Гимнастка находится в контакте с предметом непродолжительное время (броски, перекаты и т.п.), но преакробатический элемент непосредственно связан с другим движением тела. В этом случае гимнастка должна быть в контакте с предметом в начале или в конце этой связки.

2.4.5. Преакробатические элементы не могут повторяться, также как и Трудности. Однако, серии преакробатических элементов разрешены. В этом случае элемент, который выполнялся в серии, не может быть повторен ещё раз как изолированный.

Примечания для всех случаев Риска:

1. Одиночный «вертолет вперед» можно использовать как движение тела (не заявленное в карточке как трудность) с вращением вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол. Чтобы считать выполняемые подряд 2-3 вертолета, как вращательные движения тела в риске R↗, необходимо, чтобы гимнастка делала смену опоры между каждым оборотом.

2. При исполнении Рисков каждый преакробатический элемент, может повторяться дважды: как изолированный и в серии из 2-3 и более элементов, и один раз повторен в Мастерстве (с броском предмета или без броска).

3. В случае, если ценность трудности тела, связанная с ловлей после Риска, превышает 0,10 балла, то она засчитывается и поэтому должна быть заявлена в карточке.

2.5 ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА

2.5.1. Все оригинальные элементы предмета должны быть заявлены до Чемпионата Мира и будут оцениваться Техкомом во время официальной тренировки. После Чемпионата Мира Федерация обязана прислать в ФИЖ текст на 2 языках (французском и английском) и рисунки элементов, признанных оригинальными. Гимнастки, не участвующие в Чемпионатах Мира, имеют возможность направить в ФИЖ для оценки видеозапись оригинальности; однако, эти оригинальности будут действительны только для турниров, вплоть до утверждения на первом Чемпионате Мира, в котором гимнастка примет участие.

2.5.2. За каждое новое взаимодействие гимнастки с предметом: + **0,30** (плюс 0,10 в случае Риска).

2.5.3. После их утверждения оригинальные элементы должны обозначаться в карточке значком ⊘, и в левую колонку трудности предмета (D2), слева от значка, обозначающего данное Мастерство, заносится утвержденная ценность (+0,30) или (+0,40).

2.5.4. Если оригинальный элемент должным образом не выполняется, либо выполняется не так, как это было предусмотрено в утвержденной оригинальности, он полностью теряет свою ценность (элемент + оригинальность=0,00 баллов).

2.6 СБАВКИ СУДЕЙ D2

Сбавки	0,10	0,20	0,30 и выше
	Неверно записанный символ трудности	За отсутствие Риска (за каждый)	Если в карточке неправильно указана сумма ценности Трудности предмета или ценность элемента мастерства
		За каждое повторение разрешенных преакробатических элементов, изолированных или в комбинации, за отсутствие координации с предметом	

2.7 ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА (D2)

Судья, оценивающий **Трудность предмета (D 2)** должен действовать следующим образом:

следить за ходом упражнения и проверять все элементы в соответствии с порядком их исполнения;

проконтролировать исполнение гимнасткой заявленных элементов должным образом, в том числе количество Рисков;

проконтролировать каждое повторение разрешенных преакробатических элементов;

выставить соответствующую оценку;

вычесть сбавки.

АРТИСТИЗМ (А)
индивидуальная программа и групповые упражнения

1. БАЗОВАЯ КОМПОЗИЦИЯ

Основная задача, возлагаемая на артистическую составляющую упражнения, состоит в том, чтобы донести до зрителей эмоции и выразить идею, используя следующие три аспекта: музыкальное сопровождение, художественный образ и пластическую выразительность (**Хореография**).

Артистизм оценивается максимум в **10,00 баллов**.

2. МУЗЫКА – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2.1. Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются только очень короткие произвольные паузы, продиктованные композицией

2.2 Упражнение, намеренно или непроизвольно (случайно) исполненное полностью или в значительной своей части без музыкального сопровождения, не оценивается. В том случае, если ответственность за этот срыв несут организаторы, гимнастке (группе) разрешается повторить упражнение.

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

2.4 Упражнение может выполняться либо под аккомпанемент музыканта, либо под запись на компакт-диске (CD).

2.5 Условия, которые следует соблюдать для записей:

в начале разрешается записать только звуковой сигнал, но ни в коем случае ни фамилию гимнастки (название группы), ни используемые предметы;

для каждого упражнения следует использовать отдельный компакт-диск (CD);

запись должна быть произведена в начале компакт-диска (CD);

на компакт-диске должны быть обозначены:

- фамилия гимнастки и 3 заглавные буквы, используемые ФИЖ для обозначения страны, которую она представляет
- символ используемых предмета/предметов.
- продолжительность музыки
- фамилия автора(ов) и название музыкального произведения(ий)

2.6 Характер музыкального сопровождения определяет структуру и характерные черты композиции.

2.7 Музыкальное сопровождение упражнения должно иметь следующие необходимые характеристики: соответствующий развитию упражнения характер и четко выраженный и яркий ритм, помогающий подчеркнуть ритм движений гимнастки (группы).

2.8. Между характером и ритмом музыки, а также между характером и ритмом упражнения с его движениями обязательно должна быть строгая гармония. Музыка, согласующаяся с упражнением только в начале и в конце упражнения, рассматривается как «музыкальный фон».

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

3. ХОРЕОГРАФИЯ

3.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ (индивидуальная программа и группа)

3.1.1 Хореография должна быть проникнута главной темой, продиктованной музыкой. Использовать все возможные для ее выражения движения тела и предмета. Композиция не должна представлять собой просто набор трудностей. В достаточной степени должны использоваться технические, эстетические и эмоциональные привязки к музыке – все, что помогает развитию **единой** теме упражнения от начала до его финала.

3.1.2. Трудности тела должны быть распределены в упражнении равномерным образом.

3.1.3 Последовательность движений должна быть логичной: переход от одного движения (или ряда движений) к другому должен быть связанным и непрерывным,

а не бессвязным соединением трудностей тела или предмета.

3.1.4. Площадь ковра должна использоваться полностью.

3.1.5. Работа левой и правой руками должна быть распределена равномерно – минимум 3 элемента, выполненных левой/правой рукой (**только для индивидуальной программы**)

3.2 ВЫБОР ЭЛЕМЕНТОВ С ПРЕДМЕТОМ

3.2.1 Их следует равномерно выбирать из всех групп технических элементов для каждого предмета, технические движения должны быть многообразными по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости.

3.2.2. В начале и в конце упражнения гимнастка должна быть в контакте с предметом. Позиция гимнастки в начале упражнения должна быть обусловлена начальным движением предмета и использоваться для этого движения. Стартовая и финальная позиции не должны быть экстремальными.

3.2.3. Взаимодействие гимнастки с предметом должно быть постоянным. Возможно выполнять различные оригинальные, эстетические и хореографические декоративные элементы, при условии, что эти элементы очень непродолжительны и не прерывают безостановочное движение предмета (не более 3-х раз в упражнении и не более 3 движений тела без предмета).

3.2.4. Броски должны быть как можно более разнообразными: по плоскости, направлению, уровню или видам мастерства. Это означает, что:

Ни одна из возможных плоскостей для каждого типа предмета в полете (вертикальная, горизонтальная, наклонная, вращение), в сочетании с разными направлениями (вперед, назад, в сторону, прямо вверх, по дуге),

Ни один уровень положения гимнастки, выполняющей бросок (стоя, в положении на полу, в полете),

Ни один способ мастерства, предусмотренный для бросков или ловли

не должен преобладать в упражнении, повторяться одинаковым образом более 2 раз. Любой вид преобладания (повторения) наказывается сбавкой (*см. Таблицу сбавок А*).

3.3. ВЫБОР ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

3.3.1 Движения тела должны быть как можно более разнообразными.

3.3.2. Тело должно участвовать в движении целиком, начиная от «солнечного сплетения». Движения не должны быть сегментарными – в работу тела должны быть вовлечены голова, кисти рук, разнообразные развороты плеч, шеи и т.д.

3.3.3. Элементы предмета должны быть скоординированы с движениями тела: различными способами перемещений, разными типами движений рук и туловища, прыжками, вращениями, поворотами, равновесиями, элементами гибкости и т.д.

