

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «26» сентября 2025 г. № 762

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Настоящие правила вида спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Правила) разработаны Общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Федерация) с учетом Правилами вида спорта «эстетическая гимнастика», утвержденными Международной федерацией эстетической групповой гимнастики (далее – IFAGG). Действие Правил распространяется на все официальные спортивные соревнования (далее – соревнования) по эстетической гимнастике, проводимые на территории Российской Федерации.

Соревнования проводятся на объектах спорта или в местах проведения соревнований, которые отвечают требованиям законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в части обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также отвечают требованиям Правил.

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

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил трактуются исходя из Правил IFAGG.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы (далее – Группа). Количественный состав Группы определяется в соответствии с п.4 «КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК В ГРУППЕ» указанного раздела.

Соревнования проводятся в два этапа: предварительные соревнования и финальные соревнования.

Характер соревнований:

Соревнования являются личными и проводятся только среди Групп.

1.2. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа соревнований предусматривает выполнение Группами произвольного упражнения.

Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в настоящих Правилах.

1.3. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

Возраст гимнасток определяется по году рождения без учета дня и месяца рождения (кроме возрастной категории девочки 8-10 лет). Для участия в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, за исключением возрастной группы девочки 8-10 лет, спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований, физкультурных мероприятий.

Для участия в соревнованиях установлены следующие возрастные категории:

Женщины 16 лет и старше. 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста.

Юниорки 14-16 лет. 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

Девушки 12-14 лет. 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

Девочки 10-12 лет. 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

Девочки 8-10 лет. 2 члена Группы могут быть на 1 год старше максимально допустимого возраста. Указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, физкультурного мероприятия, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивного соревнования, физкультурного мероприятия.

Гимнастки возрастной категории девочки 8-10 лет имеют право принимать участие в соревнованиях, имеющих статус не выше первенства субъекта Российской Федерации.

Для участия в соревнованиях среди студентов устанавливается возрастная категория **Юниорки 17-25 лет.** Все гимнастки этой возрастной категории должны представлять высшие учебные заведения.

1.4. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК В ГРУППЕ

Возрастные категории «Женщины» и «Юниорки»:

Количество гимнасток в Группе, заявленных для участия во всех соревнованиях в течение календарного года, может быть от 6 до 15 человек.

Количество гимнасток, выступающих в Группе в каждом конкретном соревновании, должно быть из числа 15 заявленных на год, но не менее 6 и не более 10 человек на ковре.

Запасная гимнастка является членом Группы и входит в заявленное количество.

Гимнастка может участвовать в течение конкретного соревнования только в одной Группе и только в одной возрастной категории.

В течение периода с 30 июня по 01 сентября текущего года гимнастка может перейти в другую Группу этой же или другой возрастной категории, однако при этом общее количество заявленных членов Группы не может превысить 15 человек в течение календарного года.

Возрастные категории «Девушки» и «Девочки»:

Количество гимнасток в Группе может быть от 6 до 14 человек.

Запасная гимнастка является членом Группы и входит в заявленное количество.

Гимнастка может участвовать в течение конкретного соревнования только в одной Группе и только в одной возрастной категории.

В течение периода с 30 июня по 01 сентября текущего года гимнастка может перейти в другую Группу этой же или другой возрастной категории.

1.5. ХРОНОМЕТРАЖ

Продолжительность соревновательной гимнастической программы:

Возрастные категории «Женщины» и «Юниорки»:

Разрешенная продолжительность программы для соревнований от 2 минут 15 секунд до 2 минут 45 секунд;

Возрастные категории «Девушки» и «Девочки»:

Разрешенная продолжительность программы для соревнований от 2 минут 00 секунд до 2 минут 30 секунд.

Время начинает отсчитываться с началом первого движения, после того как Группа заняла исходное положение на площадке. Отсчет времени останавливается с окончанием движения всех гимнасток.

Выход Группы на площадку к исходной позиции должен осуществляться без музыкального сопровождения, а также без каких-либо дополнительных движений – выход сразу к стартовой позиции, уход сразу после финальной позиции.

1.6. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Выбор музыкального сопровождения для соревновательной программы абсолютно свободный (допускается голосовое и песенное сопровождение). Музыка может исполняться на одном или нескольких инструментах, а также голосом, используемым как музыкальный инструмент. Разрешены все инструменты при условии, что они выражают музыку со всеми характерными особенностями, необходимыми для сопровождения упражнения.

Музыкальное сопровождение и текст песен (в том числе иностранный) не должны противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей. Запрещено использование текстов песен расистского толка, сексуального характера или с вульгарным исполнением, а также использование ненормативной лексики.

Музыкальное сопровождение должно иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов не допускается. Музыка должна звучать без резких переходов, при использовании текста не должно быть обрывов фраз. Допускается короткое музыкальное вступление, а также звуковой сигнал может быть подан до начала музыки.

Запись музыки должна быть сделана на высококачественном музыкальном носителе (флэш-накопитель), причем на одном электронном носителе должна быть только одна музыкальная запись. В некоторых случаях, по просьбе организаторов и в соответствии с Положением и Регламентом соревнований, музыкальные фонограммы могут быть поданы через Интернет.

Музыкальная запись (файл на флэш-накопителе) должна иметь корректное наименование, которое должно содержать название Группы, клуба, города/страны. Дополнительно указывается возрастная категория и продолжительность программы.

Группе разрешается повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны организатора соревнований (например, отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры).

В случае воспроизведения не соответствующей упражнению («неправильной») музыки Группа должна немедленно прекратить выполнять упражнение. В подобных случаях Группа должна покинуть площадку и вновь

выйти на ковер (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную музыку.

Представитель команды должен заранее подойти к оператору с двумя музыкальными носителями (флэш-накопитель) – основным и запасным, а также проконтролировать начало звучания музыки. Представитель команды должен находиться рядом с оператором в течение всего времени выступления.

1.7. ТРЕБОВАНИЯ К КОСТЮМУ, МАКИЯЖУ И ПРИЧЕСКЕ ГИМНАСТОК ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1.7.1. Требования к костюму для соревнований

Костюм для соревнований представляет собой эстетически привлекательный гимнастический купальник (комбинезон), по стилю отвечающий духу и принципам спортивного соревнования, а не шоу. Костюм не должен мешать видеть выполняемые движения и нарушать оценку исполнения. Он должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.

Костюмы Группы должны быть идентичными (материал, стиль, цвет) для всех гимнасток Группы. Однако, если купальники выполнены из пестрых, узорных материалов, допускаются небольшие различия. Небольшие украшения для головы, макияж также являются частью костюма для соревнований и должны соответствовать возрастной категории.

Корректный гимнастический костюм (купальник) должен быть сшит из непрозрачного материала. Руки, спина (до лопаток), верхняя часть груди (декольте) может быть открыта или выполнена из прозрачного материала. Вырез горловины не может быть слишком низким на груди и на спине. Вырез гимнастического костюма в верхней части ноги не должен заходить выше складки тазобедренного сустава и не должен открывать ягодицы.

Костюм Группы должен оставаться неизменным от начала до окончания выполнения программы.

Гимнастки должны выступать в гимнастических полутапочках бежевого цвета.

Допускаются в костюме:

короткая юбочка (бедра закрыты, но не ноги);

колготки (лосины);

небольшие украшения (например: ленточки, цветы, блески, стразы), которые не должны мешать исполнению упражнения;

поддерживающие бинты (бандаж) или другой перевязочный материал телесного цвета (не может быть цветными);

национальные эмблемы и логотипы в соответствии с общими правилами соревнований (размер не более 30 см²). Эмблемы могут быть расположены на предплечье или на верхней части бедра.

Запрещены:

отдельные (не пришитые) украшения на запястьях, лодыжках или шее;

шляпы или любые другие головные уборы;

все виды ювелирных украшений (в том числе серьги и пирсинг) – могут представлять риск для безопасности гимнасток;

любые светодиодные украшения;

перчатки или длинные рукава, закрывающие ладони;

слишком крупные украшения или декоративные элементы костюма, которые не позволяют судьям видеть движения тела;

брюки;

краски, которые могут испачкать ковер для соревнований.

Костюм для соревнований не должен противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей или иметь отношение к политике.

Если костюм гимнасток Группы не соответствует требованиям, то будет применен штраф судьями, оценивающую артистическую ценность.

1.7.2. Требования к прическе

Волосы (кроме коротких) должны быть собраны в аккуратную прическу (пучок) для безопасности гимнасток. Разрешаются небольшие украшения для волос (например – резинка вокруг пучка волос, небольшая заколка). Максимальный размер всех украшений для волос в совокупности может составлять не более 5x10 см, высота от головы не более 1 см.

Не допускается использование красок для волос, которые могут испачкать ковер для соревнований.

Прическа гимнасток должна оставаться неизменной с начала и до конца программы. За каждую разрушенную прическу будет применен штраф судьями, оценивающую артистическую ценность.

1.7.3. Требования к макияжу

Допускается спортивный, умеренный и эстетичный макияж. Разрешены искусственные, но не слишком длинные накладные ресницы (длина не более 1 см).

Любые рисунки на лице, стразы, цветные контактные линзы не допускаются. Не допускается использование блесков, теней для век с блеском, слишком темного цвета губной помады. Театральный грим не допускается.

Штраф Арбитра Артистической ценности – штраф должен быть предложен большинством судей артистической ценности:

- 0,1 балла для одной гимнастки и - 0,2 балла для двух и более гимнасток за костюм, прическу или макияж, не соответствующие Правилам;

- 0,1 балла за каждую разрушенную прическу.

Штраф Арбитра Артистической ценности:

- 0,1 балла за каждый потерянный предмет (украшение для волос, предметы костюма, тапочек и так далее). Штраф фиксируется и направляется Арбитру АЦ судьями на линии.

Штраф Арбитра Артистической ценности – штраф должен быть предложен большинством судей артистической ценности:

- 0,3 балла за костюм, противоречащий морально-этическим нормам и/или несущий оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей, или имеющий отношение к политике.

Штраф Главного судьи: - 0,2 балла за каждое цветное пятно (от костюма, прически, макияжа), оставленной группой на ковре. Штраф фиксируется и направляется судьями на линии.

1.8. ДОПИНГ

Все участники соревнований по виду спорта «эстетическая гимнастика» должны следовать этическим нормам и правилам честной борьбы в спорте.

Все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга в эстетической гимнастике, должны регламентироваться Антидопинговыми правилами IFAGG и процедурами, базирующимися на основных принципах Всемирного Антидопингового Кодекса, разработанного Всемирным Антидопинговым Агентством (ВАДА), и разработанных в соответствии с ними Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации, а также на основании документов, выпускаемых Российским Антидопинговым Агентством.

Все лица (в том числе спортсмены, тренеры, руководители команд, врачи), участвующие в соревнованиях, проводимых под эгидой Федерации, должны быть полностью осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в документах, выпускаемых Российским Антидопинговым Агентством.

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

1.9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и актом готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденным в установленном порядке.

Организационный комитет соревнований совместно с главным судьей отвечает за подготовку зала соревнований, соблюдение всех необходимых требований Правил при проведении соревнований.

Всем организаторам, участникам и зрителям запрещено оказывать противоправное влияние на результаты соревнований.

Запрещено участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В случае установленных фактов противоправного влияния на результаты соревнований со стороны любых официальных лиц (спортсменов, тренеров, судей, представителей команд) дело передается на рассмотрение президиума Федерации, в соответствии с решением которого к виновным могут быть применены спортивные санкции, включая дисквалификацию.

1.9.1. Положение о соревнованиях

Порядок проведения соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «эстетическая гимнастика», включенного во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС). Положение разрабатывается Федерацией на календарный год

Положение (регламент) о проведении каждого конкретного соревнования (в дальнейшем Положение) составляется организацией, проводящей соревнования, в строгом соответствии с настоящими Правилами. Положение определяет характер,

цели и задачи соревнований, место и сроки проведения, организаторов соревнований, требования к участникам соревнований, условия их допуска, программу соревнований, условия подведения итогов, порядок награждения победителей, условия финансирования, организационные вопросы.

Положение рассылается не позднее, чем за сорок пять дней до начала соревнований.

Положение является основанием для командирования спортсменов, тренеров и представителей команд на спортивные соревнования.

1.9.2. Допуск к участию в соревнованиях

Допуск к участию в соревнованиях определяется Положением. Возраст спортсменов определяется по году рождения без учета дня и месяца рождения (кроме возрастной категории девочки 8-10 лет). Группа может иметь название (например: название клуба, название группы).

Заявки на участие в соревнованиях, должным образом оформленные, представляются в соответствии с порядком, установленным Положением о проведении соревнований.

Заявочный взнос со спортсменов до 18 лет не взимается.

1.9.3. Жеребьевка и порядок выступлений

Порядок выступлений в каждом этапе соревнований определяется жеребьевкой. Стартовый номер, установленный для каждой Группы, будет определять порядок их выступления в этапе соревнований.

Жеребьевка стартового порядка выступлений в предварительных и финальных соревнованиях проводится на техническом совещании в день приезда после прохождения комиссии по допуску. Жеребьевка проводится при непосредственном участии представителя команды. Результаты жеребьевки, расписание соревнований и другая необходимая информация размещаются на информационных стендах в зале соревнований.

Жеребьевка команд по решению оргкомитета может проводиться заочно за несколько дней до начала соревнований. В этом случае результаты жеребьевки и расписание соревнований рассылаются по электронной почте тренерам и представителям участвующих команд, а также руководителям участвующих региональных спортивных федераций.

1.9.4.Официальная тренировка (опробование площадки) и проверка музыки для выступлений

Каждая Группа перед началом соревнований проводит официальную тренировку (опробование площадки) и проверку своего музыкального сопровождения.

Проверка музыки доступна всем участникам соревнований до начала соревнований, с целью обеспечения ее воспроизведения с правильной скоростью, качеством и длительностью. Музыкальный носитель (флэш-накопитель) можно заменить во время проверки. Замена носителя после начала соревнований осуществляется только после запроса от участников, по причине наличия проблем с музыкальным оборудованием, с разрешения главного судьи.

Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Каждая Группа проверяет музыку во время опробования площадки. Каждое выступление Группы может быть измерено и проверено во время опробования площадки на предмет соответствия Правилам.

1.9.5. Техническая оснащенность и оборудование места проведения соревнований

Организаторы соревнований при подготовке и проведении соревнований руководствуются настоящими Правилами и требованиями по оснащению зала для соревнований по эстетической гимнастике.

Основные требования к залу для проведения соревнований по эстетической гимнастике и техническому оснащению:

Площадка для соревнований

Размер площадки для соревнований составляет 13 x 13 метров, включая ограничительную линию, рисунок 1. Площадка должна быть покрыта гимнастическим ковром.

Границы площадки должны быть выделены четко, ширина ограничительной линии 5-10 см. Размер зоны безопасности (свободного пространства вокруг площадки) должен быть не менее 2 метров с каждой стороны. Расстояние до зрителей от края площадки должно быть не менее 4 метров.

Группа должна начинать и заканчивать свое выступление в пределах площадки для соревнований.

Штраф за выход за пределы площадки (применяется Арбитром Исполнения после фиксации судей на линии): -0,1 балла за каждое пересечение гимнасткой ограничительной линии.

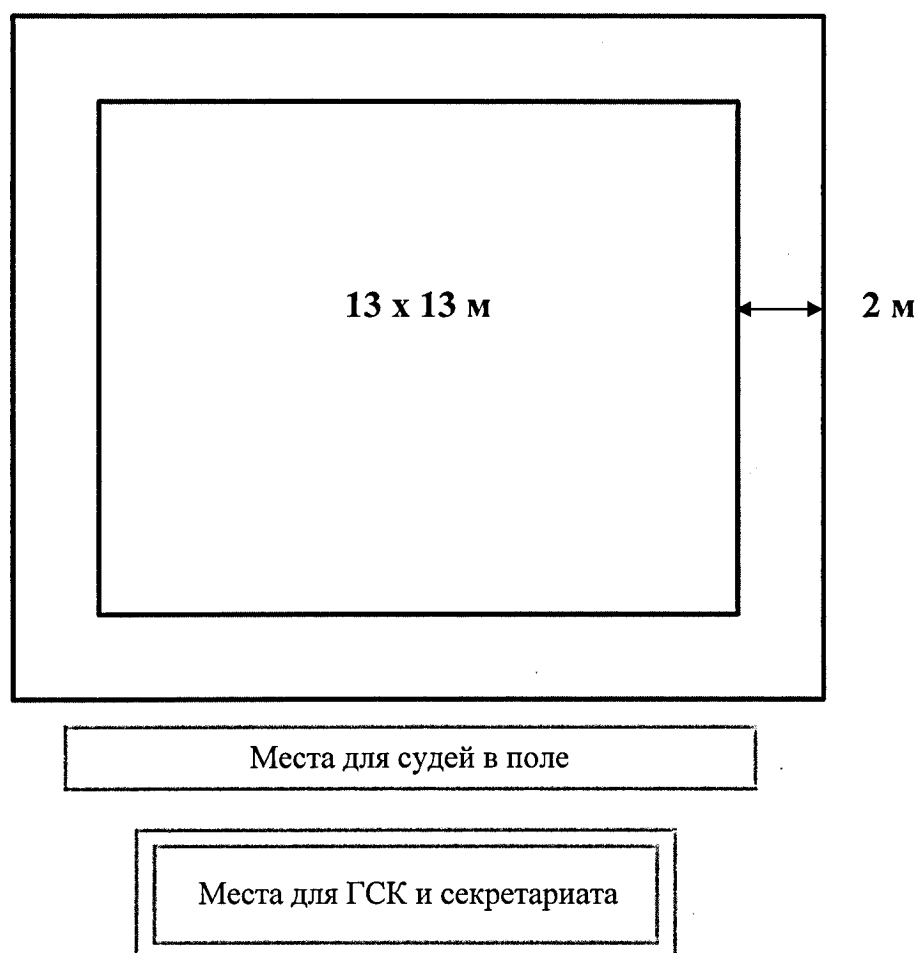
Зона для судейской коллегии

Первый уровень: Столы и стулья для судейских бригад (количество столов и стульев определяется главной судейской коллегией и оргкомитетом соревнований).

Второй уровень (желательно наличие помоста высотой 50-70 см, шириной не менее 2,5 м и длиной 10-12 м) рисунок 1: Столы и стулья для главной судейской коллегии и секретариата (количество столов и стульев определяется главной судейской коллегией и оргкомитетом соревнований).

Зона для судейской коллегии должна быть отгорожена от свободного доступа в нее участников, тренеров и зрителей.

Тренерам, спортсменам и представителям команды запрещено находиться в зоне судейской коллегии. Нарушение этих ограничений может привести к дисквалификации Группы главным судьей.



Спортивная площадка и схема примерного расположения судейских мест
Рисунок 1.

Разминочно-тренировочная зона для подготовки команд к выступлению

В зависимости от технической возможности спортивного объекта разминочная зона может быть организована как в основном зале соревнований, так и в отдельном помещении.

Если разминочная зона организована в зале соревнований, то она должна быть отделена от основной соревновательной площадки разделительной ширмой.

Зона ожидания выхода на площадку для соревнований (место ожидания старта)

Место, соединяющееся с площадкой, предназначенное для ожидания старта, может быть использовано только Группой очередного стартового номера и их тренерами.

Запрещено проводить разминку в месте ожидания старта. Во время выступления Группы запасной гимнастке запрещено находиться в месте ожидания старта или рядом с соревновательной площадкой.

Тренеры остаются в месте ожидания старта или в другой, специально отведенной зоне, до тех пор, пока выступают их спортсмены.

Местом ожидания старта не разрешено пользоваться другим лицам.

Зона размещения музыкального оборудования (звукооператорская зона)

Рекомендовано организовать размещение музыкального оборудования и место для звукооператора в безопасной зоне недалеко от основной площадки, чтобы оператору и судье по музыке было визуально доступна вся соревновательная зона. В этой зоне располагаются столы для музыкального оборудования и стулья в количестве, определенном главной судейской коллегией и оргкомитетом соревнований.

Место для медицинского персонала (спортивного врача или бригады скорой помощи).

Определяется в зависимости от технической возможности спортивного объекта.

Зона для участвующих команд на зрительских трибунах.

Определяется в зависимости от технической возможности спортивного объекта.

Зрительская зона – места для зрителей.

Должна быть отдалена от соревновательной зоны на безопасное расстояние – не менее 4 метров.

Видеосъемка соревнований.

Организаторам рекомендовано ведение видеосъемки соревнований, которая потом передается главному судье для приложения к отчету о соревнованиях. Официальная видеозапись может вестись только видеооператором, аккредитованным оргкомитетом и главным судьей. Видеозапись может быть использована, в том числе и для разрешения спорных ситуаций.

1.9.6. Медицинское обеспечение мест соревнований

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

1.9.7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации, а также требованиям настоящих Правил.

2. ДИСЦИПЛИНА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ: ГИМНАСТОК, ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД, СУДЕЙ

2.1. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

2.1.1. Дисциплина гимнасток

Группа должна выйти на площадку для соревнований только после вызова судьей-информатором. Выход Группы на соревновательную площадку осуществляется без музыкального сопровождения, в течение 30 секунд после вызова. На площадке Группа должна сразу без задержки занять стартовую позицию.

Соревнования не могут быть задержаны из-за отсутствия Группы в месте ожидания старта. В случае отсутствия Группы в месте ожидания старта и не выходе в течение 30 секунд после вызова, Группа будет дисквалифицирована с текущего этапа соревнований.

Разминка гимнасток в зоне соревнований и месте ожидания старта запрещены. Во время выступления Группы запасные гимнастки должны находиться в

специально определенной зоне, вне видимости судейской коллегии. Нарушение этого раздела Правил приведут к штрафу, вычитаемому из артистической ценности оценки команды (Штраф Главного судьи: - 0,3 балла).

Не допускаются переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы или между гимнастками и тренером. Нарушение этого раздела Правил приведут к штрафу, вычитаемому из артистической ценности оценки команды (Штраф Главного судьи: - 0,3 балла).

2.1.2. Права и обязанности гимнасток

Гимнастки имеют право:

быть оцененными корректно, честно и в соответствии с правилами судейства;
иметь возможность знать оценку за композицию в соответствии с Правилами;
полностью повторить целое упражнение, если оно было прервано по независящей от них причине, с разрешения главного судьи соревнований;

получить через представителя команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревновании;

опробовать площадку перед соревнованиями (предоставляется равное время, из расчёта не менее 3 минут на команду);

обращаться в главную судейскую коллегию – через представителя команды или тренера.