3.3.4 **Разнообразие** движений должно включать в себя следующие аспекты:
a. динамизм (скорость и интенсивность движений)
b. использование пространства:
направления
траектории
уровни высоты
способы перемещения

3.3.5 Позиция гимнастки в начале упражнения должна быть обусловлена начальным движением предмета и использоваться для этого движения

4. СБАВКИ СУДЕЙ А

4.1. МУЗЫКА			
Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 и выше**
	Отсутствие гармонии между музыкой и **ритмом**, а также между музыкой и **характером** движений каждого фрагмента **от 0,10 до 2,00 балла**	Отсутствие единства между разными музыкальными фрагментами	
		Финал музыки резко обрывается	

4.2. ХОРЕОГРАФИЯ			
Общие положения	Нарушение логической связи в последовательности движений: каждый раз **0,10**		Недостаточно техническских, эстетических и эмоциональных связей с музыкой (отсутствие единства) – **0.50**
		Неравномерное распределение трудностей	
		Недостаточное использование площади ковра, а также отсутствие разнообразия в использовании пространства: направления / траектории / способы перемещения **(за каждый тип)**	
			0тсутствие равномерности работы правой/ левой рукой (мин.3 элемента) - **0,50**

Выбор элементов с предметом	Недостаточно равномерное распределение между всеми техническими группами предмета Недостаточное разнообразие технических движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости а так же недостаточное разнообразие в бросках/ловле: по плоскости/направлению/уровню/способу: за преобладание каждого из аспектов.	За нарушение требований выполнения декоративных элементов (0,20 за каждый; не более 3-х в упражнении не более 3-х движений тела без предмета)	
Выбор движений тела	Недостаточное разнообразие в использовании тела	Недостаточное участие всего тела (сегментарное использование тела) Стартовое положение гимнастки не обусловлено начальным движением предмета	Недостаточное использование сопровождающих движений корпуса,головы, шеи, рук, кистей (*недостаточная пластическая выразительность*) **-0,50** Экстремальная стартовая или финальная позиции – **0.50**
			Отсутствие разнообразия в динамизме (скорости и интенсивности движений)

5. ОЦЕНКА АРТИСТИЗМА (А)

Судья по Артистизму (А) должна отметить все ошибки композиции и дать общую сумму сбавок.

ИСПОЛНЕНИЕ (Е)
индивидуальная программа

Примечание: *сбавки за ошибки в исполнении даются каждый раз и за каждый элемент, выполненный с ошибкой***.**

1. МУЗЫКА			
Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
Музыка - движение			Отсутствие согласованности между музыкой и движением в конце упражнения: **0,50**
			Отсутствие согласованности между музыкой и движением в конце упражнения из-за потери**: 0,30** (плюс потеря)
2. ТЕХНИКА РАБОТЫ ТЕЛА			
Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
Общие положения	Незаконченное движение		
	Непроизвольное перемещение без броска: уточнение позиции на площадке		
Базовая техника	Неправильное положение части тела во время движения **(каждый раз до максимума в 1.00 балл)**		
	Потеря равновесия: дополнительное движение без перемещения	Потеря равновесия: дополнительное движение с перемещением	Потеря равновесия с опорой на одну или обе кисти, либо с опорой на предмет: **0,50**
			Полная потеря равновесия с падением: **0,70**
			Статика гимнастки
Прыжки	Недостаточная амплитуда формы	Тяжелое приземление	
Равновесия	Недостаточная амплитуда формы	Нечеткая и неудерживаемая форма	
Повороты	Недостаточная амплитуда формы	Нечеткая и не зафиксированная форма	
	Перемещение (скольжение) во время вращения	Опора на пятку во время части вращения, а также подпрыгивание во время вращения	Ось тела не вертикальна и шаг в конце
Гибкость	Недостаточная амплитуда формы, а также перемещение (скольжение)	Отсутствие непрерывности в движении: перерыв либо неточность	Ось тела не вертикальна и шаг в конце
Преакробатические элементы		Неразрешенные преакробатические элементы	
		Разрешенный преакробатический элемент, выполненный с неразрешенной техникой, а также тяжелое приземление	

3. ТЕХНИКА РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ			
Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
Потеря предмета			Потеря и немедленная ловля без перемещения
			Потеря и ловля после перемещения (1-3 шага): **0,50**
			Потеря и ловля после большого перемещения (4 шага или более): **0,70**
			Потеря предмета и использование запасного предмета: **0,50**
			Потеря предмета (отсутствие контакта) в конце упражнения: **0,70**
Техника с предметом	Неточная траектория и ловля в полете с 1 шагом		Неточная траектория и ловля в полете с 2 или более шагами
	Неправильная ловля или с помощью кисти либо тела		
	Непроизвольный контакт с телом с нарушением траектории		Статика предмета
СКАКАЛКА			
Базовая техника и специфические ошибки	Неправильная работа: по амплитуде, или форме, или плоскости работы, либо скакалка не удерживается за оба конца: (**каждый раз – максимум до 1 балла)**	Потеря одного конца скакалки с короткой остановкой в упражнении	Узел на скакалке
		Зацепиться за скакалку в прыжках или подскоках	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении
ОБРУЧ			
Базовая техника и специфические ошибки	Неправильная работа: нарушение плоскости работы, вибрации: (**каждый раз – максимум до 1 балла)**	Неправильный перекат с подпрыгиванием, а также непроизвольно неполный перекат по телу	
	Неточное вращение вокруг вертикальной оси	Скольжение по предплечью во время вращений	Скольжение по руке во время вращений
		Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой
		Зацепиться за обруч во время прохода с прыжком или без	
МЯЧ			
Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
Базовая техника и специфические ошибки	Неправильная работа и мяч прижат к предплечью, захват мяча **(каждый раз – максимум до 1 балла)**	Неправильный перекат с подпрыгиванием, а так же непроизвольно неполный перекат	
БУЛАВЫ			
Базовая техника и специфические ошибки	Неправильная работа (см.ниже мелкие специфические ошибки): **(каждый раз 0,10 – максимум до 1.00 балла)**		Потеря 2 булав и немедленная ловля без перемещения: **0.40**
	Неточные движения или прерванное движение во время		Потеря 2 булав и ловля с перемещением (1-3 шага): **0.60**

	небольших кругов и мельниц, а так же слишком широко разведенные руки в мельницах		
	Нарушение синхронности вращения булав в полете во время параллельного броска 2 булав		Потеря и ловля после большого перемещения (4 шага или более): **0,80**
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений		Потеря 2 булав в конце упражнения: **0,80**
ЛЕНТА			
Базовая техника и специфические ошибки	Нарушение рисунка **(каждый раз – максимум до 1 балла)**	Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения	Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения
	Неправильная работа: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье лентой **(каждый раз – максимум до 1 балла)**		Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении
	Змейки и спирали: слишком растянутые круги или гребни; круги или гребни с разной амплитудой (по высоте и длине) **(каждый раз – максимум до 1 балла)**	Броски и эшаппе: конец ленты непреднамеренно остается на полу	

Примечания:

1. **Статика предмета**: предмет не должен удерживаться в течение более одного движения без того, чтобы он выполнял собственное движение либо находился в нестабильном балансе, ни неподвижно лежать на ковре. По определению, статичным считается предмет, «удерживаемый продолжительное время».
   a. "Удерживаемый" означает, что предмет крепко удерживается одной, либо двумя кистями и/или одной, либо несколькими частями тела.
   b. "продолжительное время" означает, что предмет удерживается в течение более, чем одного движения тела:
      2-х или более 2-х элементов перемещений или связок подряд,
      подготовительного движения к трудности и самой трудности,
      двух трудностей подряд.

   См. также Примечания для Баз и технической работы предметами - Мяч: п. 2, 3.
2. **Статика гимнастки**: гимнастка не должна оставаться неподвижной, если в какой-то момент она не находится в контакте с предметом (напр.: броски, перекаты).

4. ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ (Е)

Каждый судья по Исполнению (Е) должен отметить все ошибки исполнения и дать общую сумму сбавок.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE 1881

ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE 1881

ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общие положения 76
1. Гимнастки 77
2. Выход на площадку 77
3. Предметы 77
Трудность (D) 79
1. **Трудности тела (D1)** 79
1.1 Общие положения 79
1.2 Ценность трудностей 79
1.3 Оригинальные трудности 81
1.4 Таблица трудностей обменов 82
1.5 Сбавки судей (D1) 83
1.6 Оценка Трудности (D1) 83
2. **Трудности предмета (D2)** 84
2.1 Общие положения 84
2.2 Сотрудничество между гимнастками 84
2.3 Мастерство с броском и без броска 85
2.4 Риск 86
2.5 Преакробатические элементы 86
2.6 Оригинальные элементы предмета 86
2.7 Сбавки судей (D2) 87
2.8 Оценка Трудности предмета (D2) 87
Артистизм (A) 88
1. Базовая композиция 88
2. Музыка – Общие положения 88
3. Хореография 88
3.1 Общие положения 88
3.2 Взаимодействие между гимнастками 88
3.3 Перестроения 89
3.4 Выбор элементов с предметом 89
3.5 Выбор движений тела 89
4. Сбавки судей (A) 90
5. Оценка Артистизма 90
Исполнение (E) 91
1. Музыка и движение 91
2. Ошибки группы 91
3. Техника работы с предметом 91
4. Техника работы тела 93
5. Оценка Исполнения (E) 94

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. ГИМНАСТКИ

1.1. КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ

Каждое групповое упражнение должно обязательно выполняться 5 гимнастками. Группа, состоящая из иного количества гимнасток, не допускается.

Каждая Федерация может заявить минимум 5 и максимум 6 гимнасток для участия в полной программе групповых упражнений (двоеборье и 2 финала).

В том случае, если заявлено 6 гимнасток, они могут:
участвовать в 2 упражнениях программы
участвовать в одном упражнении и быть запасной в другом

1.2. ЗАПАСНЫЕ ГИМНАСТКИ

(*см. Технический Регламент*)

Если во время исполнения упражнения гимнастка вынуждена по уважительной причине уйти из состава ансамбля:

может быть произведена замена на запасную гимнастку. В данном случае применяются сбавки:

судьёй-координатором
- 0.20 балла за "уход гимнастки с площадки" + 0.50 балла за «использование» запасной гимнастки

замена не производится. В данном случае применяются сбавки:

судьёй по артистизму:

- 2.00 балла или 1.00 балл в зависимости от того, ушла ли гимнастка из состава ансамбля в первой или во второй части упражнения (заранее обусловленная сбавка за несоблюдение требований композиции по причине отсутствия одной из гимнасток).

судьёй по исполнению:

вероятные ошибки, связанные с нарушением общей гармонии, рисунка перестроений, перемещений и т.д.

судьёй-координатором:

- 0.20 балла за уход гимнастки

Разрешено присутствие 1 запасной гимнастки в соревновательной зоне.

1.3. СПОРТИВНАЯ ФОРМА ГИМНАСТОК

Должны быть идентичные купальники (ткань, фасон и рисунок) и одного цвета для всех 5 гимнасток ансамбля. Однако, если купальники выкроены из одной и той же ткани с фантазийным рисунком, то допускаются небольшие отличия.

Судья-координатор:

- 0.50 балла за нарушение данного правила (заранее обусловленная сбавка):

Прочие нормы, касающиеся внешнего вида и спортивной формы гимнасток, указаны в Первом Разделе, Общие положения.

2. ВЫХОД ГРУППЫ НА ПЛОЩАДКУ

Выход на площадку должен производиться следующим образом:

быстро и без музыкального сопровождения

каждая из 5 гимнасток с предметом, либо одна или несколько гимнасток со всеми 5 предметами.

Судья-координатор:
- 0,20 балла за нарушение этих норм

3. ПРЕДМЕТЫ

3.1. КОНТАКТ С ПРЕДМЕТОМ

3.1.1. Начало упражнения:

В начале упражнения каждая гимнастка может держать предмет или быть в контакте с одним из 5 предметов, либо одна или несколько гимнасток могут держать все 5 предметов, которые она или они перебросят или передадут своим партнерам.

Во втором случае, распределение предметов партнерам должно состояться в самом начале упражнения, и 5 гимнасток не должны оставаться без предмета в течение более, чем 4 движений тела.

Судьи по Исполнению:
0.30 балла, если одна или несколько гимнасток остаются без предмета в течение более, чем 4 движений.

Если начало движения предметов и гимнасток не происходит одновременно, то разные движения должны быстро следовать одно за другим в течение очень короткого промежутка времени, с тем, чтобы не была заметна неподвижность некоторых гимнасток (в течение более, чем 4 движений).

Судьи по Исполнению:
0.30 балла за статичное положение одной или нескольких гимнасток.

3.1.2. Во время упражнения

За исключением особых обстоятельств, композиция предполагает наличие у каждой гимнастки одного предмета. Во время упражнения допускается, что одна или несколько гимнасток владеют двумя или более предметами, в то время, как у партнеров их нет. Это возможно при условии, если данная ситуация весьма кратковременна.

Судьи по Исполнению:
0.30 одна или несколько гимнасток без предмета более 4-х движений (статика).
0,30 предметы не находятся в движении (статика)

Любой случайный контакт предмета с телом во время упражнения наказывается сбавкой.

Судьи по Исполнению:
0.10 контакт предмета с телом из-за неправильной траектории движения предмета.

3.1.3. В конце упражнения

Также как в начале упражнения каждая гимнастка может держать или быть в контакте с одним из 5 предметов; несколько гимнасток могут держать один предмет; одна гимнастка может держать или быть в контакте с несколькими предметами (в этом случае одна или несколько гимнасток могут быть без предметов в финальной позиции).

Судьи по Исполнению:

0.70 ошибка каждой гимнастки, если отсутствие контакта произошло из-за потери предмета в конце упражнения.

См. Первый раздел, Общие положения.

3.2. ПОТЕРЯ И ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТОВ

См. Первый Раздел, Общие положения.

3.3. ПОЛОМКА ПРЕДМЕТА

См. Первый Раздел, Общие положения.

ТРУДНОСТЬ (D)

1. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (D1)

1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1.1. Каждое групповое упражнение и официальная карточка может содержать максимум **14 трудностей** (уровня А или выше) с максимальной ценностью в 10,00 баллов. В упражнении можно использовать дополнительные трудности тела категории А. В этом случае их не заявляют и не оценивают при подсчете ценности для Трудности тела (D1).

1.1.2 Упражнение должно содержать минимум 6 трудностей обменов с ценностью D или выше (*см. Сводную таблицу Трудности бросков).* При подсчете 14 трудностей в официальной карточке обмены считают следующим образом:
одно движение или более в обмене (либо 1 трудность тела в обмене) = 1 трудность;
2 трудности тела в обмене = 2 трудности.
В трудности обмена разрешается выполнение не более 2 трудностей тела.
Сбавка: 0,30, если обмен состоит из более 2-х трудностей. Только первые две трудности тела в обмене засчитываются.

1.1.3. Группы движений тела, обязательные для предметов (GCO) в индивидуальных упражнениях, не являются обязательными в групповых упражнениях.
Сбавки:

1. Если карточка/упражнение содержит более 14 трудностей - 0,50 балла, при этом оцениваются только первые 14 выполненных трудностей.
2. Если карточка/упражнение содержит менее 6 трудностей обменом - 0,30 балла
3. За каждую выполненную и не заявленную в карточке трудность уровня В или выше - 0,30 балла.
4. Если в карточке неправильно указана сумма ценности Трудности (D1) или ценность одной трудности - 0,30 балла

1.1.4. Каждая группа обязана заранее представить официальную карточку с последовательной записью соответствующими значками в правой колонке всех трудностей.

1.2. ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ

1.2.1. Ценность трудностей без обмена.
A = 0.10; B = 0.20; C = 0.30; D = 0.40; E = 0.50; F = 0.60; G = 0.70; H = 0.80; I = 0.90; J = 1.00 и выше

1.2.1.1. Трудность, не выполненная всеми 5 гимнастками, независимо от причины (ошибка композиции или одна из ошибок гимнастки/гимнасток - § 2.1.2), не засчитывается.

1.2.1.2. Трудность засчитывается при условии, что она выполнена без следующих технических ошибок: (*см. Индивидуальные упражнения – Трудность* D1).

1.2.1.3. Все трудности тела, выполняемые без связи с предметом, не засчитываются. Элементы Мастерства с предметами не требуются для группового упражнения (относительно других требований – *см. Индивидуальные упражнения D1*).

1.2.1.4. Трудности могут быть как одного и того же типа и уровня для 5 гимнасток, так и разного. При этом ценность трудности для группы определяется по самой низкой трудности, выполняемой одной из гимнасток.

1.2.1.5. **Одновременное** выполнение 3-х или более разных трудностей тела (в обменах, в трудностях без обменов и в смешанных) 5-ю гимнастками не разрешается

(напр.: одновременно: 3 гимнастки - «жете ан турнан», 1 гимнастка - прыжок «казак» и 1 гимнастка - «спиральный поворот»), и в этом случае трудность не засчитывается. **Сбавка**: если 5 гимнасток одновременно выполняют 3 или более разных трудностей тела - 0,30 (Судьи D1).

1.2.1.6. Смешанная трудность (трудность обмена и трудность без обмена) рассматривается как обычная трудность без обмена. Гимнастки, не участвующие в обмене, могут выполнить только 1 трудность тела. Если данные гимнастки выполняют 2 трудности, то первая трудность засчитывается, а вторая трудность не засчитывается.

Сбавка: за неправильную смешанную трудность - 0,30 (судьи D1).

1.2.1.7. Все трудности, предусмотренные программой индивидуальных упражнений, являются действительными и для групповых упражнений.

1.2.1.8. Трудности, выполненные с более низкой ценностью, чем заявлено в карточке, не засчитываются; трудности, выполненные с более высокой ценностью, сохраняют ценность, указанную в карточке, за исключением поворотов и трудностей гибкости с вращением (*см. Индивидуальные упражнения – Повороты, Гибкость и Волны*).