Гимнастки обязаны:

строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена, как в местах проведения соревнований, так и вне их;

знать Правила и положение о соревнованиях и неуклонно их выполнять;

проявлять уважение и вежливость быть выдержанным по отношению к судьям, тренерам, гимнасткам, официальным представителям других команд, болельщикам, зрителям, персоналу, обслуживающему соревнования,

быть готовыми к выступлениям в соответствии с расписанием соревнований;

выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;

стремиться развивать дух спортивного сообщества;

обязаны принимать участие в церемонии открытия, награждения и закрытия соревнований;

соблюдать общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

Запрещается:

использовать грубую или ненормативную лексику;

критиковать тренеров/официальных представителей других команд, гимнасток, зрителей, судей словом или жестом.

Нарушение норм поведения и этики спортсменами влечёт дисквалификацию всей команды.

Участники могут быть сняты с соревнований главным судьёй за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной неподготовленности к соревнованиям.

2.2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД

2.2.1. Дисциплина тренеров и представителей команд

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в предварительной заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем команды.

Во время выполнения композиции тренеру Группы (или любому другому члену делегации) не разрешается никаким образом общаться с Группой или судьями.

Все команды и тренеры должны уважать конкурирующую команду и не мешать соперникам. Громкие голоса или музыка за пределами зоны соревнований во время выступлений других команд не допускаются и приведут к штрафу, вычитаемому из артистической ценности (Штраф Главного судьи: - 0,3 балла).

Запрещается каким-либо образом оценивать работу судей во время соревнований и/или тренировок.

2.2.2. Права и обязанности тренеров и официальных представителей команд

Тренеры /официальные представители команд соревнований имеют право:

помогать членам своей команды во время разминки;

присутствовать в отведенной зоне во время выступления Группы;

подать протест в Высшее жюри;

подать апелляцию на отклоненный Высшим жюри протест в Апелляционное жюри;

просматривать судейскую документацию по соответствующему этапу соревнований (разрешается представителям команд только после вывешивания результатов этого этапа на доску объявлений, или оглашения результатов, а в финале – после объявления мест). Просмотр судейской документации

осуществляется только с разрешения и под контролем главного судьи или главного секретаря соревнований или их заместителей.

Тренеры /официальные представители команд соревнований обязаны:

- знать Правила и Положение и выполнять их предписания;
- присутствовать на Комиссии по допуску к соревнованиям;
- сдавать фонограммы своих Групп-участниц соревнований судье по музыке;
- отвечать за надлежащее поведение членов своей команды во время соревнований;
- контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды;
- выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;
- проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, гимнасткам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям;
- не задерживать соревнования, не мешать обзору судей или любым другим способом не превышать свои права и не покушаться на права других участников;
- во время выполнения упражнения не разговаривать с гимнастами и не помогать им другим способом (специальными сигналами, криками, поддержкой и тому подобным);
- не вступать в дискуссию с судьями и/или другими лицами во время соревнований;
- не совершать никаких других недисциплинированных поступков;
- вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;
- участвовать во всех протокольных церемониях.

Запрещается:

- критиковать другие Группы в присутствии зрителей;
- критиковать тренеров/официальных представителей других команд, гимнасток, зрителей, судей словом или жестом;
- использовать грубую или ненормативную лексику;
- поощрять неспортивное поведение.

Представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях по решению главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае команда может назначить другого представителя из числа тренеров данной команды, присутствующих на соревнованиях и указанных в стартовом листе данных соревнований.

2.3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА СУДЕЙ

Спортивный судья несет ответственность за свои оценки.

2.3.1. Дисциплина судей

Спортивный судья по эстетической гимнастике должен:

иметь квалификационную категорию спортивного судьи, соответствующую уровню соревнований;

участвовать во всех совещаниях и инструктажах для судей;

быть в зале соревнований минимум за час до начала соревнований или в соответствии с рабочим планом хорошо подготовленным, отдохнувшим, внимательным;

вести себя профессионально и этично;

быть одетым в форму согласно дресс-коду спортивных судей.

2.3.2. Права и обязанности спортивных судей

Судья имеет право:

записывать содержание упражнения собственными символами;

использовать компьютер и другое информационное оборудование;

вести учет собственных оценок.

Судья обязан:

хорошо знать и понимать смысл, цели, интерпретацию и применение требований каждого пункта Правил, правил судейства, технического регламента, правил поведения судей, любой другой технической информации, которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований;

оценивать каждое упражнение объективно, точно, как единое целое, этически корректно, честно и быстро. В случае сомнения решать вопрос в пользу Группы;

во время соревнований не покидать своего места, не вести разговоров с гимнастами, тренерами, руководителями делегаций и другими судьями; - быть подготовленным к судейству на всех судейских должностях;

прилагать усилия, чтобы соревнования проходили без задержек.

Присутствие на официальных тренировках является обязательным для всех судей.

Наказание за неправильное оценивание и поведение судей будет определено в соответствии с действующими Правилами и/или техническим регламентом, применимом к конкретному соревнованию.

2.4. ДРЕСС-КОД УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ: ГИМНАСТОК, ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД, СУДЕЙ

2.4.1. Дресс-код гимнасток

Во время церемонии открытия и закрытия соревнований все гимнастки должны носить официальную (одинаковую) форму своей федерации (клуба, школы). На церемонии награждения медалями гимнастки должны быть в костюме для соревнований.

2.4.2. Дресс-код тренеров и представителей команд

Тренеры и представители команд на соревнованиях должны придерживаться в одежде спортивного или делового стиля.

2.4.3. Дресс-код для судей

Судьи обязаны быть на соревнованиях в судейской форме, которая выдержана в деловом стиле и предусматривает: темный пиджак или жакет и темные брюки или юбку (не выше линии колен), светлую блузку.

2.5. ПОРЯДОК ПОДАЧИ И РАССМОТРЕНИЯ ПРОТЕСТОВ И АПЕЛЛЯЦИЙ

Функции контрольно-дисциплинарного органа, рассматривающего спорные вопросы, возникающие в процессе проведения официальных спортивных соревнований, осуществляет Высшее жюри соревнований (далее – Высшее жюри).

В обязанности Высшего жюри входит:

общее наблюдение за ходом соревнований;

решение спорных вопросов, возникающих в процессе проведения соревнований;

рассмотрение протестов.

Высшее жюри состоит из трех человек:

главный судья соревнований;

заместитель главного судьи соревнований;

заместитель главного судьи соревнований по анализу судейства.

Протест может быть заявлен в Высшее жюри в процессе проведения соревнований только аккредитованным тренером Группы, участвующей в соревнованиях.

Протест на оценки судей не принимается и не рассматривается.

Протест может быть заявлен в следующих случаях:

неспортивные действия команд и спортсменов, целенаправленно создающих препятствия для выступления других спортсменов.

нарушение требований к возрастным категориям спортсменов – участников соревнований.

нарушение Правил поведения тренеров и спортсменов на соревнованиях.

неправомерно применённые судьями штрафы (в отношении своей команды).

не применённые судьями штрафы (в отношении другой команды).

Протест принимается при условии, что устный протест был подан немедленно, в течение 5 (пяти) минут после показа или объявления оценки, а письменный протест подан в течение 15 (пятнадцати) минут с момента подачи устного протеста.

Протест, не подтвержденный в письменной форме в течение 15 минут, не рассматривается. Протест подписывается аккредитованным тренером, находящимся при проведении соревнований в соревновательной зоне.

Протест пишется на имя главного судьи соревнований с указанием пунктов Правил, которые протестующий считает нарушенными, и подается заместителю главного судьи соревнований по анализу судейства. Заместитель главного судьи соревнований по анализу судейства должен проставить на протесте время его получения и немедленно ознакомить с ним главного судью.

Решение Высшего жюри по рассмотрению протеста должно быть вынесено до объявления окончательных результатов этапа соревнований.

Решение Высшего жюри принимается простым большинством голосов.

Протесты, поданные после окончания соревнований, после публикации окончательных результатов не рассматриваются.

Если решение Высшего жюри по заявленному протесту не удовлетворяет протестующего, он вправе подать апелляцию в Апелляционное жюри соревнований.

В состав Апелляционного жюри входят 4 человека:

председатель Апелляционного жюри – главный судья соревнований;

члены Апелляционного жюри – представители команд, принимающих участие в соревнованиях.

Члены Апелляционного жюри избираются на техническом совещании перед началом соревнований большинством голосов из числа присутствующих представителей команд.

Предметом апелляции является протест, отклоненный Высшим жюри.

Апелляции на пересмотр оценок судей не принимаются.

Апелляция должна быть подана в устной форме в течение 15 минут после вынесения Высшим жюри решения по протесту.

Подать апелляцию имеет право только аккредитованный тренер Группы или официальный представитель команды, находящийся в соревновательной зоне.

При рассмотрении апелляции Апелляционное жюри может провести анализ видеозаписи соревнований.

Решение Апелляционного жюри по рассмотрению апелляции должно быть вынесено до объявления окончательных результатов этапа соревнований и подписания официальных протоколов.

В случае удовлетворения апелляции итоги соревнований подлежат пересмотру.

Решение Апелляционного жюри является окончательными.

3. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Количественный состав судейской коллегии соревнований, порядок назначения судейской коллегии, квалификация спортивных судей определяется Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «эстетическая гимнастика» на основании настоящих Правил.

Перед каждым официальным спортивным соревнованием Главная судейская коллегия (далее – ГСК) должна провести совещание для информирования участвующих судей об организации судейства.

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

Тренер или хореограф-постановщик участвующей Группы не может входить в судейскую коллегия в соревнованиях этой же возрастной категории.

3.2. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

3.2.1. ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ (далее – ГСК)

В состав ГСК соревнований входят: главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи и заместитель главного секретаря

3.2.1.1. Функциональные права и обязанности главного судьи

Главный судья возглавляет судейскую коллегию соревнований. Осуществляет руководство работой судейской коллегии, обеспечивает проведение спортивного соревнования в соответствии с Правилами и Положением, контролирует работу своих заместителей, секретариата и арбитров.

Обязанности главного судьи:

- проверить подготовку мест соревнований, оборудования и инвентаря;
- провести инструктаж судей перед началом соревнований;
- проводить жеребьевку порядка выступления команд, судей;
- руководить соревнованиями, следить за их проведением;
- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения;
- по окончании соревнования, поставить оценку судьям.

Главный судья определяет порядок работы обслуживающего персонала, а также дает разрешение фотографам, видеооператорам и репортерам проводить работу на местах соревнований.

Права главного судьи:

- разрешить повторить попытку выступлений Группы, если был срыв по техническим причинам;
- принимать участие в совещании судей, принимающих окончательную оценку при наличии недопустимых расхождений;
- изменить порядок прохождения соревнований отдельных Групп при сложившихся объективных обстоятельствах;
- снять с соревнований участниц, возраст и подготовленность которых не отвечает требованиям Правил и Положению о данных соревнованиях;
- снять с соревнований команды, судей, допустивших недопустимые проступки.

3.2.1.2. Функциональные обязанности заместителя главного судьи

Заместитель главного судьи подчиняется главному судье, а в его отсутствие исполняет все функциональные обязанности главного судьи.

Число заместителей главного судьи зависит от статуса соревнований и числа участников.

Заместитель главного судьи обязан:

- проверить наличие медицинской заявки;
- для обслуживания соревнований привлечь медицинских работников;
- подготовить место проведения соревнований;
- составить дикторские тексты, утвержденные главным судьей;

давать всю информацию о проведении и ходе соревнований.

3.2.1.3. Функциональные обязанности заместителя главного судьи по анализу судейства

Заместитель главного судьи по анализу судейства подчиняется главному судье.

Заместитель главного судьи по анализу судейства обязан:

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

3.2.1.4. Функциональные обязанности главного секретаря

Главный секретарь организует и руководит работой секретариата. Подчиняется главному судье.

Главный секретарь обязан:

организовать всю работу секретариата;
проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом;
провести комиссию по допуску;
подготовить отчет комиссии по допуску;
обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией на совещании;
участвовать в проведении технического совещания;
проводить жеребьевку судей и участников;
в конце соревнований подготовить полный отчет соревнований;
раздать результаты соревнований всем представителям.

3.2.1.5. Функциональные обязанности заместителя главного секретаря

Заместитель главного секретаря выполняет поручения главного секретаря.

Заместитель главного секретаря обязан:

в отсутствие главного секретаря выполнять обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами;
обеспечивать материалами всю судейскую коллегию;
вывешивать документацию о ходе соревнований на информационную доску;
обеспечивать информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей;

подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения.

3.2.2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ СУДЕЙ В ПОЛЕ

Определение судейских бригад судей в поле производится путем жеребьевки из числа заявленных судей. Количество судей в бригадах назначается главным судьей согласно Правилам и Положению.

Выступления Групп оцениваются тремя бригадами судей: оценивающими Техническую ценность композиции, Артистическую ценность композиции и Исполнение. В возрастных категориях «Юниорки» и «Женщины» бригада Артистической ценности, в свою очередь, состоит из 2 подгрупп: АЦ-А и АЦ-Б.

Каждая бригада (подгруппа) состоит минимум из 3 судей (максимум из 4 судей). Минимально допустимое количество судей в поле – 9, в возрастных категориях «Юниорки» и «Женщины» – 12, максимальное количество судей в поле – 12, в возрастных категориях «Юниорки» и «Женщины» – 16.

Все судьи в поле должны выставлять оценки независимо друг от друга.

Старший судья (арбитр) в каждой бригаде назначается путем жеребьевки из числа судей с наивысшей категорией, заявленных на конкретные соревнования.

Арбитр подчиняется главному судье.

Арбитр обязан:

- оценивать выступление каждой Группы;
- выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль работы судей в своей бригаде,
- созвать бригаду для устранения расхождений в оценках в случае возникновения расхождений сверх допустимого;
- решать конфликтные вопросы вместе с главным судьей.

3.2.3. СУДЬЯ-ИНФОРМАТОР

Назначается из числа заявленных судей. Подчиняется главному судье.

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

3.2.4. СУДЬИ ПРИ УЧАСТНИКАХ

Назначаются из числа заявленных судей. Подчиняется заместителю главного судьи.

Судья при участниках выстраивает участников перед их выходом к месту соревнований, руководит передвижением команд-участников в зале соревнований и в разминочной зоне, следит за порядком и дисциплиной, выстраивает Группы – призеров соревнований для награждения, обеспечивает порядок во время разминки

Необходимо присутствие 2 судей при участниках.

3.2.5. СУДЬИ НА ЛИНИИ

Назначаются из числа заявленных судей. Подчиняются заместителю главного судьи.

Необходимо присутствие минимум 2, максимум 4 судей на линии: по одному в каждом углу площадки.

Судьи на линии выполняют следующие функции:

следят за соблюдением Группами границ площадки во время выступления: сигнализируют поднятием флага (желательно красного цвета) о выходе гимнастки за пределы площадки, передают эту сбавку арбитру по оценке Исполнения, сбавка будет произведена из окончательной оценки за Исполнение, сбавка снимается согласно Правилам.

фиксируют нарушения целостности костюма для соревнований во время выступления Групп: собирают потерянные части костюма и передают их арбитру артистической ценности (АЦ, АЦ-А), сбавка будет произведена из окончательной оценки за Артистическую ценность (АЦ, АЦ-А), сбавка снимается согласно Правилам.

фиксируют появление цветowych пятен на ковре во время выступления Групп, вследствие неправомерного использования краски для волос: передают информацию о нарушении Главному судье, сбавка будет произведена из окончательной оценки за Артистическую ценность (АЦ, АЦ-А), сбавка снимается согласно Правилам.

3.2.6. СУДЬИ-ХРОНОМЕТРИСТЫ

Назначаются из числа заявленных судей. Необходимо присутствие 2 судей-хронометристов. Подчиняются заместителю главного судьи.

Судья-хронометрист обязан следить за продолжительностью упражнения Группы. Контролирует соответствие продолжительности упражнения Правилам.

Отмеченные нарушения передает арбитру бригады Артистической ценности композиции (АЦ, АЦ-А).

Сбавка будет произведена из окончательной оценки Артистической ценности композиции (АЦ, АЦ-А), сбавка снимается согласно Правилам.

3.2.7. СУДЬЯ ПО МУЗЫКЕ

Подчиняется заместителю главного судьи.

Судья по музыке обеспечивает музыкальное сопровождение выступлений Групп в строгом соответствии со стартовым протоколом выхода участников.

3.2.8. ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕКРЕТАРЬ

Назначаются из числа заявленных судей. Необходимо присутствие 1-2 секретарей.

Технический секретарь выполняет работу по указанию главного секретаря, раскладывает всю документацию на судейские столы, собирает оценки судей и передает их арбитрам соответствующих бригад. Готовит наградную атрибутику к церемонии награждения. Обеспечивают необходимой документацией ГСК и судейские бригады.

3.3. ЖЕРЕБЬЕВКА СУДЕЙ

Жеребьевка судей проводится отдельно для каждого этапа соревнований.

Жеребьевка судей начинается за один час до начала каждого этапа соревнований.

Жеребьевка судей проходит в соответствии с уровнем судейской категории.

4. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ «ЖЕНЩИНЫ» И «ЮНИОРКИ»

4.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Техническая ценность композиции (далее – ТЦ) складывается из суммы элементов трудностей. Элементы трудности должны быть выполнены всей Группой, таблицы 1 - 6.

Элементы трудности ТЦ (общая стоимость – 10,0 б.)

Таблица 1

Комбинированные серии	5 комбинированных серий: СДТ+равновесие, равновесие + СДТ, СДТ+прыжок, прыжок+СДТ, равновесие+прыжок (или наоборот)	Мах 4,3 б.
Равновесия	1 серия равновесий (макс 0,7) 1 изолированное равновесие (макс 0,3)	Мах 1,0 б.
Прыжки	1 серия прыжков (макс 0,7) 1 изолированный прыжок (макс 0,3)	Мах 1,0 б.
Серии движений тела (СДТ):	5 серий движений тела: 2 ДТ – 0,3, 3 ДТ – 0,4, 4 ДТ – 0,5	Мах 2,5 б.
Обязательные целостные движения тела (ЦДТ):	2 целостные волны тела (по 0,3) 2 целостных взмаха тела (по 0,3)	Мах 1,2 б.

Уровень и ценность трудностей

Таблица 2

Равновесия и Прыжки:	Уровень		Ценность, б.
	A	=	0,1
	B	=	0,2
	C	=	0,3

Таблица 3

Серии Равновесий и Прыжков:	Уровень	Состав	Ценность, б.
	A-серия	A+A	= 0,2
	C-серия	A+B или B+A	= 0,3
	D-серия	B+B или A+C или C+A	= 0,4
	E-серия	B+C или C+B	= 0,5
	F-серия	C+C	= 0,7*

* Максимально возможная комбинация (C+C) в сериях Равновесий/Прыжков дает надбавку + 0.1 балла.

Таблица 4

Обязательные целостные движения тела:	Элемент		Ценность, б.
	Целостная волна	=	0,3
	Целостный взмах	=	0,3

Таблица 5

Серии движений тела (СДТ):	Уровень	Состав		Ценность, б.
	А-СДТ	2 различных движения тела	=	0,3
	В-СДТ	3 различных движения тела	=	0,4
	С-СДТ	4 различных движения тела	=	0,5

Таблица 6

Комбинированные серии:	Состав		Ценность, б.
	Серия ДТ + Равновесие		= 0,4 – 0,9*
	Серия ДТ + Прыжок		= 0,4 – 0,9*
	Равновесие + Серия ДТ		= 0,4 – 0,9*
	Прыжок + Серия ДТ		= 0,4 – 0,9*
	Равновесие + Прыжок (или Прыжок + Равновесие)		= 0,2 – 0,7*

* Максимально возможная комбинация элементов – С+С (С-равновесие/прыжок + СДТ или наоборот, С-равновесие + С-прыжок или наоборот) – получит дополнительную надбавку + 0,1 балла.

4.1.1. ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

В гимнастическую соревновательную программу должны быть включены следующие элементы:

4.1.1.1. РАВНОВЕСИЯ

Удержание положения тела на одной точке опоры (ноге), засчитывается как равновесие, таблица 7. Размер точки опоры, центр тяжести тела и положение тела влияют на определение формы равновесия. Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях.

Композиция должна содержать минимум 1 изолированное равновесие («статическое» или «динамическое») и 1 серию из 2 различных равновесий. Максимум 2 различные формы равновесия могут быть использованы во время выполнения одного элемента.

Равновесия должны выполняться четко и иметь следующие характеристики:
 форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
 достаточная высота уровня поднятой ноги;
 хорошая амплитуда формы равновесия;
 хороший мышечный контроль тела во время и после равновесия.

«Статические» равновесия:

могут быть выполнены стоя на одной ноге, на колене или в позиции «казак»;
свободная нога должна быть поднята минимум на 90° ;

только одна нога может быть согнута в статических равновесиях.

Статическое равновесие в позиции «пассе» не считается трудностью (исключение: повороты в позиции «пассе»).

«Динамические» равновесия («турляны», «циркули», повороты):**«Турлян» (медленный поворот):**

турлян выполняется с вращением на 360° , которое отсчитывается после того, как будет зафиксирована начальная форма равновесия;

при выполнении турляна допускается максимум 4 опоры на пятку;

все критерии, касающиеся уровня свободной ноги, рук и формы положения тела, являются такими же как в статических равновесиях.

«Циркуль»:

во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360° по линии плеч и бедер.

Поворот:

во время поворота вращение в зафиксированной форме должно быть минимум на 360° ;

если вращение меньше, чем на 360° , элемент не будет засчитан как элемент равновесия;

если необходимая амплитуда вращения не показана каждой гимнасткой — элемент не будет засчитан;

обе ноги могут быть согнуты во время поворотов.

Серия равновесий:

Серией равновесий считаются 2 различных равновесия (уровня трудности А, В или С), выполненных подряд, стоя на одной ноге или со сменой опорной ноги. Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг для смены опорной ноги.

Критерии оценки уровня трудности равновесий

Добавление следующих критериев к базовой форме увеличивает стоимость равновесий:

равновесие, выполненное с движением тела (изгиб, наклон, скручивание и другие движения);

равновесие, выполненное с вращением минимум на 360° в зафиксированной форме;

равновесие, выполненное без помощи рук;

равновесие, выполненное с большей амплитудой поднятой ноги;

равновесие, выполненное на высоком полупальце (релеве).