1.2.2. Ценность и уровень трудностей с обменом

1.2.2.1. Трудности обмена имеют следующую ценность:

Обмен **D = 0,40** балла (0,10, трудность A + 0,30, трудность обмена)
Обмен **E = 0,50** балла (0,20, трудность B + 0,30, трудность обмена)
Обмен **F = 0,60** балла (0,30, трудность C + 0,30, трудность обмена)
Обмен **G = 0,70** балла (0,40, трудность D + 0,30, трудность обмена)
Обмен **H = 0,80** балла (0,50, трудность E + 0,30, трудность обмена)
Обмен **I = 0,90** балла (0,60, трудность F + 0,30, трудность обмена)
Обмен **J = 1,00** балла (0,70, трудность G + 0,30, трудность обмена)
Обмен **K = 1,10** балла (0,80, трудность H + 0,30, трудность обмена)
и выше.

1.2.2.2. **Трудностями обмена считаются только обмены с помощью бросков**.

1.2.2.3. Обмен может выполняться как подгруппами, так и 5 гимнастками (как однородными, так и разнородными предметами), но считается таковым лишь тогда, когда все гимнастки участвуют в 2 действиях обмена, т.е.:

В броске своего предмета.
В приеме предмета от партнера.

1.2.2.4. Обмены могут выполняться одновременно или **в очень быстрой последовательности, на одном месте или с перемещением.**

1.2.2.5. Обмены могут быть как одного уровня для всех 5 гимнасток, так и разных уровней. При этом ценность обмена группы определяется по ценности самого простого обмена, выполненного одной из гимнасток.

1.2.2.6. Трудность движения тела, выполненная в трудности без обмена, может быть использована второй раз при обмене.

1.2.3. Общие критерии для судейства уровня трудностей обмена

1.2.3.1. Как правило, ценность обмена определяется по трудности движения тела.

1.2.3.2. Трудности движения тела можно выполнять **во время броска**, или **во время полета** (кроме равновесий), или **во время ловли**. Трудности, выполняемые непосредственно перед броском или сразу после ловли, в ценности обмена не засчитываются.

1.2.3.3. Разумеется, если во время одного и того же обмена выполняются 2 трудности, то ценность определяется по сумме 2 выполненных трудностей (*см. Сводную таблицу Трудности бросков*).

1.2.4. Обмены броском ↗

1.2.4.1. Факторы, повышающие ценность трудностей с броском:

дистанция: 6 метров (⟶6) = **0,20**

ловля на полу (гимнастка должна уже находиться на полу, а не переходить на пол во время ловли): ↓ = **0,10**

1.2.4.2. Трудность обмена засчитывается, если все гимнастки выполняют записанные в карточке трудность и установленную дистанцию в момент броска или в момент ловли.

1.2.4.3. Если во время обмена падает 1 или несколько предметов, трудность обмена не засчитывается. Исключение – булавы:

если падают 2 булавы у одной или нескольких гимнасток, обмен не засчитывается

если падает 1 булава, обмен засчитывается

1.2.4.4. Ловля мяча 2 кистями или способом, облегчающим ловлю (напр.ловля/блокировка с дополнительной помощью кисти), выполняемая большинством гимнасток, влечет за собой сбавку в ценности обмена на **0.10** балла.

1.2.4.5. Если предусмотренная для обмена трудность не выполняется (1 или несколько гимнасток), либо выполняется вне рамок обмена (напр.: после ловли), ценность трудности в ценность обмена не включается. Однако, обмен можно будет засчитать, если остается хотя бы еще один критерий, чтобы считать его «трудностью обмена».

1.3. ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

Все оригинальные трудности тела должны быть заявлены до Чемпионата Мира и будут оцениваться Техкомом во время официальной тренировки. После Чемпионата Мира Федерация обязана прислать текст на 2 языках (французском и английском) и рисунки элементов, признанных оригинальными. Группы, не участвующие в Чемпионатах Мира, имеют возможность направлять в ФИЖ для оценки видеозапись оригинальности. Однако, эти оригинальности будут действительны только для турниров, вплоть до утверждения на первом Чемпионате Мира, в котором группа примет участие.

За каждую новую трудность, с обменом или без обмена: + **0,30.**

Оригинальная трудность должна быть связана с одним предметом. Как трудность, она засчитывается для всех предметов, но как оригинальность, она оценивается только для того предмета, с которым она была представлена на утверждение.

После ее утверждения оригинальность должна обозначаться в карточке значком ℴ и в правую колонку карточки D 1, слева от значка, обозначающего данную трудность, заносится ее утвержденная ценность **(+0,30**).

Если новая трудность должным образом не выполняется либо не выполняется, как это было предусмотрено в утвержденной оригинальности, она полностью теряет свою ценность (трудность + оригинальность = **0,00**).

1.4. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ БРОСКОВ

Дистанция	Движения тела или трудности			Партнер	Результаты	
	Бросок	Полет	Ловля		1 предмет	2 предмета (2 булавы)
1 трудность (во время броска или во время полета или во время ловли)						
		Е.С.		Е.С.	////	D
		A		A	D	E
		B		B	E	F
		C		C	F	G
		И т.д.				
1 трудность, с дистанцией минимум 6 м = + 0,20						
→6		Е.С.		Е.С.	E	F
→6		A		A	F	G
→6		B		B	G	H
→6		C		C	H	I
		И т.д.				

1 трудность и ловля на полу = + 0.10						
	Е.С.		⇊	Тот же	D	E
	A		⇊	Тот же	E	F
	B		⇊	Тот же	F	G
	C		⇊	Тот же	G	H
		И т.д.				

1 трудность + дистанция + ловля на полу = 0,20 + 0,10 = + 0,30						
→6	Е.С.		⇊	Тот же	F	G
→6	A		⇊	Тот же	G	H
→6	B		⇊	Тот же	H	I
		И т.д.				
2 трудности						
	A		A	Тот же	E	F
	B		A	Тот же	F	G
	B		B	Тот же	G	H
		И т.д.				
2 трудности с дистанцией минимум 6 м = + 0,20						
→6	A		A	Тот же	G	H
→6	B		A	Тот же	H	I
→6	B		B	Тот же	I	J
		И т.д.				
2 трудности и ловля на полу = + 0,10						
	A	A	⇊	Тот же	F	G
	B	A	⇊	Тот же	G	H
	B	B	⇊	Тот же	H	I
		И т.д.				
2 трудности + дистанция + ловля на полу = 0,20 + 0,10 = 0,30						
→6	A	A	⇊	Тот же	H	I
→6	A	B	⇊	Тот же	I	J
→6	B	B	⇊	Тот же	J	K
		И т.д.				
Примечание: “Е.С.” означает “Движение тела”						

Примечания к обменам

1. Обмен броском **скакалки** или **ленты** засчитывается только в том случае, когда весь предмет в течение более или менее продолжительного времени свободно находится в пространстве.
2. Булавы: обмен засчитывается как броском 1, так и 2 булавами.
3. При обмене броском **ленты** предмет следует, как правило, ловить за конец палочки. Тем не менее, разрешается намеренно ловить предмет за ленту, при условии, что ловля производится в зоне примерно 50см от места крепления для дальнейшего действия гимнастки.
4. **Ловля на полу,** также как бросок или ловля **двух предметов во время обмена** засчитываются только в Трудности тела (**D1**) и не могут быть ни представлены, ни заново оценены в Трудности предмета (**D2**).

.

1.5. СБАВКИ судей D1

Сбавки	0,10	0,20	0,30 и более
			Заявлено более 14 трудностей: **0,50**
			В карточке/упражнении менее 6 трудностей обмена
			В обмене более 2 трудностей
			В карточке неправильная сумма ценности Трудности или ценность трудности
			Более одного «турляна» в трех трудностях подряд, более одного «турляна» равновесия и более одного «турляна» гибкости
	Неверно записанный символ трудности		5 гимнасток выполняют одновременно 3 или более разные трудности тела
			Неправильная смешанная трудность
			За каждую выполненную, но не заявленную в карточке трудность уровня В или выше

1.6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ ТЕЛА (D1)

Судья, оценивающий **Трудность тела (D1)** должен действовать следующим образом:

следить за ходом упражнения, проверять все трудности в соответствии с порядком их исполнения и добавлять, в случае необходимости, не заявленные в карточке трудности уровня В или выше. Общая ценность Трудности подсчитывается путем сложения ценности трудностей в порядке их исполнения и до лимита количества трудностей (максимум 14);

проконтролировать исполнение всеми гимнастками группы выполняемых трудностей **должным образом**;

выставить соответствующую оценку;
вычесть сбавки.

2. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (D2)

2.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2.1.1. Каждое групповое упражнение может состоять из неограниченного количества элементов с Мастерством предмета, общей ценностью максимум в 10,00 баллов: с броском или без броска, с сотрудничеством или без сотрудничества между гимнастками, с Риском и оригинальными элементами.

2.1.2. Требования к элементам Мастерства предметами, чтобы они были засчитаны (*см. Индивидуальные упражнения* D2)

2.1.3. Все элементы, относящиеся к мастерству, могут быть одного и того же типа и уровня для 5 гимнасток, либо разных типов и уровней. При этом ценность для группы определяется по гимнастке, которая выполняет самый легкий элемент.

2.1.4. Каждая группа должна заранее представить официальную карточку трудности с записью соответствующими значками в **левой колонке** последовательного исполнения элементов с мастерством (D2).

2.1.5. Если в карточке неправильно указана сумма ценности Трудности предмета или ценность элемента с мастерством: сбавка 0,30. В том случае, если символ трудности предмета неправильно записан, но трудность предмета выполнена правильно, трудность предмета засчитывается, но применяется сбавка 0.10.

2.1.6. Определения, нормы и ценность элементов Мастерства указаны ниже в параграфах:

2.2. Сотрудничество между гимнастками
2.3. Мастерство с броском и без броска
2.4. Риск
2.5. Преакробатические элементы
2.6. Оригинальные элементы предмета

2.2 СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ГИМНАСТКАМИ

2.2.1 **Определение сотрудничества:** Все гимнастки вместе или подгруппами, находясь в прямом контакте или в контакте посредством предметов, перемещаются различными способами в разных направлениях, участвуют в разнообразных перестроениях.

2.2.2 Элемент сотрудничества может также осуществляться через элемент мастерства с броском или без броска, при условии, что мастерство выполняется всеми 5 гимнастками. Ценность такого сотрудничества состоит из ценности мастерства + ценность сотрудничества. Например: эшаппе с двойным вращением конца скакалки, когда конец подхватывает партнер (5 гимнасток соединены скакалками = сотрудничество без броска (0,10) + эшаппе с двойным вращением конца скакалки (0,10) = 0,20).

2.2.3. Сотрудничество может быть организовано подгруппами. В тех случаях, когда каждая подгруппа выполняет сотрудничество с разной ценностью, засчитывается самая низкая ценность.

2.2.4. В критериях сотрудничества в групповом упражнении «потеря зрительного контакта» во время полета предмета означает утратить зрительный контакт во время одного или нескольких движений вращения/изменения положения тела и всегда имеет отношение к предмету, который надо поймать – собственному предмету гимнастки, выполняющей ловлю, или предмету ее партнера.

2.2.5. Типы сотрудничества

Типы сотрудничества	Значки	Кол-во гимнасток*	Ценность
Без броска	**C**	5	0,10
С большим броском	C↗	1 или более	0,20
Сотрудничество с многократными обменами с использованием разных технических приемов (без бросков или с бросками)	**CC**	5	0,30
Большой бросок 2 или более предметов одновременно одной и той же гимнасткой	C↑↗	1 или 2	0,30
С броском + Риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета	↗**CR1 или 3**	1 или 2 3 или более	0,30 0,40
С броском + Риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета + проход над, под или через 1 или несколько предметов либо партнеров во время полета предмета	↗**CRR1 или 3**	1 или 2 3 или более	0,50 0,60
С броском + Риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета + проход через **предмет в полете** (предмет не удерживается ни партнером, ни самой гимнасткой)	↗**CRRR1 или 3**	1 или 2 3 или более	0,70 0,80
*** Кол-во гимнасток.= количество гимнасток, участвующих в основном действии сотрудничества**			

Примечания:

1. Сотрудничество ↗**CRR1 или 3, проход над партнерами или предметами**: в момент прохода гимнастки, предмет(ы) или партнер(ы) должны располагаться не ниже высоты, соответствующей уровню колена стоящей гимнастки.

2. Сотрудничество ↗**CRR1 или 3, проход под партнерами или предметами**: в момент прохода гимнастки, предмет(ы) или партнер(ы) должны располагаться максимум на высоте, соответствующей уровню пояса стоящей гимнастки.

(*) - если требование к высоте не соблюдено, сотрудничество понижается до сотрудничества типа ↗**CR1 или 3** (если есть еще риск). Однако, **требование к высоте не предъявляется, если данная(ые) гимнастка(и)или предмет(ы) находится в движении.**

3. Сотрудничество ↗**CRRR1 или 3,** означает, что критерий «**проход через предмет в полете**» следует добавлять к критериям предыдущего риска (↗**CRR**). Следовательно, простого прохода через предмет в полете недостаточно для «большого Риска» (↗**CRRR**).

4. Сотрудничество с одновременным броском можно сочетать с каждым из видов сотрудничества с Риском. В этом случае ценность сотрудничества определяется по сумме ценностей, предусмотренных для двух составляющих элементов. В карточку следует записать соответствующие значки: (C↑↗ ↗ CR1 = 0,60).

2.3. МАСТЕРСТВО С БРОСКОМ И БЕЗ БРОСКА

Все элементы мастерства без броска, предусмотренные в индивидуальных упражнениях, действительны также для групповых упражнений.

(*См., Индивидуальные упражнения - D2,* § *2.2. Мастерство с броском и без* броска).

2.4. РИСК

Все элементы с риском, предусмотренные в индивидуальных упражнениях действительны

для групповых упражнений. (*См., Индивидуальные упражнения - D2, §2.3 Риск*).

2.5. ПРЕАКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Все преакробатические элементы, предусмотренные в индивидуальных упражнениях действительны для групповых упражнений.

(*См., Индивидуальные упражнения – D2, §2.4. Преакробатические элементы*).

2.6. ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА

2.6.1. Все оригинальные элементы предмета должны быть заявлены до Чемпионата Мира и будут оцениваться Техкомом во время официальной тренировки. После Чемпионата Мира Федерация обязана прислать в ФИЖ текст на 2 языках (французском и английском) и рисунки элементов, признанных оригинальными. Группы, не участвующие в официальных чемпионатах, имеют возможность направить в ФИЖ для оценки видеозапись оригинальности. Однако, эти оригинальности будут действительны только для турниров, вплоть до утверждения на первом Чемпионате Мира, в котором группа примет участие.

2.6.2. За каждое новое взаимодействие гимнастки с предметом: + **0,30 (плюс 0,10 в случае Риска** – потери зрительного контакта с предметом в полете).

2.6.3. За каждое новое взаимодействие и сотрудничество гимнастки с предметом и между гимнастками; в зависимости от типа сотрудничества дается бонус за оригинальность:

Типы сотрудничества	Ценность оригинальности
Без броска	0,10
С большим броском	
Сотрудничество с многократными обменами с использованием разных технических приемов (без бросков или с бросками)	0,20
Большой бросок 2 или более предметов одновременно одной и той же гимнасткой	
С броском + Риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета	0,30
С броском + Риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета + проход над, под или через 1 или несколько предметов либо партнеров во время полета предмета	
С броском + Риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета + проход через **предмет в полете** (предмет не удерживается ни партнером, ни самой гимнасткой)	0,40

2.6.4. После их утверждения оригинальные элементы должны обозначаться в карточке значком ♂ и заносится утвержденная ценность, например (+0,30), в левую колонку карточки трудности предмета (D2), слева от значка, обозначающего данное мастерство, сотрудничество или риск.

2.6.5. Если оригинальный элемент должным образом не выполняется, либо выполняется не так, как это было предусмотрено в утвержденной оригинальности, он полностью теряет свою ценность (элемент + оригинальность = 0,00 баллов)

2.7. СБАВКИ СУДЕЙ D2

Сбавки	0,10	0,20	0,30 и более
	Неверно записанный символ трудности		Если в карточке неправильно указана сумма ценности Трудности предмета или ценность элемента мастерства или сотрудничества
		За каждое повторение разрешенных преакробатических элементов, изолированных или в комбинации	

2.8. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА (D2)

Судья, оценивающий **Трудность предмета (D2)** должен действовать следующим образом:

следить за ходом упражнения и проверять все элементы в соответствии с порядком их исполнения;

проконтролировать исполнение группой заявленных элементов должным образом;

проконтролировать каждое повторение разрешенных преакробатических элементов;

выставить соответствующую оценку;

вычесть сбавки.

АРТИСТИЗМ (А)

1. БАЗОВАЯ КОМПОЗИЦИЯ

Нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях**.** Артистизм оценивается максимум в **10,00 баллов**.

2. МУЗЫКА - ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях**.**

3. ХОРЕОГРАФИЯ

3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях**.**

3.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ГИМНАСТКАМИ

3.2.1 Характерной особенностью группового упражнения является участие каждой гимнастки в совместной работе ансамбля единым образом и в духе коллективизма. Композиция должна быть составлена таким образом, чтобы идея сотрудничества между всеми гимнастками была отчетливо видна во всех частях упражнения.