Все дополнительные критерии и пояснения смотреть в Приложении к настоящим правилам.

Равновесия, начинающиеся с опоры руками на пол.

Максимум два (2) равновесия в композиции могут начинаться с опоры на одну или две руки на пол. Упор должен длиться не более одной секунды после фиксации формы равновесия. Если упор длится более одной секунды – равновесие не будет засчитано как технический элемент. Если в композиции присутствуют более двух равновесий, начинающихся с опоры рук на пол – все последующие не будут засчитаны.

Примеры и уровень трудности равновесия

Таблица 7

Примеры равновесий/ уровень сложности	А-уровень Ценность 0.10	В-уровень Ценность 0.20	С-уровень Ценность 0.30
1. Поворот в положении «пассе»	Поворот в «пассе» на 360°	Поворот в «пассе» на 360° + ДТ Поворот в «пассе» на 720°	Поворот в «пассе» на 720° + ДТ
2. Поворот с амплитудой поднятой ноги ниже 90°, свободная нога в разных направлениях	Поворот на 360°, с амплитудой ниже 90°	Поворот на 360° с амплитудой ниже 90° + ДТ Поворот на 720° с амплитудой ниже 90°	Поворот на 720° с амплитудой ниже 90° + ДТ
3. Свободная нога поднята на 90° с помощью руки – вперед, в сторону, назад	90° с помощью руки + ДТ 90° с помощью руки + вращение на 360°	90° с помощью руки + ДТ + вращение на 360°	90° с помощью руки + ДТ + вращение на 720°
4. Свободная нога поднята на 90° без помощи руки – вперед, в сторону, назад	90° без помощи руки	90° без помощи руки + ДТ 90° без помощи руки + вращение на 360°	90° без помощи руки + ДТ + вращение на 360° 90° без помощи руки + вращение на 720°

5. Свободная нога поднята минимум на 135° с помощью руки – вперед, в сторону	135° с помощью руки	135° с помощью руки + ДТ / вращение на 360°	135° с помощью руки + ДТ + вращение на 360°
			135° с помощью руки + ДТ + релеве
		180° с помощью руки	180° с помощью руки + ДТ / вращение на 360° / релеве
6. Свободная нога поднята минимум на 135° без помощи руки – вперед, в сторону		135° без помощи руки	135° без помощи руки + ДТ / вращение на 360° / релеве
			180° без помощи руки
7. Свободная нога поднята минимум на 135° с помощью руки – назад	135° с помощью одноименной руки	135° с помощью одноименной руки + вращение на 360°	135° с помощью одноименной руки + вращение на 720°
		180° с помощью одноименной руки	180° с помощью одноименной руки + вращение на 360° / релеве
		135° с помощью противоположной руки	135° с помощью противоположной руки + вращение на 360° / релеве
			180° с помощью противоположной руки / обеих рук
8. Свободная нога поднята минимум на 135° без помощи руки – назад		135° без помощи руки	135° без помощи руки + вращение на 360° / релеве
			180° без помощи руки
9. «Циркуль» вперед или назад с вращением минимум 360°, без опоры рукой о пол	«Циркуль» вперед с амплитудой 135°	«Циркуль» вперед с амплитудой 180°	
		«Циркуль» назад с амплитудой 135°	«Циркуль» назад с амплитудой 180°

Примеры-рисунки равновесий, а также критерии высоты поднятой ноги и амплитуды движения тела, необходимые для повышения технической ценности равновесия описаны в Приложении к настоящим правилам.

Равновесия не будут засчитаны как трудность при наличии следующих ошибок:

- форма не зафиксирована и не четко определена во время равновесия («фото»),
- недостаточная высота поднятой ноги;
- недостаточный поворот (менее 360°) во время турляна, циркуля или поворота;
- С-равновесие имеет 0,5 и более баллов сбавки в Исполнении;
- В-равновесие имеет 0,5 и более баллов сбавки в Исполнении;
- А-равновесие имеет 0,4 и более баллов сбавки в Исполнении.

4.1.1.2. ПРЫЖКИ

Прыжок – это целостное движение с толчком, полетом и приземлением, таблица 8. Толчок начинается с плие, после которого нога, лодыжка и колено толчковой ноги вытягиваются очень быстро. Полет должен иметь хорошую высоту и подъем. Форма прыжка должна быть ясно видимой в течение полета. Форма должна остаться зафиксированной во время вращения в прыжках с поворотом. Приземление должно быть легким и мягким с хорошим контролем всего тела.

Композиция должна содержать минимум 1 изолированный прыжок и 1 серию из 2 различных прыжков. Максимум 2 различные формы прыжка могут быть использованы во время выполнения одного элемента.

Прыжки должны отвечать следующим критериям:

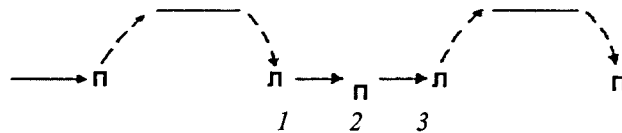
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета;
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках с поворотом в воздухе;
- хорошая амплитуда высоты и толчка;
- хороший контроль тела в течение и после прыжка;
- приземление должно быть легким и мягким.

Характеристики прыжков:

одна и та же форма может быть использована и засчитана как другой технический элемент, если выполнена:

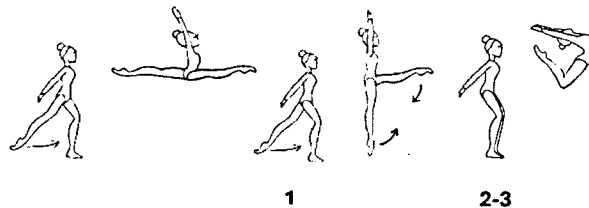
- с движением тела;
- с вращением минимум на 180°;
- с различным толчком (с одной ноги, с двух ног).

Между двумя прыжками в серии допускаются не более 3 точек опоры, рисунок 2, 3:



Пример серии прыжков Рисунок 2.

Два (2) различных прыжка толчком одной ноги с максимально возможными 3 точками опоры между ними (если прыжки в серии выполняются толчком с разных ног – правой или левой).



Пример серии прыжков Рисунок 3.

Два (2) различных прыжка – второй выполняется толчком двух ног – с максимально возможными 3 точками опоры между ними (после приземления первого прыжка сразу выполняется наскок на две ноги, без промежуточного шага).

Критерии оценки уровня трудности прыжков:

Форма, толчок и высота во время полета влияют на уровень трудности прыжка.

Добавление следующих критериев к базовой форме увеличивает стоимость прыжков:

прыжок, выполняемый с движением тела (изгиб, наклон, скручивание и другие движения тела) – критерии амплитуды движения тела, необходимые для повышения технической ценности прыжка указаны в Приложении к настоящим правилам;

прыжок, выполняемый с вращением – критерии вращения будут зависеть от техники и амплитуды прыжка – вращение минимум на 180° в зафиксированной форме и/или на 360° с момента толчка до момента приземления;

прыжок, выполняемый в технике «ан турнан»;

прыжок, выполняемый с большей амплитудой;

прыжок, выполняемый со сменой прямых ног.

Прыжки с движениями тела:

Одно и то же движение тела (например, изгиб назад, скручивание и другие движения тела) во время прыжка может быть повторено максимум три (3) раза. Только первые три (3) прыжка с одним и тем же движением тела будут оцениваться как технические элементы. Другие прыжки с одним и тем же движением тела не будут оцениваться как технические элементы.

Прыжки с приземлением на пол с опорой на другую часть тела, кроме стоп:

Максимум два прыжка в композиции могут быть выполнены с приземлением на другую часть тела, например, колени или с опорой на руки. Только первые два прыжка, выполненных с приземлением на пол с опорой на другую часть тела, кроме стоп, будут оцениваться как технические элементы. Все последующие не будут засчитываться как технические элементы.

Примечание: если прыжок выполнен с приземлением на ногу/стопы и за ним немедленно следует кувырок, перекат или другое движение тела, прыжок будет засчитан как приземление на ногу /стопы.

Примеры и уровень трудности прыжка

Таблица 8

Примеры прыжков/ уровень сложности	А-уровень Ценность 0.10	В-уровень Ценность 0.20	С-уровень Ценность 0.30
1. Прыжок без амплитуды между ногами	Прыжок без амплитуды между ногами + ДТ	Прыжок без амплитуды между ногами + ДТ + вращение	
	Прыжок без амплитуды между ногами + вращение		
2. Прыжок «Кабриоль»	«Кабриоль» в разных направлениях	«Кабриоль» + ДТ	«Кабриоль» + ДТ + вращение
		«Кабриоль» + вращение	
3. Прыжок с амплитудой между ногами 90°, свободная нога в разных направлениях	Амплитуда 90°	Амплитуда 90° + ДТ	Амплитуда 90° + ДТ + вращение
		Амплитуда 90° + вращение	
4. Прыжок «Щука»	Форма «Щука»	Форма «Щука» + ДТ	Форма «Щука» + ДТ + ан турнан
		Форма «Щука» + ан турнан / вращение	Форма «Щука» + ДТ + вращение
5. Прыжок «Казак»	Форма «Казак»	Форма «Казак» + ДТ	Форма «Казак» + ДТ + вращение
		Форма «Казак» + вращение	Форма «Казак» + ДТ + ан турнан
		Форма «Казак» + ан турнан	Прыжок «Казак» с амплитудой 180° + ДТ

6. Прыжок «Кошка» (амплитуда 180°)	Форма «Кошка»	Форма «Кошка» + ДТ	Форма «Кошка» + ДТ + вращение / ан турнан	
		Форма «Кошка» + вращение / ан турнан		
7. Прыжок в форме «Олень» (касаясь) амплитуда минимум 135°	Форма «Олень» (переднее колено горизонтально)	Форма «Олень» + ДТ (переднее колено горизонтально)	Форма «Олень» + ДТ + вращение (переднее колено горизонтально)	
		Форма «Олень» + вращение (переднее колено горизонтально)		
		Форма «Олень» + ан турнан (переднее колено горизонтально)	Форма «Олень» + ДТ + ан турнан (переднее колено горизонтально)	
	Форма «Олень» + ДТ (переднее колено ниже горизонтали)	Форма «Олень» + ДТ + вращение (переднее колено ниже горизонтали)		
	Форма «Олень» + вращение (переднее колено ниже горизонтали)			
	Форма «Олень» + ан турнан (переднее колено ниже горизонтали)	Форма «Олень» + ДТ + ан турнан (переднее колено ниже горизонтали)		
		Форма «Олень» со сменой прямой ноги	Форма «Олень» со сменой прямой ноги + ДТ	
			Форма «Олень» со сменой прямой ноги + вращение	
			Форма «Олень» со сменой прямой ноги + ан турнан	
	8. Прыжок «Шпагат»	Амплитуда разведения ног 135°	Амплитуда 135° + ДТ	Амплитуда 135° + ДТ + вращение
Амплитуда 135° + вращение			Амплитуда 135° + ДТ + ан турнан	
Амплитуда 135° + ан турнан				
		Амплитуда 180°		Амплитуда 180° + ДТ
				Амплитуда 180° + вращение
			Амплитуда 180° + ан турнан	

	Амплитуда разведения ног 135° со сменой согнутых ног	Амплитуда 135° со сменой согнутых ног + ДТ	Амплитуда 135° со сменой согнутых ног + ДТ + вращение
		Амплитуда 135° со сменой согнутых ног + вращение / ан турнан	Амплитуда 135° со сменой согнутых ног + ДТ + ан турнан
		Амплитуда 180° со сменой согнутых ног	Амплитуда 180° со сменой согнутых ног + ДТ/ вращение / ан турнан
		Амплитуда 135° со сменой прямых ног	Амплитуда 135° со сменой прямых ног + ДТ/ вращение / ан турнан
			Амплитуда 180° со сменой прямых ног
	Боковой шпагат, амплитуда 135°	Боковой шпагат, амплитуда 135° + ДТ/ вращение / ан турнан	Боковой шпагат, амплитуда 135° + ДТ + вращение / ан турнан
		Боковой шпагат, амплитуда 180°	Боковой шпагат, амплитуда 180° + ДТ / вращение / ан турнан
9. Прыжок «кольцо»	Форма «кольцо» (вертикальные бедра и колени <45°/ изгиб <80°)	Форма «кольцо» (= 45° колени / = 80° изгиб)	Форма «кольцо» + вращение / ан турнан
			Форма «кольцо» (выше, чем 45° колени / более 80° изгиб)

Прыжки, которые не перечислены в таблице, но отвечающие необходимым требованиям, разрешены. Амплитуда измеряется от линии между коленями; оба бедра должны иметь фиксированную форму, при которой амплитуда гибкости в тазобедренном суставе четко измерима (примеры-рисунки прыжков перечислены в Приложении к настоящим правилам).

Прыжки не будут засчитываться как сложность при наличии следующих ошибок:

- форма не является фиксированной и четко определенной во время прыжка;
- недостаточная высота прыжка;
- С-прыжок имеет 0,5 и более баллов сбавки в Исполнении;
- В-прыжок имеет 0,5 и более баллов сбавки в Исполнении;
- А-прыжок имеет 0,4 и более баллов сбавки в Исполнении.

4.1.1.3. ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

Техника выполнения элементов в эстетической гимнастике состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бедра образуют основной центр движения. Движение, выполняемое одной частью тела, отражается во всем теле.

Композиция должна содержать как минимум следующие элементы движения тела (ДТ):

- 2 различные целостные волны тела;
- 2 различных целостных взмаха тела;
- 5 серий движений тела (СДТ).

Стоимость целостных движений тела:

Целостная волна тела = 0,3 балла.

Целостный взмах тела = 0,3 балла.

Стоимость серий движений тела (СДТ):

А-серия ДТ: (2 ДТ) = 0,3 балла.

В-серия ДТ: (3 ДТ) = 0,4 балла.

С-серия ДТ: (4 ДТ) = 0,5 балла.

Базовые движения тела: целостная волна, целостный взмах, изгиб, расслабление, скручивание, сжатие, наклон или выпад.

Движения тела могут выполняться в разных направлениях, на разных уровнях (стоя, сидя, лежа и так далее), с движениями рук (махи, толчки, волны, восьмерки и так далее) или различного рода шагами (ритмические шаги, ходьба, бег, и так далее). Если одно и то же движение выполняется с добавлением, например, шагов, движений рук, ног и так далее, то в зависимости от вариаций, такое движение тела может быть засчитано как другое техническое движение тела.

В сериях движений тела 2 и более движений тела должны быть выполнены слитно, последовательно, плавно связывая их друг с другом, и подчеркнуть преемственность от одного движения к другому, как если бы они были созданы предыдущим движением. Плавность движений поддерживается естественным дыханием и логическим использованием техники целостного движения всего тела.

В серии могут использоваться все виды движений тела (включая вариации базовых движений тела и полу-акробатические элементы, такие как кувырки).

Характеристики и техника выполнения базовых движений тела описаны в Приложении к настоящим правилам.

4.1.1.4. КОМБИНИРОВАННЫЕ СЕРИИ (СОЕДИНЕНИЕ ДВУХ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЭЛЕМЕНТОВ)

Композиция должна содержать серии, объединенные из двух различных групп элементов (серии движений тела (СДТ), равновесия и прыжки).

При выполнении комбинированной серии допускается только один промежуточный шаг между группами элементов. Однако, если вторым элементом является прыжок толчком двумя ногами, то допускается наскок на две ноги (например: «ассамбле»).

Примеры возможных комбинаций:

Прыжок + СДТ,

СДТ + Прыжок,

Равновесие + СДТ,

СДТ + Равновесие,

Прыжок + Равновесие или Равновесие + Прыжок *.

*Если половина команды выполняет прыжок + равновесие, а другая половина команды выполняет, наоборот равновесие + прыжок, это не будет засчитано как комбинированная серия.

Только пять наивысших по уровню сложности (стоимости) комбинаций будут засчитаны. Сочетание элементов в каждой комбинированной серии должно быть разным. Одна и та же комбинация будет засчитана только один раз. Если одновременно выполняемые движения/трудности – разного уровня, то уровень сложности определяется значением более низкого уровня сложности.

Стоимость комбинированных серий: 0,2 – 0,9.

Ценность комбинированной серии определяется общей стоимостью ее компонентов, таблицы 9-10.

Определение значения должно соответствовать правилам математического сложения.

Равновесие или прыжок + СДТ (или наоборот)

Таблица 9

Уровень трудности равновесие/прыжок		Уровень трудности СДТ		Стоимость равновесие/прыжок, б.		Стоимость СДТ, б.		Стоимость комбинации, б.
А	+	А-СДТ (2 ДТ)	=	0,1	+	0,3	=	0,4
		В-СДТ (3 ДТ)				0,4	=	0,5
		С-СДТ (4 ДТ)				0,5	=	0,6
В	+	А-СДТ (2 ДТ)	=	0,2	+	0,3	=	0,5
		В-СДТ (3 ДТ)				0,4	=	0,6
		С-СДТ (4 ДТ)				0,5	=	0,7
С	+	А-СДТ (2 ДТ)	=	0,3	+	0,3	=	0,6
		В-СДТ (3 ДТ)				0,4	=	0,7
		С-СДТ (4 ДТ)				0,5	=	0,9*

Равновесие + Прыжок (или наоборот)

Таблица 10

Уровень трудности, равновесие /прыжок		Уровень трудности, равновесие /прыжок		Стоимость равновесие/прыжок, б.		Стоимость равновесие/прыжок, б.		Стоимость комбинации, б.
A	+	A	=	0,1	+	0,1	=	0,2
		B				0,2	=	0,3
		C				0,3	=	0,4
B	+	A	=	0,2	+	0,1	=	0,3
		B				0,2	=	0,4
		C				0,3	=	0,5
C	+	A	=	0,3	+	0,1	=	0,4
		B				0,2	=	0,5
		C				0,3	=	0,7*

* Исключение: максимально возможная комбинация элементов – С+С (С-равновесие/прыжок + СДТ или наоборот, С-равновесие + С-прыжок или наоборот) – получит дополнительную надбавку + 0.1 балла.

4.1.2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

4.1.2.1. Технические элементы

Вся Группа должна выполнить технические элементы с хорошим качеством, иначе они не будут засчитаны как трудности ТЦ. Если одна или более гимнасток не выполняют обязательный элемент технически правильно, то он не будет засчитан в трудность ТЦ.

Все технические элементы должны быть выполнены всеми гимнастками одновременно, поочередно или по подгруппам в течение короткого промежутка времени. Технический элемент, который повторен в течение программы, засчитывается только один раз в технической ценности. Обязательные волны и взмахи могут быть включены в серии движений тела, а также в комбинированные серии.

4.1.2.2. Порядок подсчета оценки технической ценности

Подсчет оценки Технической Ценности композиции каждого судьи в бригаде ТЦ должен проходить в следующем порядке:

сначала судья должен записать (путем стенограммы) все выполненные Группой технические элементы;

затем судья подсчитывает количество необходимых элементов, выполненных группой, обращая внимание на самый высокий уровень сложности:

комбинированные серии (всегда начиная с них);

равновесие и серия равновесий;

прыжок и серия прыжков;

серии движений тела;

целостные волны тела и целостные взмахи тела;

для выведения окончательной оценки ТЦ судья складывает сумму всех элементов, рисунок 4.

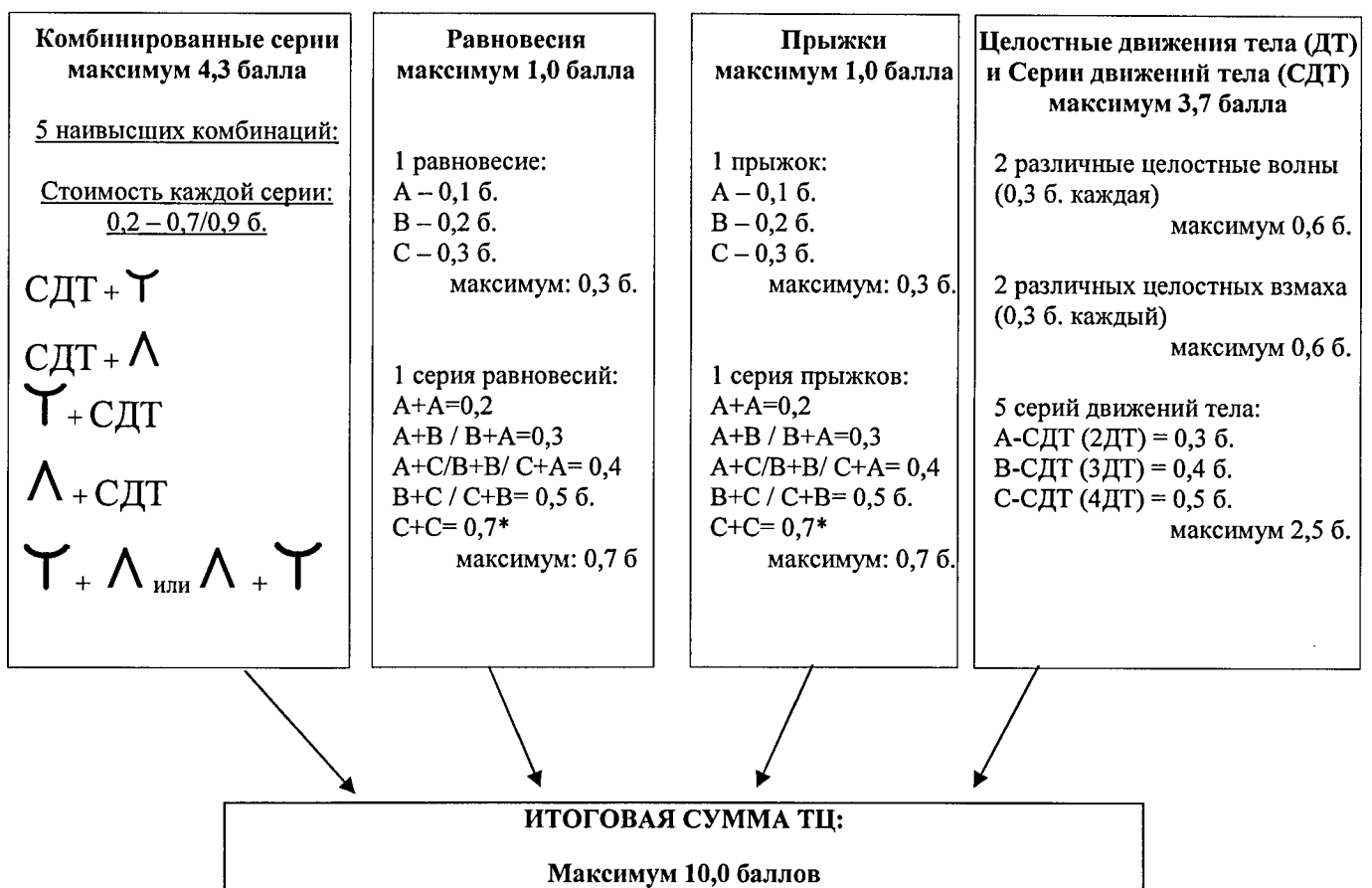


Схема подсчета суммы элементов ТЦ Рисунок 4

4.2. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Артистическая ценность соревновательной композиции складывается из нескольких основных компонентов, каждый из которых суммирует различные аспекты композиции, таблица 11.

Артистическая ценность

Таблица 11

АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ МАКСИМУМ 10,0 б.			
Артистическое качество (АЦ-А) Мах 5.0		Артистические элементы (АЦ-Б) Мах 5.0	
КАЧЕСТВО ТЕХНИКИ ЭГ	2,0	ЭЛЕМЕНТЫ ТРУДНОСТИ	3,4
СТРУКТУРА	2,0	ЭЛЕМЕНТЫ СОТРУДНИЧЕСТВА	1,0
ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ И МУЗЫКА	1,0	ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	0,6

4.2.1. Артистическое качество

Артистическое качество композиции (АЦ-А) включает в себя аспекты, отражающие качество техники эстетической гимнастики, структуру композиции, ее взаимодействие с музыкальным сопровождением, выразительностью, а также возможные штрафы, применяемые к композиции и гимнасткам, таблица 12.

Артистическое качество (АЦ-А)

Таблица 12

Мах 5,0 баллов		
КАЧЕСТВО ТЕХНИКИ ЭГ (2,0)	СТРУКТУРА КОМПОЗИЦИИ (2,0)	ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ И МУЗЫКА (1,0)
Техника эстетической гимнастики 0,5 Плавность (слитность) в соединении ДТ и СДТ 0,5 Целостность (непрерывность) 1,0	Единство 0,2 Разнообразие композиции: - направления, плоскости и уровни 0,3 - использование пространства и построения 0,5 - передвижения 0,3 - движения тела 0,1 - равновесия 0,1 - прыжки 0,1 Темп и динамика 0,4	Характер и стиль композиции 0,2 Выразительность движений тела 0,2 Музыка 0,6
ШТРАФЫ		

4.2.1.1. Качество техники ЭГ

4.2.1.1.1. Техника эстетической гимнастики (0,5 б.)

Философия вида спорта «эстетическая гимнастика» основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием дыхания и силы, демонстрируя непрерывность и слитность. В эстетической гимнастике упор делается на естественные целостные движения тела, где базовый (основной) центр движения начинается от линии таза и бедер.

Композиция должна исполняться с использованием техники целостного выполнения движений, что соответствует философии вида спорта, где элементы и комбинации естественно переходят от одного к другому. Требование к технике эстетической гимнастики описаны в Приложении к настоящим правилам.

Движения и серии движений тела с правильной техникой ЭГ должны преобладать в композиции.

Сбавки по технике эстетической гимнастики:

Композиция не демонстрирует технику целостного выполнения движений:

во время части программы (не более 10 секунд):	-0,1 б.
в течение половины программы:	-0,3 б.
в течение всей программы:	-0,5 б.

4.2.1.1.2. Слитность в соединении движений и сериях движений (0,5 б.)

Движения и серии движений должны быть соединены слитно и естественно. Движения должны быть связаны вместе таким образом, чтобы поток движений продолжался от одного движения к другому, как если бы он был создан предыдущим движением, подчеркивая непрерывность.

Композиция должна показывать элементы и серии элементов, не выглядя как отдельные части.

Сбавки за слитность в соединении движений и серий движений:

Движения и серии движений не связаны свободно и естественно с предыдущими или следующими движениями:

во время части программы (не более 10 секунд):	-0,1 б.
в течение половины программы:	-0,3 б.
в течение всей программы	-0,5 б.

4.2.1.1.3. Непрерывность композиции (1,0 б.)

Композиция должна демонстрировать непрерывность (целостность) и слитность от начала программы до конца программы. Любая часть композиции, которая нарушает или разрывает непрерывность программы, приведет к сбавке.

Ошибки непрерывности включают в себя:

статичное положение гимнасток (ожидания),

паузы в композиции,

плохо соединенные или выполненные поддержки, или полуакробатические элементы,

плохое или нелогичное соединение элементов (например, обычный бег),

зафиксированное (статичное) перевернутое вертикальное положение линии голова-плечи-бедр в время элементов.

Сбавки за нарушения непрерывности композиции:

нелогичные соединения в программе -0,1 б. / каждый раз;

гимнастка в статике во время программы -0,1 б. / каждый раз.

Максимальная сумма сбавок для «Непрерывности композиции» 1,0 б..

4.2.1.2. Структура композиции

4.2.1.2.1. Единство (0,2 б.)

Композиция должна образовывать полное единство от начала программы до конца программы, несмотря на ее разнообразие. Различные части композиции не должны смотреться как отдельные части. Разрывы в структуре и стиле композиции не допускаются. Сюжетная линия композиции не должна быть нарушена.

Разного рода соло или каноны дают нюансы для композиции, но ими нельзя злоупотреблять. Хорошая синхронность, одинаковая техника и командная работа должны быть преобладающими.

Сбавки за нарушения единства:

Композиция не образует полного единства:

во время некоторых частей программы -0,1 б.

в течение всей программы -0,2 б.

4.2.1.2.2. Разнообразие композиции (1,4 б.)

Структура всей композиции должна быть многогранной и разнообразной. Это включает в себя разнообразие композиции, разнообразие в направлениях, плоскостях и уровнях, разнообразие в использовании пространства и построений,

разнообразие в передвижениях, а также разнообразие движений тела, равновесий и прыжков.

Композиция в целом должна быть разнообразной. Использование различных групп движений (движения тела, равновесия и прыжки) должно быть гармоничным и сбалансированным во время композиции.

Разнообразие направлений/ракурсов, плоскостей и уровней (0,3 б.):

Композиция должна быть выполнена с использованием различных направлений (вперед, назад, боком, диагонально, по дуге) и разных плоскостей, и уровней (низкий уровень: *например, на полу*; высокий уровень: *например, в положении стоя с поднятым телом или в воздухе, как прыжки*; и средний уровень: *между низким и высоким уровнями - например, на коленях или согнутых ногах с наклоненным телом*).

Вся команда должна показывать движения и серии на каждом уровне во время программы. Вся команда должна показывать разные направления одновременно, а также разные плоскости и уровни одновременно. Одно и то же направление, плоскость или уровень могут длиться максимум 10 секунд каждый раз и должны быть немедленно изменены.

Сбавки за нарушения в разнообразии направлений/ракурсов, плоскостей и уровней:

Слишком долгое пребывание (более 10 сек) в одном направлении, плоскости или на уровне -0,1 б. / каждый раз;

Не показаны все необходимые критерии (направление, плоскость или уровень) -0,1 б. / каждый раз.

Максимальная сумма сбавок для «Разнообразие в направлениях, плоскостях и уровнях» составляет 0,3 б..

Разнообразие в использовании соревновательной площадки и построений (0,5 б.)

Команда должна использовать все части соревновательной площадки. Построения должны различаться по размеру и расположению на ковре для соревнований. Команда должна показать минимум 10 геометрически различных построений во время программы.

Построения, которые отличаются только по размеру или направлению, не будут считаться разными построениями. Геометрически одно и то же построение и/или одна и та же локация на соревновательной площадке не должны чрезмерно использоваться (= использоваться более трех раз) во время программы. Одно и то же место на соревновательной площадке или одно и то же построение может длиться максимум 10 секунд за раз, после чего оно должно быть немедленно изменено.

Сбавки за нарушения в разнообразии использования соревновательной площадки и построений:

Слишком долгое пребывание (более 10 сек.) в одном и том же построении или локации -0,1 б. / каждый раз;

Одно и то же построение и/или местоположение чрезмерно используется (используется более трех раз) -0,1 б. /каждый раз;

Некоторые части площадки не используются -0,1 б.;

Менее 10 геометрически различных построений -0,1 б.

Максимальная сумма сбавок для «Разнообразие в использовании соревновательной площадки и построений» составляет 0,5 б..

Разнообразие в передвижениях/перемещениях (0,3 б.)

Смена местоположения на площадке должна быть плавной и иметь логическое основание. Передвижение можно совершить, например, с помощью шагов, перекатов (кувырка) или прыжков. Передвижения должны демонстрировать хорошую технику и использовать различные стили или типы перемещений.

Если перемещение выполняется с помощью шагов, это не должно включать обычный бег или шаги с каким-либо непоследовательным стилем, а также шаги не должны часто повторяться. Один и тот же способ передвижения не должен быть чрезмерно использован (= использован более трех раз) во время программы.

Сбавки за отсутствие разнообразия в передвижениях:

Перемещение без логической причины (нелогичная смена места) -0,1 б. / каждый раз;

Один и тот же способ передвижения используется часто (более трех раз) -0,1 б. / каждый раз.

Максимальная сумма сбавок для «Разнообразие в передвижениях» составляет 0,3 б..

Разнообразие движений тела (0,1 б.)

Композиция должна содержать различные движения тела, серии движений тела и различные типы движений. Похожие движения тела или типы движений не должны использоваться чрезмерно.

Разнообразие должно быть продемонстрировано с помощью:

выполнения всех базовых движений тела, с различными формами движений тела;

демонстрации движений в разных плоскостях или уровнях или с различным темпом и динамикой;

шагов и без них.

Сбавки за отсутствие разнообразия в движениях тела:

Несоответствие всем требуемым критериям -0,1 б.;

Похожие движения тела часто используются -0,1 б..

Максимальная сумма сбавок для «Разнообразие в движениях тела» составляет 0,1 б..

Разнообразие равновесий (0,1 б.)

Композиция должна включать минимум 3 различных типа равновесий.

Разнообразие должно быть продемонстрировано:

статические и динамические равновесия: не менее одного равновесия с вращением/поворота;

различные направления поднятой свободной ноги: вперед, в сторону и назад (все направления должны быть показаны);

различные формы, например, с помощью рук и без нее, с движением тела или без него;

с прямыми ногами или согнутой ногой, в разных плоскостях и так далее.

Сбавки за отсутствие разнообразия в равновесиях:

Не соответствие всем требуемым критериям -0,1 б.

Разнообразие прыжков (0,1 б.)

Композиция должна включать минимум 3 различных типа прыжков.

Разнообразие должно быть продемонстрировано следующим образом:

различные типы толчка: должны быть показаны как прыжки, толчком одной ноги, так и с двух ног;

различные направления: с вращением или продвижением вперед;

различные формы: с движением тела или без него, с прямыми ногами или согнутой ногой (ногами).

Одно и то же движение тела (например, изгиб назад) во время прыжка может быть повторено максимум три (3) раза.

Если часть команды выполняет, например, прыжок в шпагат, а другая часть выполняет прыжок в шпагат с изгибом назад, это считается одним из разрешенных движений тела для повторения.

Сбавки за отсутствие разнообразия в прыжках:

Не соответствие всем требуемым критериям -0,1 б.

Одно и то же движение тела во время прыжка используется

более 3 раз - 0,1 б.

Максимальная сумма сбавок для «Разнообразие в прыжках» составляет 0,1 б..

4.2.1.2.3. Темп и динамика (0.4 б.)

Быстрые и медленные части композиции

Изменение темпа композиции должно быть четким. Структура композиции должна иметь по крайней мере одну явно быструю часть и по крайней мере одну явно медленную часть, а гимнастки должны иметь возможность выступать в разных темпах во время программы.

Мощные/сильные и легкие/мягкие части композиции

Композиция должна быть динамичной. Структура композиции должна иметь по крайней мере одну явно мощную/сильную часть и по крайней мере одну явно легкую/мягкую часть, а гимнастки должны иметь возможность выполнять различную динамику во время программы.

Сбавки за отсутствие темпа и динамики:

Отсутствует хотя бы одна явно быстрая часть	-0,1 б.
Отсутствует хотя бы одна явно медленная часть	-0,1 б.
Отсутствует хотя бы одна явно мощная/сильная часть	-0,1 б.
Отсутствует хотя бы одна явно легкая/мягкая часть	-0,1 б.

4.2.1.3. Выразительность и музыкальность (1,0 б.)

4.2.1.3.1. Характер и стиль композиции (0,2 б.)

Композиция на всем протяжении должна иметь четко выраженный характер и стиль, создающие единый образ программы. Характер и стиль должны быть проведены через всю композицию.

Сбавки за отсутствие характера и стиля композиции:

Характер и стиль композиции не выражены:

в течение половины программы	– 0,1 б.
в течение всей программы	– 0,2 б.

4.2.1.3.2. Выразительность движений тела (0,2 б.)

Композиция должна быть выразительной, отражающей замысел соревновательной программы. Идея и выразительность композиции должны образовывать последовательное единство на протяжении всей композиции. Выражение должно быть развито через движения и серии движений, а не через отдельные и скованные движения. Стиль композиции должен соответствовать уровню подготовленности гимнасток и их способности к выражению данного стиля. Выразительность должна гармонично сочетаться с движениями гимнасток. Сверхдраматические выражения лица не считаются естественными и подходящими для эстетической гимнастики.

Сбавки за отсутствие выразительности движений тела:

Движения тела невыразительны и/или не подходят для эстетической гимнастики:

в течение половины программы	– 0,1 б.
------------------------------	----------

в течение всей программы – 0,2 б.

4.2.1.3.3. Музыка (0,6 б.)

Идея и стиль композиции должны соответствовать музыкальному произведению. В композиции должны сочетаться движения, стиль, темп и ритм музыкального произведения.

Композиция должна подчеркивать нюансы музыкального произведения, его динамические оттенки. Не допускается монотонная фоновая музыка.

Музыка композиции должна быть разнообразной по темпу и динамике. Музыка должна иметь как минимум одну быструю часть, одну медленную часть, одну сильную часть и одну плавную часть.

Тема, стиль и уровень сложности музыки должны соответствовать возрастной категории гимнасток.

Музыка должна образовывать единство композиции. Если музыка состоит из различных музыкальных произведений, разные темы должны быть логично связаны между собой. Монтаж музыки должен быть качественным.

Музыка может содержать дополнительные звуковые эффекты, но они не должны раздражать или отвлекать. Музыка не должна заканчиваться резким обрывом. Музыка не должна заканчиваться до или после последнего движения гимнасток.

Сбавки за музыку:

Музыка не поддерживается композицией (фоновая музыка):

в течение половины программы – 0,1 б.

в течение всей программы – 0,2 б.

музыка не разнообразна – 0,1 б.

музыка не соответствует команде (навыки, возраст и другое) – 0,1 б.

музыка заканчивается до или после последнего движения гимнасток – 0,1 б.

нелогичное сочетание музыки, плохой монтаж музыки, нелогичные дополнительные эффекты, музыка резко оборвалась) – 0,1 б./каждый раз

Максимальная сумма сбавок за «Музыку» составляет 0,6 б..

4.2.1.4. Штрафы, вычитаемые из оценки Артистической ценности

4.2.1.4.1. Акробатические элементы

Акробатические элементы — это движения, при которых тело гимнастки вращается в вертикальном положении или над ним (линия голова-плечи-бедра) вверх ногами при поддержке руки (рук), головы или в воздухе.

Акробатические элементы должны выполняться с учетом ловкости и мастерства гимнасток, правильной техники и должны быть естественным образом интегрированы в композицию.

Все акробатические элементы должны выполняться плавно, без четких остановок в вертикальном положении во время элементов, с вращением тела, таким как колесо (все типы) или переворот (все типы), и без фиксированной формы во время стойки на груди, моста и так далее.

Разрешенные акробатические элементы:

Акробатические элементы могут быть выполнены максимум два раза (состав команды 6-8 гимнасток) или три раза (состав команды 9-10 гимнасток) в течение программы, включая начальную и конечную позицию, подъемы и взаимодействия. Превышение разрешенного количества акробатических элементов считается запрещенным движением и, следовательно, приведет к штрафу.

Один и тот же акробатический элемент, выполняемый 2–3 гимнастками одновременно, будет засчитываться как 2–3 акробатических элемента.

Полу-акробатические элементы допускаются, если они не содержат перевернутого вертикального положения линии голова-плечи-бедро. Например: кувырок (вперед или назад) считается движением тела и поэтому не считается акробатическим элементом!

Запрещенные акробатические элементы:

Следующие акробатические движения не допускаются ни в одной части композиции:

стойки на руках, локтях или голове;

любое акробатическое движение (например, сальто, при котором гимнастка поворачивается кувырком в воздухе и приземляется или заканчивает на ногах).

Штрафы за запрещенные акробатические элементы:

Запрещенный акробатический элемент или движение: -0,5 б. / каждый раз / каждый элемент

Применяется Арбитром АЦ-А по предложению большинства судей АЦ-А

4.2.1.4.2. Поддержки и взаимодействия

Поддержки — это совместный элемент, в котором поднятая гимнастка теряет контакт с полом и ее тело полностью поддерживается другими гимнастками. Поднятая гимнастка должна быть активной (должна помогать собственной силой во время подъема).

Разрешенные поддержки:

Композиция может включать в себя поддержки, пирамиды или различные взаимодействия, которые должны быть выполнены:

- с учетом способностей и навыков гимнасток (аспекты здоровья);
- с хорошей техникой (контроль мышц, плавность и так далее);
- с логической связью с программой.

Поддержки, пирамиды и взаимодействия должны быть эстетичными и не должны чрезмерно использоваться в композиции.

Запрещенные поддержки:

В любой части композиции запрещены следующие поддержки, пирамиды и взаимодействия:

- когда одна гимнастка поднимает вес более чем одной другой гимнастки одновременно;
- выполнение подъема/поддержки или пирамиды, которая выше роста двух гимнасток, включая поднимающую гимнастку.

Штрафы за запрещенный подъем/поддержку и взаимодействие:

Запрещенный подъем/поддержка или взаимодействие: -0,5 б. / каждый раз / каждый элемент

Применяется Арбитром АЦ-А по предложению большинства судей АЦ-А.

4.2.1.4.3. Религиозные, национальные, политические и этические аспекты

Музыкальное сопровождение, элементы композиции и соревновательный костюм должны быть эстетичными и не должны провоцировать, причинять боль, посягать на права или оскорблять людей, а также выражать какую-либо религиозную, национальную или политическую принадлежность. Запрещено использование ненормативной лексики в музыкальном сопровождении.

Штраф за религиозные, национальные и политические аспекты:

Религиозные/национальные/политические/этические аспекты: -0,3 б.

Применяется Арбитром АЦ-А по предложению большинства судей АЦ-А.

Максимальный штраф за «Религиозные, национальные и политические аспекты» составляет 0,3 б..

4.2.1.4.4. Выход группы на площадку

Требования указаны в разделе «Общие положения: Продолжительность соревновательной программы».

Штраф за несоответствующий Правилам выход группы на площадку:

Выход группы сопровождается музыкой или дополнительными движениями/или занимает слишком много времени: -0,3 б.

Применяется Арбитром АЦ-А по предложению большинства судей АЦ-А.

4.2.1.4.5. Дополнительные звуки, издаваемые гимнасткой/ гимнастками

Требования указаны в разделе «Дисциплина участников соревнований: Дисциплина гимнасток и тренеров»

Штраф за дополнительные звуки, издаваемые гимнасткой/гимнастками:

Во время выступления гимнастка издает сигнал или звук: -0,1 / каждый раз
Применяется Арбитром АЦ-А по предложению большинства судей АЦ-А.

4.2.1.4.6. Костюм, прическа, украшения и макияж, не соответствуют правилам

Требования указаны в разделе «Общие положения: Костюм, прическа и макияж гимнасток»

Штраф за костюм, прическу, украшения и макияж:

Костюм/украшения, не соответствуют правилам:

одна гимнастка -0,1 б.

две и более гимнасток -0,2 б.

Прическа, не соответствует правилам:

одна гимнастка -0,1 б.

две и более гимнасток -0,2 б.

Макияж, не соответствует правилам:

одна гимнастка -0,1 б.

две и более гимнасток -0,2 б.

Прическа нарушена во время выступления:

- 0,1 б. / каждая разрушенная прическа.

Применяется Арбитром АЦ-А по предложению большинства судей АЦ-А.

Штраф, назначаемый главным судьей (по предложению судей на линии):

Потерянные предметы (украшение для волос, обувь на стопе и другое)

-0,1 б. / каждый потерянный предмет.

Штраф, назначаемый главным судьей (по предложению судей на линии):

Цветовое пятно на соревновательной площадке -0,2 б. / каждое цветное пятно.

4.2.1.4.7. Продолжительность соревновательной программы

Требования указаны в разделе «Общие положения: Продолжительность соревновательной программы»

Штрафы за продолжительность соревновательной программы, не соответствующую Правилам:

Каждая дополнительная или отсутствующая полная секунда -0,1 б. /
каждая полная секунда

Штраф, применяемый Арбитром АЦ-А (по предложению судей-хронометристов)

4.2.1.4.8. Дисциплина гимнасток и тренеров

Требования указаны в разделе «Дисциплина участников соревнований»

Штрафы, назначаемые главным судьей:

Разминка гимнасток в зоне ожидания старта и/или нахождение запасных гимнасток и/или тренера в пределах соревновательной зоны во время выступления Группы: -0,3 б.

Помощь тренера/представителя (голосовая или вербальная) во время выступления Группы: -0,3 б.

Громкие звуки или музыка в разминочной зоне, мешающие выступлению другой Группы на соревновательной площадке: -0,3 б.

4.2.1.5. Подсчет оценки за артистическое качество (АЦ-А)

Максимальная сумма баллов за артистическое качество композиции (АЦ-А) составляет 5,0 баллов.

Во время программы судья записывает (путем стенограммы) содержание программы и оценивает каждую ошибку, не отвечающую требованиям АЦ-А.

По окончании программы судья:

вычитает допущенные ошибки из максимального значения для каждого компонента композиции, используя таблицу вычетов АЦ-А, таблица 13;

подсчитывает общую сумму сбавок и вычитает ее из максимальной суммы, тем самым выводя оценку Группы;

при необходимости направляет предложение о штрафах.