3.2.2. В каждой композиции, кроме взаимодействия, связанного с обменом предметами, должны быть различные элементы "взаимодействия или сотрудничества между гимнастками" и "групповой работы", и демонстрироваться различные способы организации коллективной работы:

a) когда все гимнастки выполняют **одинаковые движения**:

- организация синхронного исполнения;
- организация исполнения в быстрой последовательности;
- организация поочередного исполнения;
- организация "контрастного" исполнения;

b) когда все гимнастки или подгруппы выполняют **разные движения**:

- организация "хорового" исполнения;
- организация исполнения в сотрудничестве

Ни один из этих способов организации работы не должен преобладать

3.2.3. Элементы сотрудничества (**минимум 5 элементов**) с физическим контактом или без него, это те элементы, где успех каждой гимнастки зависит от ее хорошей координации с партнером (напр. проход через или над движущимся предметом партнера). Групповое упражнение, которое в своей композиции не проявляет в достаточной степени этот принцип сотрудничества, теряет в ценности (*см.таблицу Сбавок - А*).

3.2.4. Элементы взаимодействия между гимнастками следует выбирать с соблюдением основных параметров, присущих художественной гимнастике, а именно:

- работа с предметами;
- гимнастическая эстетика.

3.2.5. Основной критерий для судейства запрещенных элементов:

Все выполняемые действия или позиции, удерживаемые в опоре на одном или нескольких партнерах, без контакта с полом, **в течение продолжительного времени.**

Примечание**.** «Продолжительное время» означает выполнение **3 или более движений** подряд либо остановку в позиции на **3 секунды или более**.

3.2.6. Следующие движения:

нести гимнастку, опирающуюся на руки или другую часть тела, или тащить гимнастку по ковру более 3 шагов;

шагать (более одной опоры) по одной или нескольким, сгруппированным вместе гимнасткам;

строить пирамиды;

выполнять несколько кувырков через одну или несколько сгруппированных вместе гимнасток, без контакта с полом;

- не должны использоваться, как не соответствующие духу художественной гимнастики.

Эти запрещенные элементы наказываются сбавками (*см.Таблицу сбавок - А*).

3.2.7. При этом разрешаются:

а) элементы сотрудничества, в которых одна или несколько гимнасток непосредственно или с помощью предметов дают партнеру (партнерам) начальный импульс к движению (вращения, прыжки и т.д.).

б) короткие пассивные элементы с помощью партнера (партнеров), без перемещения либо максимум с 1-2 или 3 шагами.

3.3. ПЕРЕСТРОЕНИЯ

3.3.1. Каждое групповое упражнение должно содержать как **минимум 6 рисунков**, различных по амплитуде (сжатые и широкие перестроения), расположению на ковре и направлениям движения – то есть должна использоваться вся площадь ковра.

3.3.2. В перестроении могут участвовать как все 5 гимнасток, так и различные варианты разделения их на подгруппы.

3.3.3. Гимнастки не должны слишком долго оставаться в одном и том же перестроении.

3.4. ВЫБОР ЭЛЕМЕНТОВ С ПРЕДМЕТОМ

3.4.1. Общие нормы для Индивидуальных упражнений действительны и для группового упражнения.

3.4.2. Из каждой технической группы следует выполнить по выбору, как минимум один элемент.

3.4.3. Возможно выполнение различных оригинальных, эстетических и хореографических Декоративных элементов при условии, что они очень короткие (статика гимнасток или предметов не может продолжаться более 3 движений) и что они скоординированы с групповой работой и сотрудничеством.

3.5. ВЫБОР ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

3.5.1. Общие нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых, за исключением: Индивидуальные упражнения - Артистизм § 3.2.

3.5.2. В групповых упражнениях существуют следующие нормы:

Обязательные для каждого предмета группы движений тела (GCO) в групповом упражнении не требуются.

Как минимум, из каждой группы тела должен выполняться один элемент по выбору.

3.5.3. **Разнообразие** движений должно также включать в себя следующие аспекты:

a) динамизм (скорость и интенсивность движений)

b) использование пространства:

направления

траектории

уровни высоты

способы перемещений

.4. СБАВКИ СУДЕЙ А

Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более
Музыкальная композиция	Отсутствие гармонии между музыкой и ритмом, а также между музыкой и характером движений каждого фрагмента **от 0,10 до 2,00 балла**	Отсутствие единства между разными музыкальными фрагментами	
		Финал музыки резко обрывается	
Хореография	Нарушение логической связи в последовательности движений: каждый раз **0,10**	Неравномерное распределение трудностей	Недостаточно технических, эстетических и эмоциональных связей с музыкой (отсутствие единства) – 0.50
Сотрудничество между гимнастками		За кажд. отсутств. элемент сотрудничества (сверх обменов)	Элемент с неразрешенным контактом с телом
Взаимодействие между гимнастками	Отсутствие разнообразия в организации коллективной работы		
Перестроения		Длительная остановка в рисунке перестроения	Отсутствие перестроения
		Недостаточное использование площадки, а также недостаточное разнообразие в рисунках / амплитуде (каждый тип), а также отсутствие разнообразия в использовании пространства: направления / траектории / способы перемещения (за каждый тип)	
Выбор элементов предметов и движений тела	Отсутствие группы предмета или группы тела	Недостаточное разнообразие техн. движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости	
	Недостаточное разнообразие технических движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости, а так же недостаточное разнообразие в бросках/ловле: по плоскости/направлению/уровню /способу: за преобладание каждого из аспектов. (**0,10 за каждое преобладание**)		
	Недостаточное разнообразие в использовании тела	Недостаточное участие всего тела (сегментарное использование тела)	Недостаточно сопровождающих движений корпуса, головы, шеи, рук, кистей (*отсутствие пласт. выразительности*):**0,50**
			Отсутствие разнообразия в динамизме (скорости и интенсивности движений)
Особый случай			Уход гимнастки: в 1 части упр.: **2.00 балла** во 2 части упр.: **1.00 балл**

5. ОЦЕНКА АРТИСТИЗМА (А)

Судья по Артистизму **(А)** должен отметить все ошибки композиции и дать общую сумму сбавок.

ИСПОЛНЕНИЕ (Е)
групповое упражнение

Примечание: Сбавки за ошибки в исполнении даются каждый раз и за каждый элемент, выполненный с ошибкой, за исключением заранее обусловленных сбавок**.**

1. МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ			
Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
Музыка- движение	Недостаточная синхронность между индивидуальным ритмом и ритмом группы		Отсутствие согласованности между музыкой и движением в конце упражнения: **0,50**
(каждая гимнастка)			Отсутствие согласованности между музыкой и движением в конце упражнения из-за потери**:** **0,30** (+ потеря)
2. ОШИБКИ ГРУППЫ			
Синхронность и гармония	Недостаточная синхронность в скорости, или амплитуде **(каждый раз, макс. до 1.00)**		
Перестроения и перемещения	Нарушение построения		Столкновение между гимнастками (+ последствия)
	Неточность в направлении и форме перемещений		

Примечание: Отсутствие амплитуды движения тела или различия в форме движения предмета у одной или нескольких гимнасток приводит к нарушению общей гармонии или синхронности. Сбавка дается вне зависимости от того, была ли техническая ошибка или ее не было.

3. ТЕХНИКА РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ (ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ) нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях			
Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
Потеря и ловля (каждая гимнастка)			Потеря и немедленная ловля
			Потеря и ловля после перемещения (1-3 шага): 0,50
			Потеря и ловля после большого перемещения (4 или более шага): 0,70
			Потеря предмета и использование запасного предмета: 0,50
			Потеря (отсутствие контакта) в конце упражнения: 0,70
Техника работы с предметом	Неточная траектория и ловля в полете с 1 шагом		Неточная траектория и ловля в полете с 2 или более шагами
(каждая гимнастка)	Неправильная ловля или с помощью кисти либо тела		
	Непроизвольный контакт с телом с нарушением траектории		Статика предмета также во время сотрудничества и в начале упражнения
(каждый раз)			Столкновение между предметами (+ последствия)

Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
СКАКАЛКА Общие нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях			
Базовая техника и специфические ошибки	Неправильная работа: по амплитуде, или форме, или плоскости работы, либо скакалка не удерживается за оба конца: (**каждый раз – макс до 1.00**)	Потеря одного конца скакалки с остановкой в упражнении **(каждая гимнастка)**	Узел на скакалке **(каждая гимнастка)**
		Зацепиться за скакалку в прыжках и мелких прыжках **(каждая гимнастка)**	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении **(каждая гимнастка)**
ОБРУЧ Общие нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях			
Базовая техника и специфические ошибки	Неправильная работа: нарушение плоскости работы, вибрации: (**каждый раз – макс до 1.00)**	Неправильный перекат с подпрыгиванием либо непроизвольно неполный перекат по телу/полу	
	Неточное вращение вокруг вертикальной оси во время вращения	Скольжение по предплечью во время вращения	Скольжение по руке во время вращения
		Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой
		Зацепиться за обруч во время прохода с прыжком или без **(каждая гимнастка)**	
МЯЧ Общие нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях			
Базовая техника и специфические ошибки	Неправильная работа и мяч прижат к предплечью либо захват мяча **(каждый раз – макс. до 1.00.)**	Неправильный перекат с подпрыгиванием, а так же непроизвольно неполный перекат по телу	
БУЛАВЫ Общие нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях			
Базовая техника и специфические ошибки	Неправильная работа (см.ниже мелкие специфические ошибки): **(каждый раз 0,10 – макс. до 1.00)**		Потеря 2 булав и немедленная ловля: **0.40(каждая гимнастка)**
	Неточные движения или прерванное движение во время небольших кругов и мельниц, а так же слишком широко разведенные руки в мельницах		Потеря 2 булав и ловля с перемещением (1-3 шага): **0.60(каждая гимнастка)**
	Нарушение синхронности вращения булав в полете во время параллельного броска 2 булав		Потеря и ловля после большого перемещения(4 шага или более): **0,80(каждая гимнастка)**
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений		Потеря 2 булав в конце упражнения: **0,80(каждая гимнастка)**

Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 or more**
ЛЕНТА Общие нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях			
Базовая техника и специфические ошибки	Нарушение рисунка **(каждый раз – макс до 1.00)**	Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения **(каждая гимнастка)**	Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения **(каждая гимнастка)**
	Неправильная работа: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье лентой **(каждый раз – макс до 1.00)**		Непроизвольное закручивание округ тела или его части с перерывом в упражнении**(каждая гимнастка)**
	Змейки и спирали: слишком растянутые гребни; Гребни с разной амплитудой (по высоте и длине)	Броски и эшаппе: конец ленты непреднамеренно остается на полу	
4. ТЕХНИКА РАБОТЫ ТЕЛА Общие нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых упражнениях			
Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
Общие положения	Незаконченное движение		Статичность гимнастки **(каждая гимнастка)**
	Непроизвольное перемещение без броска: уточнение позиции на площадке		
	Неправильное положение части тела во время движения **(каждый раз до макс в 1.00)**		
	Потеря равновесия: дополнительное движение без перемещения **(каждая гимнастка)**	Потеря равновесия: дополнительное движение с перемещением **(каждая гимнастка)**	Потеря равновесия с опорой на одну или обе кисти, либо с опорой на предмет: **0,50 (каждая гимнастка)**
			Полная потеря равновесия с падением: **0,70 (каждая гимнастка)**
В начале упражнения			Гимнастка(и) без предмета в течение более 4 движений, а также статика гимнастки(ок) или предмета/ов в течение более 4 движений
Во время упражнения			Гимнастка с более, чем 1 предметом в течение продолжительного времени
			2 или более 2 предм., удержив. гимнасткой без работы
			Элементы сотрудничества: статика гимнастки или предмета в течение более 3 движений
Прыжки	Недостаточная амплитуда формы	Тяжелое приземление	
Равновесия	Недостаточная амплитуда формы	Нечеткая и не удерживаемая форма	
Повороты	Недостаточная амплитуда формы	Нечеткая и не зафиксированная форма	
	Перемещение (скольжение) во время вращения	Опора на пятку во время части вращения, а также подпрыгивание во время вращения	Ось тела не вертикальна и шаг в конце

Сбавки	**0,10**	**0,20**	**0,30 или более**
Гибкость	Недостаточная амплитуда формы, а также перемещение (скольжение) во время серии вертолетов	Отсутствие непрерывности в движении: перерыв либо неточность	Ось тела не вертикальна и шаг в конце
Преакробат. элементы		Неразрешенные акробатические элементы	
		Разрешенный преакробатический элемент, выполненный с неразрешенной техникой, а также тяжелое приземление	

Примечание.

1. Ошибки исполнения, как правило, отмечаются у каждой гимнастки; все прочие сбавки, не выделенные жирным шрифтом, являются заранее обусловленными, применяемыми вне зависимости от количества гимнасток, допустивших ошибку (от 1 до 5).

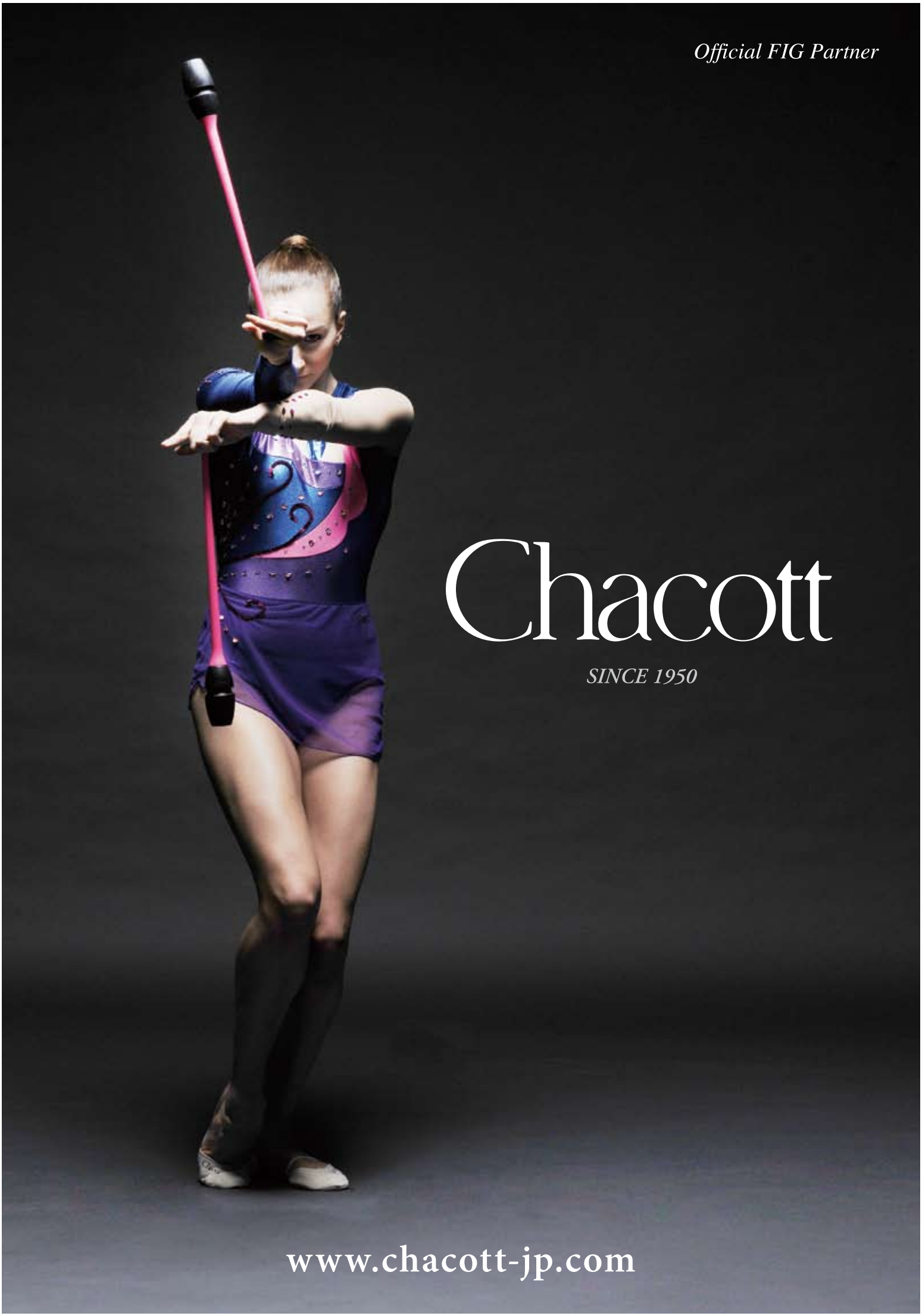
2. **Статика предмета**: предметы нельзя просто удерживать, ни использовать в качестве опоры для гимнастки или ее партнера или неподвижно класть на пол. (*См. – Индивидуальные упражнения, Исполнение*).

3. **Статика гимнастки**: гимнастка не должна оставаться неподвижной, если в какой-то момент она не находится в контакте с предметом, либо когда она ждет выполнения или завершения действия партнера. (*См. Индивидуальные упражнения, Исполнение*).

4. **Музыка - движение**: группа должна работать на протяжении всего упражнения, соблюдая строгую гармонию между характером и ритмом каждого из фрагментов движений. Продолжительность каждого фрагмента определяется самой структурой выбранной музыкальной композиции

5. **ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ**

   Каждый судья по Исполнению (Е) должен отметить все ошибки исполнения и дать общую сумму сбавок.