Сводная таблица вычетов для судейства Артистического качества (АЦ-А)

Таблица 13

СБАВКИ		Макс. значение
КАЧЕСТВО ТЕХНИКИ ЭГ		2,0
Техника эстетической гимнастики	В композиции не показана техника целостного движения тела:	0,5
	-0,1 в некоторых частях композиции (не более 10 секунд)	
	-0,3 в течение половины композиции	

	-0,5 в течение всей композиции	
Слитность движений тела и серий движений тела	Движения и серии движений не связаны плавно и естественно с предыдущими или последующими движениями: -0,1 в некоторых частях композиции (не более 10 секунд) -0,3 в течение половины композиции -0,5 в течение всей композиции	0,5
Целостность	Нелогичные соединения в композиции: -0,1/каждый раз Гимнастка в статике во время выполнения программы: -0,1 /каждый раз	1,0

СТРУКТУРА КОМПОЗИЦИИ		2,0
Единство	В композиции отсутствует единство: -0,1 в части композиции -0,2 во всей композиции	0,2
Разнообразие композиции	Разнообразие направлений, плоскостей и уровней: слишком долгое пребывание (более 10 секунд) в одном направлении, плоскости или уровне: -0,1/каждый раз не отображаются все требуемые критерии (направление, плоскость и уровень): -0,1/каждый раз	0,3
	Разнообразие в использовании пространства и построений: слишком долгое пребывание (более 10 секунд) в одном пространстве или в одном построении: -0,1 / каждый раз построение и/или расположение на площадке часто используется (более 3 раз): -0,1 / каждый раз часть соревновательного ковра не используется: -0,1 менее 10 различных построений: -0,1	0,5
	Разнообразие перемещений: перемещения без логической причины: -0,1 / каждый раз один и тот же способ перемещения используется слишком часто (более трех раз): -0,1	0,3
	Разнообразие движений тела: невыполнение всех необходимых критериев: -0,1 повторение движений тела: -0,1	0,1
	Разнообразие равновесий: невыполнение всех необходимых критериев: -0,1	0,1
	Разнообразие прыжков: невыполнение всех требуемых критериев: -0,1 одинаковое движение тела во время прыжка (более трех раз): -0,1	0,1
Темп и динамика	Отсутствует минимум одна быстрая часть: -0,1 Отсутствует минимум одна медленная часть: -0,1 Отсутствует минимум одна мощная/сильная часть: -0,1	0,4

	Отсутствует минимум одна легкая/мягкая часть: -0,1	
--	--	--

ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ И МУЗЫКА		1,0
Характер и стиль композиции	Характер и стиль композиции не развит: -0,1 в половине композиции; -0,2 в течение всей композиции;	0,2
Выразительность движений тела	Движения тела невыразительны и/или не соответствуют принципам эстетической гимнастики: -0,1 в половине композиции -0,2 в течение всей композиции	0,2
Музыка	Музыка не поддерживается композицией (музыка как фон): -0,1 в половине композиции; -0,2 в течение всей композиции; Музыка не разнообразна: -0,1 Музыка не соответствует уровню подготовки команды (мастерство, возраст и т. д.): -0,1 Музыка заканчивается до или после последнего движения гимнасток: -0,1 Плохое качество музыкального сопровождения (плохой монтаж музыки, нелогичные дополнительные эффекты, музыка резко оборвалась и т.д.): -0,1 / каждый раз	0,6
ИТОГО (максимальная сумма сбавок)		5,0
ШТРАФЫ		

4.2.2. Артистические элементы

Артистические элементы композиции (АЦ-Б) отражают совокупность критериев, демонстрирующих различные возможности выполнения основных технических элементов, командную работу и различные взаимодействия гимнасток, а также оригинальность в использовании элементов, музыкального сопровождения, идеи композиции, таблица 14.

Артистические элементы (АЦ-Б)

Таблица 14

Артистические элементы (АЦ-Б) Максимум 5,0 б.		
Элементы трудности максимум 3,4 б.	Элементы сотрудничества максимум 1,0 б.	Элементы оригинальности максимум 0,6 б.

4.2.2.1. Элементы трудности (3,4 б.)

Композиция должна содержать различные критерии элементов трудности, выполняемые всей командой, такие как двусторонность в прыжках (правая/левая), равновесиях, смену направлений и поворотов, смену уровней, перемещения, изменение темпа и динамики при выполнении серии движений тела, таблица 15.

Композиция должна содержать как минимум одно равновесие и один прыжок, начатый непосредственно из движения тела. Должно быть выполнено как минимум одно динамическое равновесие и один прыжок с вращением.

Все гимнастки группы должны показать каждый элемент. Все элементы должны быть логически связаны с композицией и выполнены плавно, с хорошей техникой.

Элементы трудности

Таблица 15

Элементы трудности		Макс кол-во	Стоимость, б.	Сумма, б.
Двусторонность в прыжках и равновесиях		4	0,2	0,8
Серии движений тела (ДТ), включающие в себя:	Смену направлений и вращения тела	2	0,2	0,4
	Смену уровней	2	0,2	0,4
	Передвижения	2	0,2	0,4
	Вариации темпа	2	0,2	0,4
	Динамику	2	0,2	0,4
Равновесие, начинающееся сразу из движения тела		1	0,2	0,2
Прыжок, начинающийся сразу из движения тела		1	0,2	0,2
Равновесие с вращением (поворот/циркуль)		1	0,1	0,1
Прыжок с вращением		1	0,1	0,1
				3,4

4.2.2.1.1. Двусторонность в прыжках и равновесиях (0,8 б.)

Композиция должна демонстрировать как минимум одно равновесие на правую ногу, одно равновесие на левую ногу, один прыжок на правую ногу и один прыжок на левую ногу.

Вся команда должна продемонстрировать элементы трудности (не более двух разных форм в одном элементе) одновременно или с отставанием не более чем на 5 секунд. Все элементы должны иметь четкую форму и необходимую амплитуду.

Элемент двусторонности в равновесиях должен быть четко показан с ногой, поднятой вперед или назад под углом минимум 135° , в прыжках с амплитудой разведения ног в продольном направлении минимум на 135° .

В случае двух разных форм равновесий, все элементы должны быть выполнены с одним и тем же направлением поднятой ноги.

Левая сторона, примеры: прыжок шагом с левой ногой вперед, низкое равновесие с опорой на левую ногу и поднятой правой ногой.

Правая сторона, примеры: прыжок ан турнан, толчком левой ноги и поднятой правой ногой вперед, или поворот в низком равновесии с опорой на правую ногу.

Элементы будут засчитаны, если они выполнены в соответствии с критериями, определенными Технической ценностью.

Равновесия и прыжки, не демонстрирующие требуемой амплитуды или какой-либо стороны (например, прыжки, форма которых симметрична с обеих сторон), не дают двусторонности.

Стоимость каждого выполненного двустороннего элемента: 0,2 б./каждый раз.

4.2.2.1.2. Серии движений тела с критериями (2.0 б.)

В композиции должно быть показано не менее двух серий движений тела, включающих смену направлений и вокруг оси, не менее двух серий движений тела, включающих смену уровней, не менее двух серий движений тела, включающих перемещение, не менее двух серии движений тела, включающих смену темпа, и не менее двух серий движений тела, включающих динамику.

Серия движений тела должна демонстрировать технику движений всего тела, соответствующую философии эстетической гимнастики.

Стоимость каждого выполненного элемента серии движений тела с критериями составляет 0,2 балла. Элементы с серьезными ошибками (ошибки -0,3 балла и более) оцениваться не будут.

Максимум два критерия сложности будут засчитываться за одну серию движений тела (например, серия движений тела, включающая смену уровней, перемещение и динамику = значение (0,2 + 0,2)).

Серии движений тела, включающие смену направлений и вращения вокруг оси (0,4 б.)

Для критерия – «вращение» – все гимнастки должны выполнить хотя бы один полный оборот всего тела на 360° во время выполнения серии движений тела. Допускается оборот тела не только вокруг вертикальной оси вращения (например, в горизонтальной или боковой плоскости – кувырки в различных направлениях).

Для критерия – «изменение направления» – должно быть показано минимум одно видимое изменение направления (вперед, назад, в сторону, диагональ и т.д.).

Оба критерия (вращение и изменение направления) должны выполняться в течение серии движений тела.

Серии движений тела, включающие смену уровней (0,4 б.)

Для смены уровня все гимнастки должны продемонстрировать начало или окончание движения тела, как на уровне пола, так и стоя во время серии движений тела.

Серии движений тела, включающие перемещение (0,4 б.)

При передвижении все гимнастки должны переместиться по площадке не менее, чем на 1,5 м. Перемещения должны выполняться гимнастками по площади ковра. Это можно сделать, делая шаги, перекатываясь и т.д.

Серии движений тела, включающие смену темпа (0,4 б.)

Движения гимнасток должны быть направлены на демонстрацию изменения темпа во время серии движений тела. Это можно рассматривать как вариации медленных и быстрых фаз, а также ускорения и замедления во время движений в серии движений тела. Во время серии движений тела должно быть показано минимум одно видимое изменение темпа.

Серии движений тела, включающие динамику (0,4 б.)

В композиции должны присутствовать вариации сильных (мощных) и плавных фаз во время движений тела. Во время серии движений тела должно быть показано минимум одно видимое изменение динамики.

Стоимость за каждый выполненный критерий, включенный в серии движений тела: 0,2 б./каждый раз до максимума (2,0 б.)

4.2.2.1.3. Дополнительные надбавки (0,6 б.)

Равновесие, начинающееся сразу из движения тела (0,2 б.)

Композиция должна включать хотя бы одно равновесие, начинающееся непосредственно из движения тела. Непосредственно означает без какого-либо дополнительного шага, остановки, положения или поддержки между движением тела и равновесием. Движение тела должно быть движением, а не положением/остановкой/позой.

Прыжок, начинающийся сразу из движения тела (0,2 б.)

В композиции должен присутствовать хотя бы один прыжок, начинающийся непосредственно из движения тела. Непосредственно означает без какого-либо дополнительного шага, остановки, положения или поддержки между движением тела и прыжком. Движение тела должно быть движением, а не точкой.

Равновесие с вращением – «циркуль» или поворот (0,1 б.)

Композиция должна содержать хотя бы одно равновесие с вращением. Вращение должно составлять как минимум один полный оборот (360°) для поворотов или один полный оборот (360°) фиксированной формы для циркуля.

Прыжок с вращением (0,1 б.)

Композиция должна включать хотя бы один прыжок с вращением. Должно быть выполнено вращение минимум на 180° в фиксированной форме или необходимо выполнить полный оборот вокруг вертикальной оси (360°) от момента отталкивания до приземления.

4.2.2.2. Элементы сотрудничества (1.0 б.)

Композиция должна демонстрировать различные элементы совместной работы – элементы сотрудничества (таблица 16), такие как:

- командное сотрудничество/взаимодействие без подъема гимнастики;
- сотрудничество/взаимодействие в парах/тройках с подъемом/без подъема гимнастики;
- командный подъем (поддержка);
- элемент синхронного движения команды;
- элемент канона всей команды:

Элементы командной работы должны быть видны и идентифицируемы.

Элементы командной работы могут присутствовать на протяжении всей композиции, включая начало и конец программы.

Каждый элемент будет засчитан максимум один раз, дополнительные элементы сотрудничества учитываться не будут (разрешены, но не имеют артистической ценности).

Стоимость каждого выполненного элемента командной работы составляет 0,2 балла. Элементы с допущенными большими ошибками в исполнении (сбавка от 0,3 балла и более) оцениваться не будут.

Таблица 16

Элементы сотрудничества	Максимальное количество	Стоимость, б.
Командное сотрудничество/взаимодействие без подъема гимнастики/гимнасток	1	0,2
Сотрудничество/взаимодействие в парах/тройках с подъемом/без подъема гимнастики/гимнасток	1	0,2
Командный подъем (поддержка)	1	0,2
Элемент синхронного движения группы	1	0,2
Элемент «канона» всей группы	1	0,2
Максимум: 1,0		

Командное сотрудничество/взаимодействие без подъема гимнастки (0,2 б.)

Командное сотрудничество/взаимодействие – это совместная работа всех гимнасток. Проявляется либо путем физического контакта друг с другом, либо путем прохождения над, под или сквозь гимнасток во время выполнения элемента. Не допускается командное сотрудничество, разделенное на подгруппы.

Сотрудничество/взаимодействие в парах/тройках с подъемом гимнастки или без него (0,2 б.)

Вся группа должна выполнить совместный элемент парами и/или тройками одновременно или в течение короткого периода времени. Движения пар/троек могут быть разными. Сотрудничество/взаимодействие в парах/тройках может проявляться либо посредством физического контакта друг с другом, либо прохождением над, под или сквозь гимнаста/гимнасток во время выполнения элемента.

Командный подъем/поддержка (0,2 б.)

Вся группа должна участвовать либо посредством физического контакта, либо путем прохождения над, под или через гимнастку/гимнасток в любой части командного подъема (от отталкивания до приземления). Минимум одна гимнастка должна потерять контакт с полом. Не разрешается выполнять командный подъем в подгруппах.

Поддержки должны выполняться с учетом способностей и навыков гимнасток (аспект здоровья). Одна гимнастка не должна поднимать вес, превышающий вес одной гимнастки. Высота поддержки не может быть выше уровня, который выше роста двух гимнасток, включая поднимающую гимнастку.

Элемент синхронного движения группы (0,2 б.)

Элемент синхронного движения группы – это движение или серия движений, выполняемых всей группой одновременно в полной синхронности.

Вся группа должна выполнять абсолютно одинаковые движения, такие как движения тела и серии движений тела, танцевальные шаги с движениями тела и т. д. Продолжительность элемента, составляет минимум 5 секунд (8 счетов).

Группа может менять построение во время элемента; однако все гимнастки должны использовать одни и те же направления и уровни на протяжении всего элемента.

Не разрешается выполнять прыжки, равновесия или подъемы/поддержки во время элемента синхронного движения группы.

Элемент «канона» всей группы (0,2 б.)

Элемент «канона» – это движения тела, серия движений тела и другие элементы, которые одинаково копируются и повторяются всеми гимнастками через одинаковые промежутки времени. Требуется не менее трех интервалов повторения движений.

В элементе «канона» должна участвовать вся группа. При выполнении используется все тело, не отдельные части.

Продолжительность элемента «канона», составляет минимум 6 счетов/3 интервала повторения элементов.

4.2.2.3. Элементы оригинальности (0,6 б.)

Элементы оригинальности (таблица 17) – это новые и редко встречающиеся элементы, специфичные для каждой группы и программы. Элементы оригинальности придают программе особую и дополнительную художественную ценность и делают программу незабываемой.

Таблица 17

Элементы оригинальности	Максимальная стоимость, б.
Оригинальность в движениях/элементах	0,1
Оригинальность во взаимодействиях и поддержках	0,1
Уникальное соединение музыки и композиции (музыкальность)	0,2
Тема (идея) композиции	0,2
ВСЕГО:	0,6

Оригинальность в движениях/элементах (0,1 б.)

Композиция должна содержать движения, серии движений и комбинации различных групп движений, исполняемые новым, оригинальным и уникальным способом. Одного нового или оригинального движения недостаточно.

Оригинальность движений можно увидеть в любом элементе; это не обязательно должен быть технический элемент.

Оригинальность во взаимодействиях/поддержках (0,1 б.)

Композиция должна содержать различные типы взаимодействий, исполненные новыми и уникальными способами. Взаимодействие гимнасток должно быть оригинальным и разнообразным на протяжении всей композиции.

Уникальное соединение музыки и композиции (музыкальность) (0,2 б.)

Каждая композиция должна быть гармонично построена вокруг конкретного выбора музыки. Уникальное соединение музыки и композиции может быть достигнуто, например, продуманным размещением отдельных элементов на конкретных музыкальных акцентах и фразах музыки и так далее.

Вся композиция должна быть поставлена так, чтобы соединение музыки и композиции оставила у зрителей незабываемое впечатление.

Тема (идея) композиции (0,2 б.)

Каждая композиция должна иметь четкую тематическую «историю», которая развивается на протяжении всей программы и исполняется с большой художественной выразительностью. Впечатление может произвести как отдельная часть композиции, так и композиция в целом.

4.2.2.4. Подсчет оценки артистических элементов (АЦ-Б)

Максимальная стоимость Артистических элементов (АЦ-Б) – 5,0 баллов.

Во время выступления судья отмечает и записывает путем стенограммы содержание программы и каждый артистический элемент.

По окончании программы судья выводит общую оценку, суммируя баллы за каждый артистический элемент АЦ-Б, таблица 18.

Сводная таблица Артистических элементов (АЦ-Б)

Таблица 18

АРТИСТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ		Максимальное количество	Стоимость каждый раз, б.	Максимальная стоимость, б.
Элементы трудности				3,4
Двусторонность в прыжках и равновесиях		4	0,2	0,8
Серии движений тела включающие:	Смену направлений и вращения тела	2	0,2	0,4
	Смену уровней	2	0,2	0,4
	Передвижение	2	0,2	0,4
	Вариации темпа	2	0,2	0,4
	Динамику	2	0,2	0,4
Равновесие, начинающееся сразу из движения тела		1	0,2	0,2
Прыжок, начинающийся сразу из движения тела		1	0,2	0,2
Равновесие с вращением (цикуль/поворот)		1	0,1	0,1
Прыжок с вращением		1	0,1	0,1
Элементы сотрудничества				1,0
Командное сотрудничество без подъема		1	0,2	0,2
Сотрудничество в парах/тройках с подъемом/без подъема		1	0,2	0,2
Командный подъем (поддержка)		1	0,2	0,2
Элемент синхронного движения группы		1	0,2	0,2

Элемент канона всей группы	1	0,2	0,2
Элементы оригинальности			0,6
Оригинальность в движениях	1	0,1	0,1
Оригинальность во взаимодействиях и поддержках	1	0,1	0,1
Уникальное соединение музыки и композиции	1	0,2	0,2
Тема (идея) композиции	1	0,2	0,2
ИТОГО			5,0

4.3.ИСПОЛНЕНИЕ

4.3.1. Обязательные требования к Исполнению

Исполнение должно быть единым (с одинаковой техникой), согласованным и синхронным.

Все члены команды должны выполнить одни и те же необходимые элементы с одинаковой или равной степенью сложности одновременно, последовательно (канон) или в течение короткого промежутка времени.

Техника эстетической гимнастики должна преобладать в исполнении. Все движения, серии движений и комбинации должны выполняться с техникой целостного движения. Переходы от одного движения или построения к другому должны быть плавными. В целостном движении тела ведущее движение рефлегирует (отражается) в каждой части тела во время выполнения движения или серии движений тела. Движения связаны вместе таким образом, что одно перетекает в другое, подчеркивая слитность и непрерывность.

Исполнение должно показать хорошую технику, хорошие вытягивания, точность движений и правильность (четкость) построений и переходов. Исполнение должно показать различие между легкими и сильными движениями (изменение в использовании силы), подчеркивать особенности движений данной возрастной категории. Использование мышечной силы должно быть естественным.

Исполнение должно показать хорошую осанку, баланс, координацию, стабильность и ритм.

Исполнение должно показать физические навыки гимнасток
Группы: гибкость, сила, скорость, координация, мышечный контроль и выносливость.

Исполнение должно показать выразительность и эстетическую привлекательность.

Гимнастки должны исполнять программу согласно динамике и ритму музыки.

Исходная и финальная позиция Группы на площадке – часть исполнения.

Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: соблюдение правильных позиций (линий) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, осанка, положение тела, контроль приземления после поддержек.

4.3.2. Порядок подсчета оценки Исполнения

Максимальная сумма – 10,00 баллов

Судья бригады Исполнения оценивает исполнение композиции, подсчитывая ошибки, допущенные Группой в исполнении с помощью таблицы 19 сбавки.

Все судьи, участвующие в соревновании, должны выставять оценки независимо и необходимо действовать следующим образом:

- записать и подсчитать все ошибки исполнения и вычесть их из максимального количества баллов за исполнение (10,00)
- подсчитать итоговый балл.

Таблица сбавок оценки Исполнения:

Таблица 19

Требования и виды ошибок	Сбавка за ошибку (каждый раз/каждый элемент, если не указано иное)		
	Малая: -0,1	Средняя: -0,2	Большая: -0,3
Осанка, линии опоры и позиции тела, аспекты здоровья	- некорректная линия опоры (нарушение линии плеч и бедер, позиция опорной ноги (в равновесиях) - плохая осанка - тяжелое окончание поддержки	- потеря мышечного контроля во время выполнения или в конце поддержки	- сохранение изгиба спины при приземлении после прыжка - в поддержке явные нарушения осанки /линии опоры у поднимающих гимнасток
Базовая техника гимнастики:	- недостаточное вытягивание - небольшие различия в исполнении среди гимнасток - недостаток плавности / непрерывности - недостаток легкости	-	-
Потеря равновесия (на любом движении или элементе):	с лишним движением (каждый раз/гимнастка)	с лишним подскоком (каждый раз/гимнастка)	с 1 точкой опоры на руку, стопу или другую часть тела (каждый раз/гимнастка)
Единство	- недостаток синхронности - нечеткие плоскости, уровни или направления - неточности между	-	-

	движением и ритмом музыки - неточность в построениях		
Столкновение между гимнастками	исполнение не нарушено или слегка нарушено	исполнение явно нарушено у 1 гимнастки	исполнение явно нарушено у двух или более гимнасток
Физические характеристики: - нарушение в какой-либо области (гибкость, координация, сила, скорость, мышечный контроль или выносливость) во время всей программы	незначительный недостаток (каждая область)	явный недостаток (у 1-2 гимнасток /каждая область)	явный недостаток (вся команда / каждая область)

Требования и виды ошибок	Сбавка за ошибку (каждый раз/каждый элемент, если иное не указано иное)		
	Малая: -0,1	Средняя: -0,2	Большая: -0,3
Движения тела: - неправильная техника выполнения; - характеристики для базовых движений тела не показаны	Техническая ошибка элемента, допущенная 1-й гимнасткой	Техническая ошибка элемента, допущенная 2-мя гимнастками	Техническая ошибка элемента, допущенная 3-мя и более гимнастками
Прыжки: - неправильная техника выполнения; - характеристики элемента не показаны (форма не зафиксирована, низкая высота, плохой мышечный контроль, тяжелое приземление)			
Равновесия и повороты: - неправильная техника выполнения; - характеристики элемента не показаны (форма не зафиксирована, недостаточная амплитуда, недостаточный мышечный контроль, недостаточное вращение)			

Полная потеря равновесия (2 и	-0,4 балла (каждый раз/гимнастка)
-------------------------------	-----------------------------------

более точки опоры) на любом движении или элементе:	
Невыполнение поддержки/взаимодействия (подъема гимнастки)	- поддержка не выполнена: -0,5 каждый раз - падение гимнастки/ок на пол с поддержки: -0,5 каждый раз
Техника ЭГ: Отсутствие техники целостного движения	-0,3 балла (со всей программы)

Штрафы, применяемые Арбитром Исполнения:

- за каждую недостающую или дополнительную гимнастку: – 0,5 б./гимнастка
- за выход за пределы площадки: – 0,1 б./каждый раз/каждая гимнастка

5. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ «ДЕВУШКИ» И «ДЕВОЧКИ»

5.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Техническая ценность композиция должна представлять собой абсолютную целостность и включать элементы, которые позволят и помогут гимнасткам освоить базовую технику эстетической гимнастики. Технические элементы, используемые в композиции, должны соответствовать уровню навыков и возрасту гимнасток.

Программа для соревнований должна быть разнообразной по содержанию изложенных ниже групп движений и различных комбинаций. Сочетания движений с другими группами движений или соединение их в серии увеличивают ценность композиции при ее оценке.

Техническая ценность (ТЦ) состоит из следующих обязательных элементов:

- движения тела (ДТ) и серии движений тела (СДТ);
- равновесия и серия равновесий;
- прыжки и серии прыжков;
- серии танцевальных шагов, подпрыгиваний и подскоков;
- акробатические элементы;
- движения на гибкость;
- комбинированные серии (серии, соединяющие различные группы элементов).

5.1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

5.1.1.1. Движения тела

Техника выполнения элементов в эстетической гимнастике состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бедра образуют основной

центр движения. Движение, выполняемое одной частью тела, отражается во всем теле. Движения тела должны быть выполнены плавно, подчеркивая непрерывность. Исполнение должно демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Композиция должна содержать разнообразные движения тела и серии движений тела, которые соответствовать возрастной категории и уровню мастерства гимнасток.

Целостные движения тела и их стоимость:

Целостная волна тела = 0,3 б.

Целостный взмах тела = 0,3 б.

Базовые движения тела: расслабление, скручивание, изгиб, наклон или выпад, сжатие.

Стоимость базовых движений тела: 0,2 б./каждое

Движения тела и серии движений тела могут выполняться в разных направлениях, на разных уровнях (стоя, сидя, лежа и так далее), с движениями рук (махи, толчки, волны, восьмерки и так далее) или различного рода шагами (ритмические шаги, ходьба, бег, и так далее). Если одно и то же движение выполняется с добавлением, например, шагов, движений рук, ног и тому подобное, то в зависимости от вариаций, такое движение тела может быть засчитано как другое техническое движение тела.

Характеристики и техника выполнения базовых движений тела указаны в Приложении к настоящим правилам.

Дополнительно к базовым движениям тела в серии движений тела можно включать движения, развивающие координацию, мышечный контроль и ловкость гимнасток: кувырки (вперед, назад, без фазы полета в воздухе), упоры («планки»), стойки на лопатках и так далее.

Серии движений тела (СДТ):

В сериях движений тела 2 и более движений тела должны быть выполнены слитно, последовательно, плавно связывая их друг с другом, и подчеркнуть преемственность от одного движения к другому, как если бы они были созданы предыдущим движением. Плавность движений поддерживается естественным дыханием и логическим использованием техники целостного движения всего тела.

В серии могут использоваться все виды движений тела (включая вариации базовых движений тела и полу-акробатические элементы, такие как кувырки).

Стоимость серий движений тела (СДТ):

А-серия ДТ: (2 ДТ) = 0,3 б.

В-серия ДТ: (3 ДТ) = 0,4 б.

С-серия ДТ: (4 ДТ) = 0,5 б.

Серии движений тела, включающие смену направлений и вращения вокруг вертикальной или горизонтальной оси

Для критерия – «вращение» все гимнастки должны выполнить хотя бы один полный оборот всего тела на 360° во время серии движений тела. Допускается оборот тела не только вокруг вертикальной оси вращения (например, в горизонтальной или боковой плоскости – кувырки в различных направлениях).

Для критерия – «изменение направления» должно быть показано минимум одно видимое изменение направления (вперед, назад, в сторону, диагональ и так далее).

Оба критерия (вращение и изменение направления) должны выполняться в течение серии движений тела.

Серии движений тела, включающие смену уровней

Для смены уровня все гимнастки должны продемонстрировать начало или окончание движения тела, как на уровне пола, так и стоя во время серии движений тела.

Серии движений тела, включающие перемещение

При передвижении все гимнастки должны переместиться по площадке не менее, чем на 1,5 м. Перемещения должны выполняться гимнастками по площади ковра. Это можно сделать, делая шаги, перекатываясь и так далее.

Серии движений тела, включающие смену темпа

Движения гимнасток должны быть направлены на демонстрацию изменения темпа во время серии движений тела. Это можно рассматривать как вариации медленных и быстрых фаз, а также ускорения и замедления во время движений в серии движений тела. Во время серии движений тела должно быть показано минимум одно видимое изменение темпа.

Серии движений тела, включающие динамику

В композиции должны присутствовать вариации сильных (мощных) и плавных фаз во время движений тела. Во время серии движений тела должно быть показано минимум одно видимое изменение динамики.

5.1.1.2. Равновесия

Удержание положения тела на одной точке опоры (ноге), засчитывается как равновесие, таблица 20. Размер точки опоры, центр тяжести тела и положение тела влияют на определение формы равновесия. Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях.

Элементы равновесий, используемые в композиции, должны соответствовать возрастной категории и уровню мастерства гимнасток.

Композиция должна содержать различные равновесия (статические и динамические), а также серию из 2 равновесий, которые могут выполняться на всей

стопе или на полупальце. Максимум 2 различные формы равновесия могут быть использованы во время выполнения одного элемента.

Равновесия должны выполняться четко и иметь следующие характеристики:
 форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
 достаточная высота уровня поднятой ноги;
 хорошая амплитуда формы равновесия;
 хороший мышечный контроль тела во время и после равновесия;
 могут выполняться на всей стопе или высоком релеве.

«Статические» равновесия:

могут быть выполнены стоя на одной ноге, на колене или в позиции «казак».
 свободная нога должна быть поднята минимум на 90°.
 только одна нога может быть согнута в статических равновесиях.

«Динамические» равновесия («турляны», «циркули», повороты).

«Турлян» (медленный поворот):

турлян выполняется с вращением на 360°, которое отсчитывается после того, как будет зафиксирована начальная форма равновесия;
 при выполнении турляна допускается максимум 4 опоры на пятку;
 все критерии, касающиеся уровня свободной ноги, рук и формы положения тела, являются такими же как в статических равновесиях.

«Циркуль»:

во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360° по линии плеч и бедер.

Поворот:

во время поворота вращение в зафиксированной форме должно быть минимум на 360°;

если вращение меньше, чем на 360°, элемент не будет засчитан как элемент равновесия;

обе ноги могут быть согнуты во время поворотов.

Серия равновесий:

Серией равновесий считаются 2 различных равновесия, выполненных подряд, стоя на одной ноге или со сменой опорной ноги. Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг для смены опорной ноги.

Пояснение к повторному использованию формы равновесий:

Добавление следующих критериев к базовой форме позволяет засчитать равновесие как другой технический элемент (вариация):

равновесие, выполненное с движением тела (изгиб, наклон, скручивание и так далее);

равновесие, выполненное с вращением минимум на 360° в зафиксированной форме;

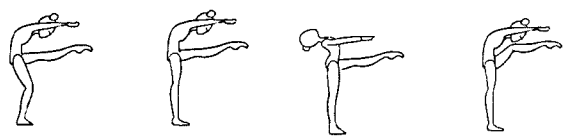
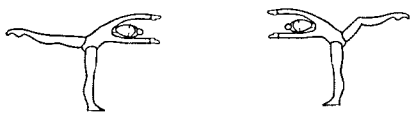
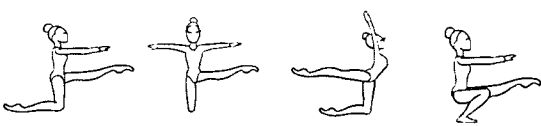
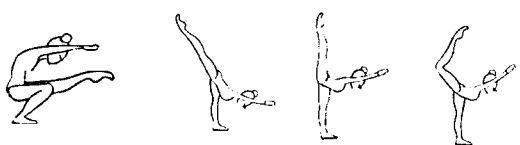
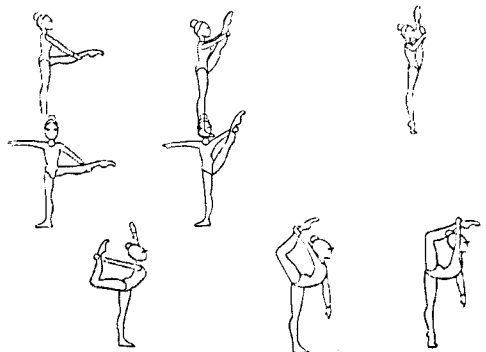
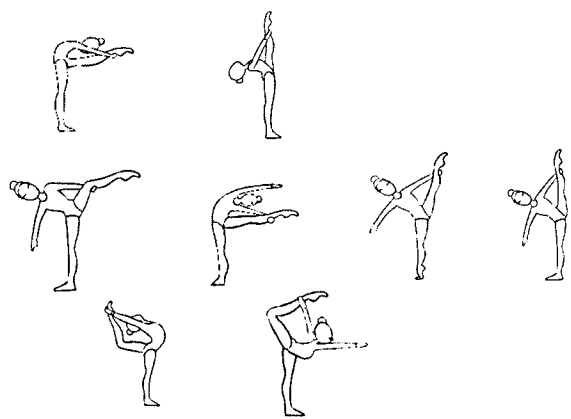
равновесие, выполненное без помощи рук;

статическое равновесие, выполненное с амплитудой поднятой ноги не менее 135° на высоком полупальце.

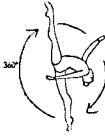
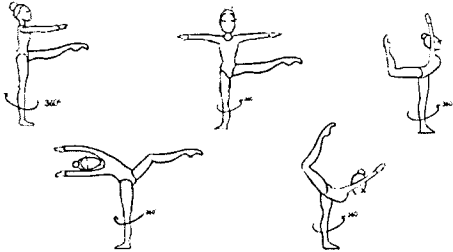
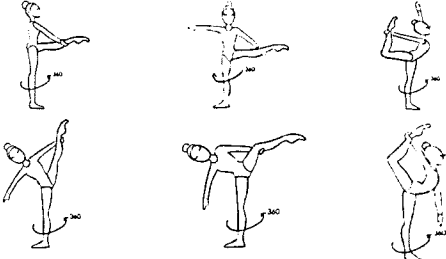
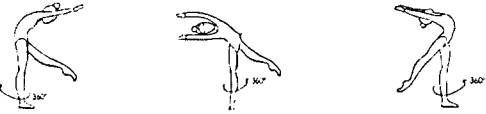
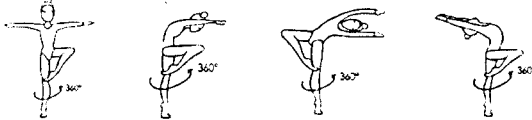
Все дополнительные критерии и пояснения указаны в Приложении к настоящим правилам.

Примеры равновесий в младших возрастных категориях

Таблица 20

	Статические равновесия	Вариации
1.	Без помощи рук, свободная нога должна быть поднята минимум на 90° на полной стопе или на высоком полупальце вперед  в сторону  назад 	с движением тела   
2.	На одном колене или в позиции «казак» 	с движением тела 
3.	С помощью одной или двух рук, свободная нога должна быть поднята минимум на 90° на полной стопе или на высоком полупальце 	с движением тела 

4.	Позиция «пассэ» 	с движением тела 
----	--	--

	Динамические равновесия (примеры)	Вариации
5.	«Циркуль» с вращением минимум на 360°, когда амплитуда минимум 135°, руки не должны трогать пол 	«обратный циркуль» 
6.	Поворот (минимум на 360°) без помощи рук  в позиции «казак» 	с помощью рук 
7.	Поворот (мин. 360°) со свободной ногой ниже, чем 90° вперед, в сторону или назад. 	с движением тела 
8.	Поворот в позиции «пассэ» (мин. 360°) 	с движением тела 

Большинство гимнасток (2/3 группы) должны выполнить требуемый элемент технически правильно, чтобы он был засчитан в ТЦ.

Равновесие не будет засчитано за трудность, если более 1/3 группы демонстрируют следующие ошибки:

форма не зафиксирована и не определена во время статического равновесия («фото»);

нечеткая форма во время вращения в повороте;
 недостаточное вращение во время поворота (меньше, чем 360°);
 недостаточная высота уровня поднятой ноги (в статических равновесиях);
 полная потеря равновесия во время или после элемента равновесия;
 количество допущенных ошибок всей группой 0,5 б. и более во время выполнения элемента равновесия.

5.1.1.3. Прыжки

Прыжок – это целостное движение с толчком, полетом и приземлением, таблица 21. Толчок начинается с плие, после которого нога, лодыжка и колено толчковой ноги вытягиваются очень быстро. Полет должен иметь хорошую высоту и подъем. Форма прыжка должна быть ясно видимой в течение полета. Форма должна остаться зафиксированной во время вращения в прыжках с поворотом. Приземление должно быть легким и мягким с хорошим контролем всего тела.

Прыжки должны отвечать следующим характеристикам:

форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета;
 хорошая амплитуда высоты и толчка;
 хорошая амплитуда формы прыжка/положения рук и ног
 хороший мышечный контроль тела в течение и после прыжка;
 приземление должно быть легким и мягким.

Прыжки, используемые в композиции, должны соответствовать возрастной категории и уровню мастерства гимнасток.

Композиция должна содержать минимум 2 различных прыжка и 1 серию прыжков. Максимум 2 различные формы прыжка могут быть использованы во время выполнения одного элемента.

Пояснение к повторному использованию формы прыжков:

Добавление следующих критериев к базовой форме позволяет засчитать прыжок как другой технический элемент (вариация):

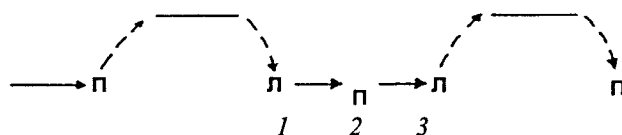
прыжок, выполняемый с движением тела (изгиб, наклон, скручивание и так далее): критерии амплитуды движения тела указаны в Приложении к настоящим правилам;

прыжок, выполняемый с различным толчком (с одной ноги, с двух ног);

прыжок, выполняемый с вращением: критерии вращения будут зависеть от техники и амплитуды прыжка – вращение минимум на 180° в зафиксированной форме и/или на 360° с момента толчка до момента приземления;

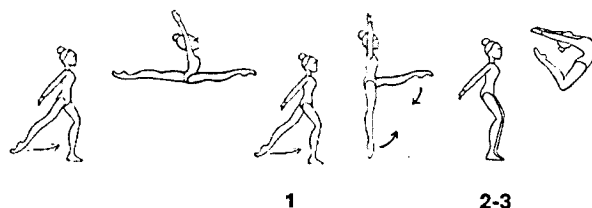
прыжок, выполняемый в технике «ан турнан».

Между двумя прыжками в серии допускаются не более 3 точек опоры, рисунок 5, 6:



Пример серии прыжков Рисунок 5.

Два (2) различных прыжка толчком одной ноги с максимально возможными 3 точками опоры между ними (если прыжки в серии выполняются толчком с разных ног – правой или левой).

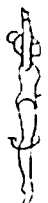


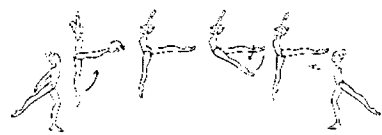
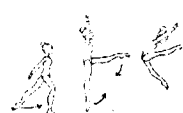
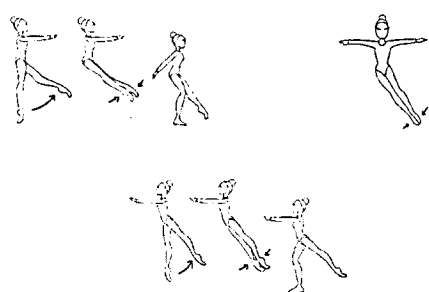
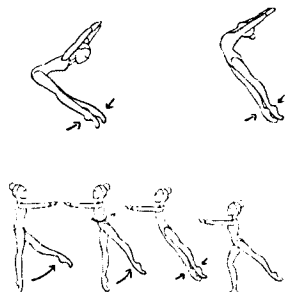
Пример серии прыжков Рисунок 6.

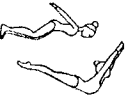
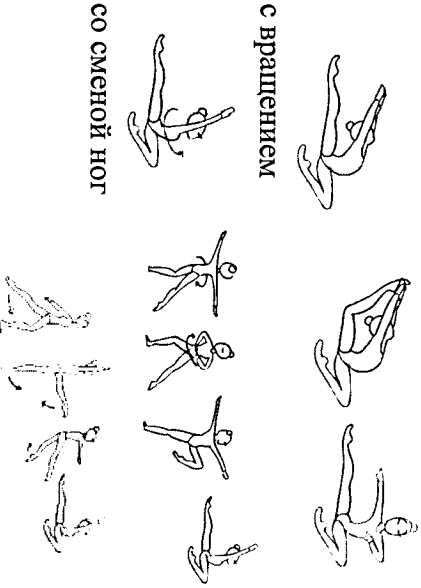
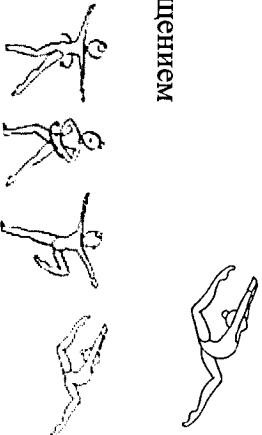
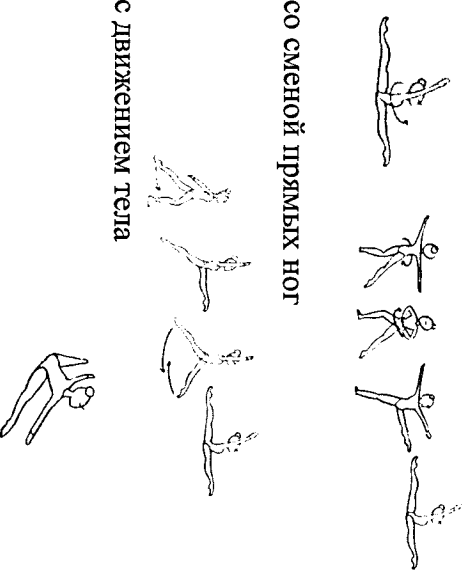
Два (2) различных прыжка – второй выполняется толчком двух ног – с максимально возможными 3 точками опоры между ними (после приземления первого прыжка сразу выполняется наскок на две ноги, без промежуточного шага).

Примеры прыжков в младших возрастных категориях

Таблица 21

	Прыжки	Вариации
1.	Вертикальный прыжок с вращением на 360° 	с движением тела 
2.	Вертикальный прыжок, свободная нога поднята горизонтально вперед, в сторону, назад или в позиции «пассе»   	с движением тела    с вращением  

3.	Прыжок в группировке 	с вращением 
4.	Прыжок «щука» 	с движением тела  с вращением 
5.	Прыжок «ножницы» 	с поворотом (entrelacé)  с движением тела 
6.	Прыжок «кабриоль» вперед, в сторону или назад 	с движением тела  с вращением 
7.	Прыжок «казак», свободная нога вперед или в сторону 	с движением тела  с вращением 

8.	Прыжок прогнувшись 	прыжок «кольцо» толчком двумя ногами с вращением 
7.	Прыжок «касаясь» («огень») 	с движением тела с вращением со сменой ног 
9.	Прыжок «кошечка» 	с движением тела с вращением 
10.	Прыжок шагом 	с движением тела с вращением со сменой прямых ног с движением тела 
	Прыжок шагом в сторону 	

Любые другие прыжки, отвечающие характеристике элемента, будут засчитаны как трудность.

Прыжки с движениями тела:

Одно и то же движение тела (например, изгиб назад, скручивание и так далее) во время прыжка может быть повторено максимум три (3) раза. Только первые три (3) прыжка с одним и тем же движением тела будут оцениваться как технические элементы. Другие прыжки с одним и тем же движением тела не будут оцениваться как технические элементы.

Прыжки с приземлением на пол с опорой на другую часть тела, кроме стоп:

Максимум два прыжка в композиции могут быть выполнены с приземлением на другую часть тела, например, колени или с опорой на руки. Только первые два прыжка, выполненных с приземлением на пол с опорой на другую часть тела, кроме стоп, будут оцениваться как технические элементы. Все последующие не будут засчитываться как технические элементы.

Если прыжок выполнен с приземлением на ногу/стопы и за ним немедленно следует кувырок, перекат или другое движение тела, прыжок будет засчитан как приземление на ногу /стопы.

Большинство гимнасток (2/3 группы) должны выполнить требуемый элемент технически правильно, чтобы он был засчитан в ТЦ.

Прыжок не будет засчитан за трудность, если более 1/3 группы демонстрируют следующие ошибки:

форма не зафиксирована и не определяется во время выполнения прыжка;

недостаточная амплитуда высоты (нет фазы полета);

количество допущенных ошибок всей группой 0,5 б. и более во время выполнения элемента прыжка.

5.1.1.4. Серии танцевальных шагов, подпрыгиваний и подскоков

Серии танцевальных шагов, подскоков и подпрыгиваний должны развивать ловкость и подвижность гимнасток. Исполнение танцевальных шагов, подскоков и подпрыгиваний должно демонстрировать хорошую технику и координацию, и они должны быть выполнены ритмично.

Композиция должна содержать различные серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков, каждая из которых включает в себя минимум 6 ритмических шагов, подпрыгиваний или подскоков как минимум 2-х разных типов.

Например: вариации ритмичных шагов или бега, вариации различных танцевальных шагов (например, вальс, полька и так далее), вариации народных танцевальных шагов и подскоков.

Дополнительные критерии для включения в серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков:

Серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков со сменой ритма.