Official FIG Partner
Chacott
SINCE 1950
www.chacott-jp.com

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDEE 1881

ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗДЕЛ

ПРИЛОЖЕНИЯ

JUGE **ARTISTIQUE (A)** **Juge (A) n°** **Date**

Pays **Nom gymnast**

	CONCEPT		Penalties.	JUGE
МУЗЫКА	Отсутствие единства между разными музыкальными фрагментами		- 0,20	
	Финал музыки резко обрывается		- 0,20	
	Отсутствие гармонии между музыкой и ритмом, а также между музыкой и характером движений каждого фрагмента **от 0,10 до 2,00 балла (2,00 – если музыка используется, как звуковой фон)**		X 0,10	
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	Нарушение логической связи в последовательности движений **макс. 1,00 балл.**		X 0,10	
	Недостаточно технических, эстетических и эмоциональных связей с музыкой (отсутствие единства)		- 0,50	
	Неравномерное распределение трудностей		- 0,20	
	Недостаточное использование площади ковра, а также отсутствие разнообразия в использовании пространства: направления / траектории / способы перемещения (за каждый тип)		X 0,20	
	Недостаточность (0,10), либо отсутствие (0,50) равномерности работы правой и левой рукой		- 0,10, -0,50	
ПРЕДМЕТ	Недостаточно равномерное распределение между всеми техническими группами предмета		- 0,10	
	Недостаточное разнообразие в бросках/ловле, технических движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости: за преобладание каждого из аспектов		X 0,10	
	За нарушение требований выполнения декоративных элементов: за каждый дополнительный элемент декорации – 0.20 (не более 3 раз в упражнении и не более 3 движений тела без предмета)		X 0,20	
ТЕЛО	Стартовое положение гимнастки не обусловлено начальными движениями предмета	1	- 0,20	
	Либо недостаточное разнообразие в использовании тела, Либо недостаточное участие всего тела (сегментарное использование тела) Либо недостаточное использование сопровождающих движений корпуса,головы, шеи, рук, кистей (*недостаточная пластическая выразительность*): от 0,10 до **0,50**		- 0,10 - 0,20 -0,50	
	Отсутствие разнообразия в динамизме (скорости и интенсивности движений)		- 0,30	

Signature Juge …….....

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
Artistique (A) - Ensembles

JUGE **ARTISTIQUE (A)** **Juge (A) n°** **Date**

PAYS

			1 предмет	2 предмета
	CONCEPT		**Penalties.**	**JUGE**
МУЗЫКА	Отсутствие единства между разными музыкальными фрагментами	✂	- 0,20	
	Финал музыки резко обрывается	✂	- 0,20	
	Отсутствие гармонии между музыкой и ритмом, а также между музыкой и характером движений каждого фрагмента от 0,10 до 2,00 балла (2,00 – если музыка используется, как звуковой фон)		X 0,10	
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	Нарушение логической связи в последовательности движений: **макс. 1,00**		X 0,10	
	Недостаточно технических, эстетических и эмоциональных связей с музыкой (**отсутствие единства**)	☯	- 0,50	
	Неравномерное распределение трудностей	⊢---⊣	0,20	
СОТРУДНИЧЕСТВО	За каждый отсутствующий элемент сотрудничества (сверх обменов)	C	X 0,20	
	Элемент с неразрешенным контактом с телом	⊘	- 0,30	
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	Отсутствие разнообразия в организации коллективной работы	≠	- 0,10	
ПЕРЕСТРОЕНИЯ	Отсутствие перестроения	☒	X 0,30	
	Недостаточное использование площадки, а также недостаточное разнообразие в рисунках / амплитуде (каждый тип), а также отсутствие разнообразия в использовании пространства: направления / траектории / способы перемещения (за каждый тип)	⌖ ≠	X 0,20	
	Долгая остановка в рисунке построения	🕒	- 0.20	
ПРЕДМЕТ и ТЕЛО	Отсутствие группы предмета или группы тела (каждое)	☒☑	X 0,10	
	Недостаточное разнообразие в бросках/ловле и технических движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости: за преобладание каждого из аспектов.	∞≠ ↗≠	X 0,10	
	Либо недостаточное разнообразие в использовании тела, Либо недостаточное участие всего тела (сегментарное использование тела) Либо недостаточное использование сопровождающих движений корпуса,головы, шеи, рук, кистей (**недостаточная пластическая выразительность**): от 0,10 до **0,50**	≠ ✂	- 0,10 - 0,20 - 0,50	
	Отсутствие разнообр. в динамизме (скорости и интенсивности движений)	⎍	- 0,30	
ОСОБ.СЛУЧАЙ	Уход гимнастки: в 1 части упр.:**2.00 балла или** во 2 части упр.:**1.00 балл**	!	- 2,00 - 1,00	
Общая сбавка				

Signature Juge …….....

Dream of Gymnastics

SASAKI®

FIG Approved

- Official Partner of F.I.G.
- Official Supplier for Japan Gymnastic Association
- Official supplier for Bulgarian R.G. Federation

Photo by
Rimako Takeuchi

SASAKI SPORTS INC.

15-3, Ikejiri 3-chome, Setagaya-ku,
Tokyo 154-0001 JAPAN
Tel :81-3-3410-3391
Fax:81-3-3410-3498
http://www.sasaki-sports.co.jp

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОВ

1. Возраст гимнасток:

Год Года рождения
2009: 1996-1995-1994
2010: 1997-1996-1995
2011: 1998-1997-1996
2012: 1999-1998-1997

2. Программа соревнований:

2.1. Соревнования в индивидуальной программе: 4 упражнения.
2009: Скакалка, обруч, мяч, булавы
2010: Скакалка, обруч, мяч, булавы
2011: Обруч, мяч, булавы, лента
2012: Обруч, мяч, булавы, лента

2.2. Групповые соревнования: 2 упражнения.
2009: 5 лент, 5 обручей
2010: 5 лент, 5 обручей
2011: 5 скакалок, 5 мячей
2012: 5 скакалок, 5 мячей

Примечание*: длина ленты для юниоров - 5 м, тогда как для сеньоров - 6 м.

3. Техническая программа для индивидуальных упражнений:

Продолжительность упражнений: 1’15’’- 1’30’’. Педагогический аспект заключается в сокращении количества трудностей.

Трудность тела (D1)

Трудности тела (**D1**): 10 трудностей, максимум 7,00 баллов. Ценность каждой трудности: максимум 1,00 балл.

Трудности, принадлежащие к обязательной группе (GCO) должны быть представлены следующим образом:

минимум **6 трудностей** GCO (**3 + 3**) в упражнении
максимум **4 трудностей** GCNO по выбору

В упражнении с обручем все группы тела должны быть представлены следующим образом:

минимум **2 трудности** из каждой группы тела для упражнения, состоящего из **8 - 10** трудностей
минимум **1 трудность,** максимум **2** трудности из каждой группы тела для упражнения, состоящего из **7** (или менее) трудностей

Действительно с 1 января 2011 года.

Скакалка	**Обруч**	**Мяч**	**Булавы**	**Лента**
Прыжки; повороты	Прыжки; равновесия; повороты; гибкость/волны	Гибкость/волны; прыжки	Равновесия; повороты	Повороты; прыжки
Мин.3 и 3 Макс.4 GCNO по выбору	Мин.2 из каждой группы и 2 дополнительно по выбору	Мин.3 и 3 Макс.4 GCNO по выбору	Мин.3 и 3 Макс.4 GCNO по выбору	Мин.3 и 3 Макс.4 GCNO по выбору

Трудности предмета (мастерство с бросками и без бросков и Риск) (D2): максимум 10,00 баллов.

Артистизм (Музыка и хореография) (A): максимум 10,00 баллов.

Требование равномерного распределения работы правой и левой руками. Сбавка: 0,50 балла в случае отсутствия равномерного распределения.

Исполнение (E)*:* максимум 10,00 баллов.

Подсчет окончательной оценки: сложить оценки D1 и D2 и разделить на 2 + окончательная оценка A + окончательная оценка E. Итоговая оценка: максимум 28,50 балла.

4. Техническая программа для групповых упражнений:

Продолжительность упражнений: 2’15-2’30. Педагогический аспект заключается в сокращении количества трудностей.

Трудность (D)

Трудности тела (**D1**): 10 трудностей, максимум 7,00 баллов, в том числе не менее 4 обменов. Ценность каждой трудности: максимум 1,00 балл.

Трудности предмета (мастерство с бросками и без бросков и Риск) (**D2**): максимум 10,00 баллов.

Артистизм (Музыка и хореография) (A): максимум 10,00 баллов.

Требование равномерного распределения работы правой и левой руками. Сбавка: 0,50 балла в случае отсутствия равномерного распределения.

Исполнение (E): максимум 10,00 баллов

Подсчет окончательной оценки: сложить оценки D1 и D2 и разделить на 2 + окончательная оценка A + окончательная оценка E. Итоговая оценка: максимум 28,50 балла.

5. Состав судейских бригад и подсчет оценок:

4 судьи по трудности (D), 4 судьи по артистизму (A), 4 судьи по исполнению (E):

Судьи D - 4 судьи (2 судьи D1: максимум 7,00 баллов; 2 судьи D2: максимум 10,00 баллов): (оценки сложением)

Судьи A: от 0 до макс. 10 баллов (судьи дают общую сумму сбавок)

Судьи E: от 0 до макс. 10 баллов (судьи дают общую сумму сбавок)

Elegance is an attitude

Evgenia Kanaeva

LONGINES®

Conquest

www.longines.com