Для изменения ритма необходимо, чтобы во время выполнения серии движений было зафиксировано хотя бы одно (1) видимое изменение ритма.

Серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков, объединенная с другой группой движений (с движениями рук или тела).

Для комбинирования с другой группой движений (например, серией движений руками или движениями тела) все гимнастки должны продемонстрировать движения тела и/или рук в течение большей части серии танцевальных шагов.

При выполнении серий движений рук должны быть четко показаны различные плоскости и направления, а также вариации расслабления и силы. Движения руками должны быть выполнены, используя всю длину руки. Серия движений руками должна содержать как минимум 3 различных типа движений: волны, круги, вращения, покачивания, хлопки, вытягивания, отталкивания, подъемы, рывки, фигурные восьмерки, взмахи с изменениями в использовании силы.

Серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков, включающие смену направлений и вращения вокруг вертикальной оси.

Для критерия – «вращение» все гимнастки должны выполнить хотя бы один полный оборот всего тела на 360° во время серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков.

Для критерия – «изменение направления» должно быть показано минимум одно видимое изменение направления (вперед, назад, в сторону, диагональ и так далее).

Оба критерия (вращение и изменение направления) должны выполняться в течение серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков.

Серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков, включающие передвижение (перемещение).

Передвижение означает смену местоположения в пределах соревновательной зоны. При передвижении все гимнастки должны переместиться по площади ковра не менее, чем на 1,5 м.

5.1.1.5. Акробатические элементы

Акробатические элементы – это элементы, во время исполнения которых тело гимнасток переворачивается (проходит) через вертикальное положение (линия – голова, плечи, ноги/бедра) с использованием опоры на руки или голову.

Акробатические элементы должны выполняться всеми гимнастками с учетом подготовки и навыков гимнасток, правильной техники, демонстрировать хороший мышечный контроль, координацию и ловкость. Данные элементы должны быть плавно и естественно вставлены в композицию.

Все акробатические элементы должны выполняться без видимых четких остановок в вертикальном положении во время выполнения элементов с переворотом туловища (колесо, переворот, мостик с переворотом на живот и обратно и тому подобное), без фиксирования вертикальной позиции во время стойки на груди, моста и так далее.

При выполнении одного акробатического элемента разрешается использовать не более 2 различных типов/вариаций акробатических элементов (например, колесо на руках, колесо на локтях и тому подобное).

Запрещенные элементы:

Следующие элементы запрещены в любой части программы:

стойки на руках, голове или локтях;

любые акробатические элементы с фазой полета – переворота в воздухе.

5.1.1.6. Элементы гибкости

Элементы гибкости должны показать правильные позиции тела, амплитуду и хороший контроль. Элементы должны быть выполнены технически правильно, с учетом аспектов здоровья, так же как демонстрации разумного баланса гибкости и силы. Форма элемента должна быть четко видимой.

Композиция должна содержать элементы гибкости, демонстрирующие гибкость и растяжку гимнасток во всех направлениях.

При растяжке во фронтальной (продольной) плоскости необходимо показать использование обеих сторон тела (правая и левая нога).

Элементы на гибкость во фронтальной плоскости могут быть продемонстрированы как в пассивной гибкости (например, шпагаты сидя на полу) с требуемой амплитудой не менее 180°, так и в активной гибкости (например, во время равновесий или прыжков) с требуемой амплитудой не менее 135°.

Вся команда должна продемонстрировать элемент на гибкость одновременно или в течение менее чем 5 секунд, используя максимум две (2) разные формы. В случае двух разных форм равновесий, все элементы должны быть выполнены с одним и тем же направлением поднятой ноги.

Примеры элементов гибкости:**Гибкость (растяжка) продольная:**

Пассивная гибкость: шпагат сидя на полу (амплитуда 180°)

Активная гибкость: Гибкость должна быть четко выражена в поднятии ног вперед и/или назад, по типу продольного шпагата с амплитудой не менее 135° (для прыжков допускается форма "олень"). Элементы будут оцениваться, если они выполнены в соответствии с критериями ТЦ.

Равновесия и прыжки, не демонстрирующие требуемой амплитуды или какой-либо стороны (например, прыжки, форма которых симметрична с обеих сторон), не дают двусторонности.

Примеры элементов с активной продольной гибкостью:

Левая сторона:

прыжок шагом с левой ногой вперед,
равновесие с поднятой правой ногой назад (планше) с опорой на левую,
«циркуль» с опорой на левую ногу,
равновесие с поднятой вперед левой ногой и другое.

Правая сторона:

прыжок «олень» с правой ногой вперед и левой сзади,
перекидной прыжок, начиная с поднятия правой ноги и разводя правую ногу вперед, а левую назад,
поворот в форме «планше» с опорой на правой ноге и поднятой назад левой ногой и другое.

Гибкость в сторону:

Пассивная гибкость: поперечный шпагат на полу или проход через него (амплитуда 180°)

Активная гибкость: прыжок шагом в сторону (амплитуда минимум 135°)

Гибкость назад:

Элементы, которые включают в себя изгиб тела назад минимум на 80°. При этом во время выполнения изгиба тела плечи должны остаться на одной линии/уровне, и изгиб нужно показать равномерно для всей спины.

5.1.1.7. Комбинированные серии (соединение двух различных групп элементов)

Комбинированные серии, объединяют различные группы элементов (серии движений тела (СДТ), равновесия и прыжки), выполненных плавно и непосредственно друг после друга.

Образуются путем соединения СДТ (А-, В- или С-серия) с равновесием или прыжком или комбинацией прыжка с равновесием.

При выполнении комбинации допускается только один промежуточный шаг между группами элементов. Однако, если вторым элементом является прыжок толчком двумя ногами, то допускается наскок на две ноги (например: «ассамбле»).

Примеры возможных комбинаций:

Прыжок + СДТ или СДТ + Прыжок,

Равновесие + СДТ или СДТ + Равновесие,

Прыжок + Равновесие или Равновесие + Прыжок.

Вся группа должна выполнить одинаковую комбинацию (порядок выполнения) элементов в серии.

Если половина команды выполняет прыжок + равновесие, а другая половина команды выполняет, наоборот равновесие + прыжок, это не будет засчитано как комбинированная серия.

Сочетание элементов в каждой комбинированной серии должно быть разным. Одна и та же комбинация будет засчитана только один раз – повторное выполнение одной и той же комбинации в другой части программы не будет засчитано.

Стоимость комбинированных серий: 0,4 – 0,7 балла.

Ценность комбинации определяется стоимостью серии движений тела, таблицы 22-23.

Определение значения должно соответствовать правилам математического сложения.

Комбинация Равновесие или прыжок + СДТ (или наоборот)

Таблица 22

Элемент		Уровень трудности СДТ		Стоимость, б.		Стоимость, б.		Стоимость комбинации, б.
Равновесие/прыжок	+	А-СДТ (2 ДТ)	=	0,2	+	0,3	=	0,5
		В-СДТ (3 ДТ)				0,4	=	0,6
		С-СДТ (4 ДТ)				0,5	=	0,7

Комбинация Равновесие + Прыжок (или наоборот)

Таблица 23

Элемент		Элемент		Стоимость, б.		Стоимость, б.		Стоимость комбинации, б.
Равновесие	+	Прыжок	=	0,2	+	0,2	=	0,4

5.1.2 КОЛИЧЕСТВО И ПОРЯДОК ПОДСЧЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (ТЦ) В ДЕТСКИХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ

5.1.2.1. Обязательные элементы технической ценности в возрастных категориях Девочки 10-12 лет и Девочки 8-10 лет, таблица 23

Таблица 23

ОБЩАЯ СУММА ТЦ = 6,0 баллов (максимум)	
<u>Компоненты ТЦ: Возрастные категории Девочки 10-12 и Девочки 8-10 лет</u>	
Движения и серии движений тела	
1 целостная волна	0,3
1 целостный взмах	0,3
1 наклон/выпад	0,2
1 скручивание	0,2
1 расслабление	0,2
1 А-серия (2 ДТ)	0,3
1 В-серия (3 ДТ)	0,4
1 С-серия (4 ДТ)	0,5
Максимум	2,4
Равновесия	
1 равновесие	0,2
1 серия равновесий	0,3
Максимум	0,5
Прыжки	
1 прыжок	0,2
1 серия прыжков	0,3
Максимум	0,5
Серии ритмических шагов, подскоков или подпрыгиваний	
1 серия, со сменой направлений и вращения вокруг вертикальной оси	0,3
1 серия, со сменой ритма или объединенная с другой группой движений	0,3
Максимум	0,6
Акробатические элементы	
2 акробатических элемента	0,2/каждый
Максимум	0,4
Элементы гибкости	
1 гибкость назад	0,1
1 гибкость в сторону	0,1
1 гибкость продольная (правая сторона)	0,1
1 гибкость продольная (левая сторона)	0,1
Максимум	0,4
Комбинированные серии	
1 равновесие + СДТ или СДТ + равновесие	
А-СДТ (2 ДТ)	0,5
В-СДТ (3 ДТ)	0,6
1 прыжок + СДТ или СДТ + прыжок	
А-СДТ (2 ДТ)	0,5
В-СДТ (3 ДТ)	0,6
Максимум	1,2

5.1.1.2. Обязательные элементы технической ценности в возрастной категории «Девушки 12-14 лет», таблица 24

Таблица 24

ОБЩАЯ СУММА ТЦ = 7,0 баллов (максимум)	
<u>Компоненты ТЦ: Возрастные категории Девушки 12-14 лет</u>	
Движения и серии движений тела	
1 целостная волна	0,3
1 целостный взмах	0,3
1 сжатие	0,2
1 скручивание	0,2
1 расслабление	0,2
2 А-серия (2 ДТ)	0,3/каждая
1 В-серия (3 ДТ), включая смену уровней	0,4
1 С-серия (4 ДТ), включая перемещение/передвижение	0,5
Максимум	2,7
Равновесия	
1 статическое равновесие	0,2
1 динамическое равновесие	0,2
1 серия равновесий	0,3
Максимум	0,7
Прыжки	
1 прыжок	0,2
1 прыжок с вращением	0,2
1 серия прыжков	0,3
Максимум	0,7
Серии ритмических шагов, подскоков или подпрыгиваний	
1 серия, на передвижении (1,5 м) со сменой направлений и вращения вокруг вертикальной оси	0,3
Максимум	0,3
Акробатические элементы	
2 акробатических элемента	0,2/каждый
Максимум	0,4
Элементы гибкости (активная гибкость, амплитуда не менее 135°)	
1 равновесие на правую ногу	0,1
1 равновесие на левую ногу	0,1
1 прыжок на правую ногу	0,1
1 прыжок на левую ногу	0,1
Максимум	0,4
Комбинированные серии	
1 равновесие + СДТ или СДТ + равновесие	
А-СДТ (2 ДТ)	0,5
В-СДТ (3 ДТ)	0,6
С-СДТ (4 ДТ)	0,7
1 прыжок + СДТ или СДТ + прыжок	
А-СДТ (2 ДТ)	0,5
В-СДТ (3 ДТ)	0,6
С-СДТ (4 ДТ)	0,7
1 прыжок + равновесие или равновесие + прыжок	0,4
Максимум	1,8

5.1.1.3. Порядок подсчета обязательных элементов ТЦ в детских возрастных категориях

Все технические элементы должны быть выполнены всеми гимнастками группы одновременно, поочередно или по подгруппам в течение короткого промежутка времени.

Обязательный элемент будет засчитан в ТЦ, если он выполнен всеми гимнастками группы в соответствии с правильной техникой исполнения, в противном случае элементы не будут рассматриваться как технические трудности.

2/3 от общего количества гимнасток Группы должны выполнить обязательный элемент технически правильно, чтобы он был засчитан.

Технические элементы, повторяющиеся в течение программы несколько раз, будут засчитаны только один раз в технической ценности.

Обязательные одиночные (базовые) движения тела, включая целостные волны и целостные взмахи, могут быть включены в серии движений тела (в обязательную серию движений тела или серию движений тела в комбинированных сериях).

Элементы гибкости могут быть включены в другие элементы (равновесия, прыжки, акробатические движения)

Бригада ТЦ подсчитывает технические элементы композиции и выводит сумму. Все судьи выставляют оценки независимо друг от друга в следующем порядке:

1. Записать (стенографировать) все технические элементы программы перед тем, как начать подсчет трудностей.
2. Подсчитать количество обязательных элементов, выполненных группой.
3. Суммировать итоговую сумму.

5.2. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Артистическая ценность соревновательной композиции в детских возрастных категориях складывается из нескольких основных компонентов, характеризующих различные аспекты композиции. Отсутствие обязательных компонентов приведет к сбавке из максимальной оценки за артистизм в композиции, таблица 25.

Артистическая ценность (АЦ)

Таблица 25

АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ			
Максимум 6,0 б.			
КАЧЕСТВО ТЕХНИКИ ЭГ	СТРУКТУРА КОМПОЗИЦИИ	ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ, МУЗЫКАЛЬНОСТЬ И ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	ЭЛЕМЕНТЫ СОТРУДНИЧЕСТВА
максимум 1,5 б.	максимум 2,2 б.	максимум 1,5 б.	максимум 0,8 б.
ШТРАФЫ			

5.2.1. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ КОМПОНЕНТАМ АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (таблицы 26-31)

5.2.1.1. Качество техники ЭГ (1,5 б.)

Таблица 26

Качество техники ЭГ (мастерство)	Максимум 1,5 б.
Техника эстетической гимнастики	0–0,5
Слитность (плавность) в соединении ДТ и СДТ	0–0,5
Непрерывность (целостность)	0–0,5

5.2.1.1.1. Техника эстетической гимнастики (0,5 б.)

Философия вида спорта «эстетическая гимнастика» основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием дыхания и силы, демонстрируя непрерывность и слитность. В эстетической гимнастике упор делается на естественные целостные движения тела, где базовый (основной) центр движения начинается от линии таза и бедер.

Композиция должна исполняться с использованием техники целостного выполнения движений, что соответствует философии вида спорта, где элементы и комбинации естественно переходят от одного к другому. Техника эстетической гимнастики: см. ПРИЛОЖЕНИЕ.

Движения и серии движений тела с правильной техникой ЭГ должны преобладать в композиции.

Сбавки по технике эстетической гимнастики:

Композиция не демонстрирует технику целостного выполнения движений:

во время части программы (не более 10 секунд):	-0,1
в течение половины программы:	-0,3
в течение всей программы:	-0,5

5.2.1.1.2. Слитность в соединении движений и сериях движений (0,5 б.)

Движения и серии движений должны быть соединены слитно и естественно. Движения должны быть связаны вместе таким образом, чтобы поток движений продолжался от одного движения к другому, как если бы он был создан предыдущим движением, подчеркивая непрерывность.

Композиция должна показывать элементы и серии элементов, не выглядя как отдельные части.

Сбавки за слитность в соединении движений и серий движений:

Движения и серии движений не связаны свободно и естественно с предыдущими или следующими движениями:

во время части программы (не более 10 секунд):	-0,1
в течение половины программы:	-0,3
в течение всей программы	-0,5

5.2.1.1.3. Непрерывность композиции (0,5 б.)

Композиция должна демонстрировать непрерывность (целостность) и слитность от начала программы до конца программы. Любая часть композиции, которая нарушает или разрывает непрерывность программы, приведет к сбавке.

Ошибки непрерывности включают в себя, например, статичное положение гимнасток (ожидания), паузы в композиции, плохо соединенные или выполненные поддержки или полуакробатические элементы, плохое или нелогичное соединение элементов (например, обычный бег), зафиксированное (статичное) перевернутое вертикальное положение линии голова-плечи-бедро во время элементов и другое.

Сбавки за нарушения непрерывности композиции:

нелогичные соединения в программе	-0,1 / каждый раз
гимнастка в статике во время программы	-0,1 / каждый раз

Максимальная сумма сбавок для «Непрерывность композиции» 0,5 б..

5.2.1.2. Структура композиции (2,2 б.)

Таблица 27

Структура композиции	Максимум 2,2 б.
Единство	0,0–0,1
Разнообразие: использования направлений, плоскостей и уровней использования пространства и построений передвижений (перемещений) движений тела равновесий прыжков	0,0–1,7
Темп и динамика	0,0–0,4

5.2.1.2.1. Единство (0,1 б.)

Композиция должна образовывать полное единство от начала программы до конца программы, несмотря на ее разнообразие. Различные части композиции не

должны рассматриваться как отдельные части. Разрывы в структуре и стиле композиции не допускаются. Сюжетная линия композиции не должна быть нарушена.

Разного рода соло или каноны дают нюансы для композиции, но ими нельзя злоупотреблять. Хорошая синхронность, одинаковая техника и командная работа должны быть преобладающими.

Сбавки за нарушения единства:

Композиция не образует полного единства: -0,1

5.2.1.2.2. Разнообразие композиции (1,7 б.)

Структура всей композиции должна быть многогранной и разнообразной. Это включает в себя разнообразие композиции, разнообразие в направлениях, плоскостях и уровнях, разнообразие в использовании пространства и построений, разнообразие в передвижениях, а также разнообразие движений тела, равновесий и прыжков.

Композиция в целом должна быть разнообразной. Использование различных групп движений (движения тела, равновесия и прыжки) должно быть гармоничным и сбалансированным во время композиции.

Разнообразие направлений/ракурсов, плоскостей и уровней (0,3 б.):

Композиция должна быть выполнена с использованием различных направлений (вперед, назад, боком, диагонально, по дуге) и разных плоскостей, и уровней (низкий уровень: *например, на полу*; высокий уровень: *например, в положении стоя с поднятым телом или в воздухе, как прыжки*; и средний уровень: *между низким и высоким уровнями - например, на коленях или согнутых ногах с наклоненным телом*).

Вся команда должна показывать движения и серии на каждом уровне во время программы. Вся команда должна показывать разные направления одновременно, а также разные плоскости и уровни одновременно. Одно и то же направление, плоскость или уровень могут длиться максимум 10 секунд каждый раз и должны быть немедленно изменены.

Сбавки за нарушения в разнообразии направлений/ракурсов, плоскостей и уровней:

Слишком долгое пребывание (более 10 сек) в одном направлении, плоскости или на уровне -0,1 / каждый раз

Не показаны все необходимые критерии (направление, плоскость и уровень) -0,1 / каждый раз

Максимальная сумма сбавок для "Разнообразие в направлениях, плоскостях и уровнях" составляет 0,3 б..

Разнообразие в использовании соревновательной площадки и построений (0,5 б.)

Команда должна использовать все части соревновательной площадки. Построения должны различаться по размеру и расположению на ковре для соревнований. Команда должна показать минимум 6 геометрически различных построений во время программы.

Построения, которые отличаются только по размеру или направлению, не будут считаться разными построениями. Геометрически одно и то же построение и/или одна и та же локация на соревновательной площадке не должны чрезмерно использоваться (= использоваться более трех раз) во время программы. Одно и то же место на соревновательной площадке или одно и то же построение может длиться максимум 10 секунд за раз, после чего оно должно быть немедленно изменено.

Сбавки за нарушения в разнообразии использования соревновательной площадки и построений:

Слишком долгое пребывание (более 10 сек.) в одном и том же построении или местоположении (локации) -0,1 / каждый раз

Одно и то же построение и/или местоположение чрезмерно используется (используется более трех раз) -0,1/каждый раз

Некоторые части площадки не используются -0.1

Менее 6 различных построений -0,1

Максимальная сумма сбавок для «Разнообразие в использовании соревновательной площадки и построений» составляет 0,5 б.!

Разнообразие в передвижениях/перемещениях (0,3 б.)

Смена местоположения на площадке должна быть плавной и иметь логическое основание. Передвижение можно совершить, например, с помощью шагов, перекатов (кувырка) или прыжков. Передвижения должны демонстрировать хорошую технику и использовать различные стили или типы перемещений.

Если перемещение выполняется с помощью шагов, это не должно включать обычный бег или шаги с каким-либо непоследовательным стилем, а также шаги не должны часто повторяться. Один и тот же способ передвижения не должен быть чрезмерно использован (= использован более трех раз) во время программы.

Сбавки за отсутствие разнообразия в передвижениях:

Перемещение без логической причины (нелогичная смена места) -0,1 / каждый раз

Один и тот же способ передвижения используется часто (более трех раз) -0,1 / каждый раз

Максимальная сумма сбавок для «Разнообразие в передвижениях» составляет 0,3 б.!

Разнообразие движений тела (0,2)

Композиция должна содержать различные движения тела, серии движений тела и различные типы движений. Похожие движения тела или типы движений не должны использоваться чрезмерно.

Разнообразие должно быть продемонстрировано с помощью:

выполнения всех базовых движений тела, с различными формами движений тела;

демонстрации движений в разных плоскостях или уровнях или с различным темпом и динамикой, шагов и без них.

Сбавки за отсутствие разнообразия в движениях тела:

Несоответствие всем требуемым критериям -0,1 б.

Похожие движения тела часто используются -0,1 б.

Разнообразие равновесий (0,2)

Композиция должна включать минимум 3 различных типа равновесий.

Разнообразие должно быть продемонстрировано:

статические и динамические равновесия: не менее одного равновесия с вращением (поворота),

различные направления поднятой свободной ноги: вперед, в сторону и назад (все направления должны быть показаны),

различные формы, например, с помощью рук и без нее, с движением тела или без него,

с прямыми ногами или согнутой ногой, в разных плоскостях и другое.

Сбавки за отсутствие разнообразия в равновесиях:

Не соответствие всем требуемым критериям -0,1 б.

Отсутствие динамического равновесия (поворота) -0,1 б.

Разнообразие прыжков (0,2)

Композиция должна иметь минимум 3 различных типа прыжков.

Разнообразие должно быть продемонстрировано:

различные типы толчка – должны быть показаны как прыжки, толчком одной ноги, так и с двух ног;

различные направления – с вращением или продвижением вперед;

различные формы – с движением тела или без него, с прямыми ногами или согнутой ногой (ногами)

Одно и то же движение тела (например, изгиб назад) во время прыжка может быть повторено максимум три (3) раза!

Сбавки за отсутствие разнообразия в прыжках:

Не соответствие всем требуемым критериям -0.1 б.

Одно и то же движение тела во время прыжка используется более 3 раз -0,1 б.

5.2.1.2.3. Темп и динамика (0.4 б.)

Быстрые и медленные части композиции

Изменение темпа композиции должно быть четким. Структура композиции должна иметь по крайней мере одну явно быструю часть и по крайней мере одну явно медленную часть, а гимнастки должны иметь возможность выступать в разных темпах во время программы.

Мощные/сильные и легкие/мягкие части композиции

Композиция должна быть динамичной. Структура композиции должна иметь по крайней мере одну явно мощную/сильную часть и по крайней мере одну явно легкую/мягкую часть, а гимнастки должны иметь возможность выполнять различную динамику во время программы.

Сбавки за отсутствие темпа и динамики:

Отсутствует хотя бы одна явно быстрая часть	-0.1 б.
Отсутствует хотя бы одна явно медленная часть	-0.1 б.
Отсутствует хотя бы одна явно мощная/сильная часть	-0,1 б.
Отсутствует хотя бы одна явно легкая/мягкая часть	-0,1 б.

5.2.1.3.Выразительность, музыкальность и оригинальность (1,5 б.)

Таблица 28

Выразительность, музыкальность и оригинальность	Максимальная сумма сбавки 1,5 б.
Характер и стиль композиции	0–0,2
Выразительность движений тела	0–0,2
Музыкальность	0–0,6
Оригинальность: в движениях (элементах) во взаимодействиях и поддержках уникальное соединение музыки и композиции тема (идея) композиции	0–0,5

5.2.1.3.1. Характер и стиль композиции (0,2 б.)

Композиция на всем протяжении должна иметь четко выраженный характер и стиль, создающие единый образ программы. Характер и стиль должны быть проведены через всю композицию.

Сбавки за отсутствие характера и стиля композиции:

Характер и стиль композиции не выражены:

в течение половины программы	– 0,1 б.
в течение всей программы	– 0,2 б.

5.2.1.3.2. Выразительность движений тела (0,2 б.)

Композиция должна быть выразительной, отражающей замысел соревновательной программы. Идея и выразительность композиции должны образовывать последовательное единство на протяжении всей композиции. Выражение должно быть развито через движения и серии движений, а не через отдельные и скованные движения. Стил композиции должен соответствовать уровню подготовленности гимнасток и их способности к выражению данного стиля. Выразительность должна гармонично сочетаться с движениями гимнасток. Сверхдраматические выражения лица не считаются естественными и подходящими для эстетической гимнастики.

Сбавки за отсутствие выразительности движений тела:

Движения тела невыразительны и/или не подходят для эстетической гимнастики:

в течение половины программы – 0,1 б.

в течение всей программы – 0,2 б.

5.2.1.3.3. Музыка (0,6 б.)

Идея и стиль композиции должны соответствовать музыкальному произведению. В композиции должны сочетаться движения, стиль, темп и ритм музыкального произведения.

Композиция должна подчеркивать нюансы музыкального произведения, его динамические оттенки. Не допускается монотонная фоновая музыка.

Музыка композиции должна быть разнообразной по темпу и динамике. Музыка должна иметь как минимум одну быструю часть, одну медленную часть, одну сильную часть и одну плавную часть.

Тема, стиль и уровень сложности музыки должны соответствовать возрастной категории гимнасток.

Музыка должна образовывать единство композиции. Если музыка состоит из различных музыкальных произведений, разные темы должны быть логично связаны между собой. Монтаж музыки должен быть качественным.

Музыка может содержать дополнительные звуковые эффекты, но они не должны раздражать или отвлекать. Музыка не должна заканчиваться резким обрывом. Музыка не должна заканчиваться до или после последнего движения гимнасток.

Сбавки за музыку:

Музыка не поддерживается композицией (фоновая музыка):

в течение половины программы – 0,1 б.

в течение всей программы – 0,2 б.

Музыка не разнообразна – 0,1 б.

Музыка не соответствует подготовке команды – 0,1 б.

(навыки, возраст, и так далее)

Музыка заканчивается до или после последнего движения гимнасток – 0,1 б.

Нелогичное сочетание музыки, плохой монтаж музыки, нелогичные дополнительные эффекты, музыка резко оборвалась и т. д.) – 0,1 б./каждый раз

Максимальная сумма сбавок за «Музыку» составляет 0,6 б.!

5.2.1.4. Элементы оригинальности (0,5 б.)

Элементы оригинальности – это новые и редко встречающиеся элементы, специфичные для каждой группы и программы. Элементы оригинальности придают программе особую и дополнительную художественную ценность и делают программу незабываемой.

Таблица 29

Элементы оригинальности	Стоимость сбавки, в случае отсутствия элемента, б.
Оригинальность в движениях (элементах)	0,1
Оригинальность во взаимодействиях и поддержках	0,1
Уникальное соединение музыки и композиции (музыкальность)	0,1
Тема (идея) композиции	0,2

Оригинальность в движениях/элементах (0,1 б.)

Композиция должна содержать движения, серии движений и комбинации различных групп движений, исполняемые новым, оригинальным и уникальным способом. Одного нового или оригинального движения недостаточно.

Оригинальность движений можно увидеть в любом элементе; это не обязательно должен быть технический элемент.

Сбавка за отсутствие оригинальности в движениях/элементах:

композиция не содержит оригинальность в движениях/элементах – 0,1 б.

Оригинальность во взаимодействиях (0,1 б.)

Композиция должна содержать различные типы взаимодействий, исполненные новыми и уникальными способами. Взаимодействие гимнасток должно быть оригинальным и разнообразным на протяжении всей композиции.

Сбавка за отсутствие оригинальности во взаимодействиях:

композиция не содержит оригинальность во взаимодействиях – 0,1 б.

Уникальное соединение музыки и композиции (музыкальность) (0,1 б.)

Каждая композиция должна быть гармонично построена вокруг конкретного выбора музыки. Уникальное соединение музыки и композиции может быть достигнуто, например, продуманным размещением отдельных элементов на конкретных музыкальных акцентах и фразах музыки и т. д.

Вся композиция должна быть поставлена так, чтобы соединение музыки и композиции оставила у судей и зрителей незабываемое впечатление.

Сбавка за отсутствие уникального соединения музыки и композиции:

композиция не содержит уникальное соединение музыки и композиции – 0,1 б.

Тема (идея) композиции (0,2 б.)

Каждая композиция должна иметь четкую тематическую «историю», которая развивается на протяжении всей программы и исполняется с большой художественной выразительностью. Впечатление может произвести как отдельная часть композиции, так и композиция в целом

Сбавка за отсутствие темы (идеи) композиции:

композиция не содержит тему (идею) композиции – 0,2 б.

5.2.1.5. Элементы сотрудничества (0,8 б.)

Композиция должна демонстрировать различные элементы совместной работы, такие как:

командное сотрудничество/взаимодействие без подъема гимнастики;

сотрудничество/взаимодействие в парах/тройках без подъема гимнастики;

элемент синхронного движения команды;

элемент канона всей команды.

Элементы командной работы должны быть видны и идентифицируемы.

Элементы сотрудничества/взаимодействия должны быть:

подобраны с учетом способностей и навыков гимнасток (аспекты здоровья);

выполнены с хорошей техникой (мышечный контроль, плавность и т.д.);

логически связаны с композицией.

Элементы командной работы могут присутствовать на протяжении всей композиции, включая начало и конец программы.

Каждый элемент будет засчитан максимум один раз, дополнительные элементы сотрудничества учитываться не будут (разрешены, но не имеют артистической ценности).

Элементы с допущенными большими ошибками в исполнении (сбавка от 0,3 балла и более) оцениваться не будут.

Таблица 30

Элементы сотрудничества	Стоимость сбавки, в случае отсутствия элемента, б.
Командное сотрудничество/взаимодействие без подъема	0,2
Сотрудничество/взаимодействие в парах/тройках без подъема	0,2
Элемент синхронного движения группы	0,2
Элемент «канона» всей группы	0,2

Командное сотрудничество/взаимодействие без подъема гимнастики (0,2 б.)

Командное сотрудничество/взаимодействие – это совместная работа всех гимнасток. Проявляется либо путем физического контакта друг с другом, либо путем прохождения над, под или сквозь гимнасток во время выполнения элемента. Не допускается командное взаимодействие, разделенное на подгруппы.

Сбавка за отсутствие командного сотрудничества/взаимодействия:

композиция не содержит сотрудничество/взаимодействие, выполненное всей командой – 0,2 б.

Сотрудничество/взаимодействие в парах/тройках без подъема гимнастики (0,2 б.)

Вся группа должна выполнить совместный элемент парами и/или тройками одновременно или в течение короткого периода времени. Движения пар/троек могут быть разными. Взаимодействие в парах/тройках может проявляться либо посредством физического контакта друг с другом, либо прохождением над, под или сквозь гимнастки/гимнасток во время выполнения элемента.

Сбавка за отсутствие командного сотрудничества/взаимодействия:

композиция не содержит сотрудничество/взаимодействие, выполненное всей командой – 0,2 б.

Элемент синхронного движения группы (0,2 б.)

Элемент синхронного движения группы – это движения или серия движений, выполняемых всей группой одновременно в полной синхронности.

Вся группа должна выполнять абсолютно одинаковые движения, такие как движения тела и серии движений тела, танцевальные шаги с движениями тела и т. д. Продолжительность элемента, составляет минимум 5 секунд (8 счетов).

Группа может менять построение во время элемента; однако все гимнастки должны использовать одни и те же направления и уровни на протяжении всего элемента.

Не разрешается выполнять прыжки, равновесия или взаимодействия во время элемента синхронного движения группы.

Сбавка за отсутствие элемента синхронного движения группы:

композиция не содержит элемент синхронного движения группы – 0,2 б.

Элемент «канона» всей группы (0,2 б.)

Элемент «канона» – это движения тела, серия движений тела и другие элементы, которые одинаково копируются и повторяются всеми гимнастками через одинаковые промежутки времени. Требуется не менее трех интервалов повторения движений.

В элементе «канона» должна участвовать вся группа. При выполнении используется все тело, не отдельные части.

Продолжительность элемента «канона», составляет минимум 6 счетов/3 интервала повторения элементов.

Сбавка за отсутствие элемента «канона» всей группы:

композиция не содержит элемент «канона» всей группы – 0,2 б.

5.2.1.6. Штрафы, применяемые в Артистической ценности**5.2.1.6.1. Акробатические элементы**

Следующие акробатические движения запрещены к использованию в композиции:

стойки на руках, локтях или голове с фиксацией вертикального положения; любое акробатическое движение с фазой полета в воздухе (например, сальто, при котором гимнастка поворачивается кувырком в воздухе и приземляется или заканчивает на ногах).

Штрафы за запрещенные акробатические элементы:

Запрещенный акробатический элемент или движение: – 0,5 б. / каждый раз / каждый элемент

Применяется Арбитром АЦ по предложению большинства судей АЦ

5.2.1.6.2. Поддержки и взаимодействия

Поддержка — это элемент сотрудничества, в котором поднятая гимнастка теряет контакт с полом и ее тело полностью поддерживается другими гимнастками (когда масса тела гимнастки полностью переходит на других гимнасток или происходит потеря контакта с полом за счет усилий других гимнасток).

В детских возрастных категориях использование поддержек, подъемов гимнасток в композиции запрещено.

Исключение для возрастной категории Девушки 12-14 лет:

Допускается один раз использовать в течение композиции подъем (поддержку) гимнастки без потери контакта с другими гимнастками – поднимаемая

гимнастка должна быть двигателью активно (должна помогать своими усилиями и не должна терять контакт с другими гимнастками, поднимающим ее).

В любых случаях, запрещено одной гимнастке наступать (переносить вес полностью) на любую часть тела другой гимнастки во время взаимодействий.

Штрафы за подъем/поддержку и взаимодействия:

Запрещенный подъем или взаимодействие: – 0,5 б. / каждый раз / каждый элемент.

Применяется Арбитром АЦ по предложению большинства судей АЦ.

5.2.1.6.3. Религиозные, национальные, политические и этические аспекты

Музыкальное сопровождение, элементы композиции и соревновательный костюм должны быть эстетичными и не должны провоцировать, причинять боль, посягать на права или оскорблять людей, а также выражать какую-либо религиозную, национальную или политическую принадлежность. Запрещено использование ненормативной лексики в музыкальном сопровождении.

Штраф за религиозные, национальные, политические и этические аспекты:

Религиозные/национальные/политические/этические аспекты: – 0,3 б.

Применяется Арбитром АЦ по предложению большинства судей АЦ.

5.2.1.6.4. Выход группы на площадку

Требования указаны в разделе «Общие положения: Продолжительность соревновательной программы».

Штраф за несоответствующий Правилам выход группы на площадку:

Выход группы сопровождается музыкой или дополнительными движениями/или занимает слишком много времени: – 0,3 б.

Применяется Арбитром АЦ по предложению большинства судей АЦ.

5.2.1.6.5. Дополнительные звуки, издаваемые гимнасткой или гимнастками

Требования указаны в разделе «Дисциплина участников соревнований: Дисциплина гимнасток».

Штраф за дополнительные звуки, издаваемые гимнасткой/гимнастками:

Во время выступления гимнастка издает сигнал или звук: – 0,1 б. /каждый раз

Применяется Арбитром АЦ по предложению большинства судей АЦ.

5.2.1.6.6. Костюм, прическа, украшения и макияж, не соответствуют правилам

Требования указаны в разделе «Общие положения: Костюм, прическа и макияж гимнасток».

Штраф за костюм, прическу, украшения и макияж:

Костюм/украшения, не соответствуют правилам:

одна гимнастка – 0,1 б.

две и более гимнасток – 0,2 б.

Макияж, не соответствует правилам:

одна гимнастка – 0,1 б.

две и более гимнасток – 0,2 б.

Прическа, не соответствует правилам:

одна гимнастка – 0,1 б.

две и более гимнасток – 0,2 б.

Прическа нарушена во время выступления:

– 0,1 б./каждая разрушенная прическа.

Применяется Арбитром АЦ по предложению большинства судей АЦ.

Штраф, назначаемый главным судьей (по предложению судей на линии):

Потерянные предметы (украшение для волос, обувь на стопе и другое)

– 0,1 б./ каждый потерянный предмет.

Штраф, назначаемый главным судьей (по предложению судей на линии):

Цветовое пятно на соревновательной площадке – 0,2 б. / каждое цветное пятно.

5.2.1.6.7. Продолжительность соревновательной программы

Требования указаны в разделе «Общие положения: Продолжительность соревновательной программы».

Штраф за продолжительность соревновательной программы, не соответствующей правилам:

Каждая дополнительная или недостающая полная секунда – 0,1 б. /

каждая полная секунда.

Штраф, применяется Арбитром АЦ (по предложению судей-хронометристов).

5.2.1.6.8. Дисциплина гимнасток и тренеров

Требования указаны в разделе «Дисциплина участников соревнований».

Штрафы, назначаемые главным судьей:

Разминка гимнасток в зоне ожидания старта и/или нахождение запасных гимнасток и/или тренера в пределах соревновательной зоны во время выступления Группы: – 0,3 б.

Помощь тренера/представителя (голосовая или вербальная) во время выступления Группы: – 0,3 б.

Громкие звуки или музыка в разминочной зоне, мешающие выступлению другой Группы на соревновательной площадке: – 0,3 б.

5.2.2. ПОРЯДОК ПОДСЧЕТА АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (АЦ) В ДЕТСКИХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ

Максимальная сумма баллов за Артистическую ценность (АЦ) составляет 6,0 баллов.

Во время программы судья записывает (путем стенограммы) содержание программы и оценивает каждую ошибку, не отвечающую требованиям АЦ.

По окончании программы, судья:

вычитает допущенные ошибки из максимального значения для каждого компонента композиции, используя таблицу вычетов АЦ, таблица 31;

подсчитывает общую сумму сбавок и вычитает ее из максимальной суммы, тем самым выводя оценку Группы;

при необходимости направляет предложение о штрафах.

Сводная таблица вычетов Артистической ценности (АЦ)

Таблица 31

Сбавки		Макс. значение
Техника ЭГ		1,5
Техника эстетической гимнастики	В композиции не показана техника целостного движения тела: -0,1 в некоторых частях композиции (не более 10 секунд) -0,3 в течение половины композиции -0,5 в течение всей композиции	0,5
Слитность движений тела и серий движений тела	Движения и серии движений не связаны плавно и естественно с предыдущими или последующими движениями: -0,1 в некоторых частях композиции (не более 10 секунд) -0,3 в течение половины композиции -0,5 в течение всей композиции	0,5
Целостность	Нелогичные соединения в композиции: -0,1/каждый раз Гимнастка в статике во время выполнения программы: -0,1 /каждый раз	0,5

Структура композиции		2,2
Единство	Композиция не формирует полное единство	0,1
Разнообразие композиции	Разнообразие направлений, плоскостей и уровней: Слишком долгое пребывание (более 10 секунд) в одном направлении, плоскости или уровне: -0,1/каждый раз Не отображаются все требуемые критерии (направление, плоскость и уровень): -0,1/каждый раз	0,3
	Разнообразие в использовании пространства и построений: Слишком долгое пребывание (более 10 секунд) в одном пространстве или в одном построении: -0,1 / каждый раз Построение и/или расположение на площадке часто используется (более 3 раз): -0,1 / каждый раз Часть соревновательного ковра не используется: -0,1 Менее 6 различных построений: -0,1	0,5
	Разнообразие перемещений: Перемещения без логической причины: -0,1 / каждый раз Один и тот же способ перемещения используется слишком часто (более трех раз): -0,1	0,3
	Разнообразие движений тела: Невыполнение всех необходимых критериев: -0,1 Повторение движений тела: -0,1	0,2
	Разнообразие равновесий: Невыполнение всех необходимых критериев: -0,1 Отсутствие равновесия с вращением: -0,1	0,2
	Разнообразие прыжков: Невыполнение всех требуемых критериев: -0,1 Одинаковое движение тела во время прыжка (более трех раз): -0,1	0,2
Темп и динамика	Отсутствует минимум одна быстрая часть: -0,1 Отсутствует минимум одна медленная часть: -0,1 Отсутствует минимум одна мощная/сильная часть: -0,1 Отсутствует минимум одна легкая/мягкая часть: -0,1	0,4

Выразительность, музыкальность и оригинальность		1,5
Характер и стиль композиции	Характер и стиль композиции не развит: -0,1 в половине композиции; -0,2 в течение всей композиции;	0,2
Выразительность движений тела	Движения тела невыразительны и/или не соответствуют принципам эстетической гимнастики: -0,1 в половине композиции -0,2 в течение всей композиции	0,2

Музыка	Музыка не поддерживается композицией (музыка как фон): -0,1 в части композиции; -0,2 в течение всей композиции; Музыка не разнообразна: -0,1 Музыка не соответствует уровню подготовки команды (мастерство, возраст и другое): 0,1 Музыка заканчивается до или после последнего движения гимнасток: -0,1 Плохое качество музыкального сопровождения (плохой монтаж музыки, нелогичные дополнительные эффекты, музыка резко оборвалась и другое): -0,1 / каждый раз	0,6
	Отсутствует оригинальность в движениях (элементах)	0,1
	Отсутствует оригинальность во взаимодействиях и поддержках	0,1
	Отсутствует уникальное соединение музыки и композиции (музыкальность)	0,1
	Отсутствует тема (идея) композиции	0,2

Элементы сотрудничества		0,8
Элементы сотрудничества	Отсутствует командное сотрудничество/взаимодействие без подъема	0,2
	Отсутствует сотрудничество/взаимодействие в парах/тройках без подъема	0,2
	Отсутствует элемент синхронного движения группы	0,2
	Отсутствует элемент «канона» всей группы	0,2
ИТОГО (максимальная сумма сбавок)		6,0
ШТРАФЫ		

5.3. ИСПОЛНЕНИЕ

5.3.1. Обязательные требования к Исполнению

Исполнение должно быть единым (с одинаковой техникой), согласованным и синхронным.

Все члены команды должны выполнить одни и те же необходимые элементы с одинаковой или равной степенью сложности одновременно, последовательно (канон) или в течение короткого промежутка времени.

Техника эстетической гимнастики должна преобладать в исполнении. Все

движения, серии движений и комбинации должны выполняться с техникой целостного движения. Переходы от одного движения или построения к другому должны быть плавными. В целостном движении тела ведущее движение рефлектирует (отражается) в каждой части тела во время выполнения движения или серии движений тела. Движения связаны вместе таким образом, что одно перетекает в другое, подчеркивая слитность и непрерывность.

Исполнение должно показать хорошую технику, хорошие вытягивания, точность движений и правильность (четкость) построений и переходов. Исполнение должно показать различие между легкими и сильными движениями (изменение в использовании силы), подчеркивать особенности движений данной возрастной категории. Использование мышечной силы должно быть естественным.

Исполнение должно показать хорошую осанку, баланс, координацию, стабильность и ритм.

Исполнение должно показать физические навыки гимнасток
Группы: гибкость, сила, скорость, координация, мышечный контроль и выносливость.

Исполнение должно показать выразительность и эстетическую привлекательность.

Гимнастки должны исполнять программу согласно динамике и ритму музыки.

Исходная и финальная позиция Группы на площадке – часть исполнения.

Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: соблюдение правильных позиций (линий) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, осанка, положение тела, контроль приземления после поддержек.

5.3.2. Порядок подсчета оценки Исполнения

Максимальная сумма – 10,00 баллов

Судья бригады Исполнения оценивает исполнение композиции, подсчитывая ошибки в исполнении с помощью таблицы сбавок, таблица 32.

Все судьи, участвующие в соревновании, должны выставять оценки независимо и необходимо действовать следующим образом:

подсчитать все ошибки исполнения и вычесть их из максимального количества баллов за исполнение (10,00);

подсчитать итоговый балл.

Таблица сбавок оценки Исполнения

Таблица 32

Требования и виды ошибок	Сбавка за ошибку (каждый раз/каждый элемент, если не указано иное)		
	Малая: -0,1	Средняя: -0,2	Большая: -0,3
Осанка, линии опоры и позиции тела, аспекты здоровья	- некорректная линия опоры (нарушение линии плеч и бедер, позиция опорной ноги (в равновесиях) - плохая осанка - тяжелое окончание поддержки	- потеря мышечного контроля во время выполнения или в конце поддержки	- сохранение изгиба спины при приземлении после прыжка - в поддержке явные нарушения осанки /линии опоры у поднимающих гимнасток
Базовая техника гимнастики:	- недостаточное вытягивание - небольшие различия в исполнении среди гимнасток - недостаток плавности / непрерывности - недостаток легкости	-	-
Потеря равновесия (на любом движении или элементе):	с лишним движением (каждый раз/гимнастка)	с лишним подскоком (каждый раз/гимнастка)	с 1 точкой опоры на руку, стопу или другую часть тела (каждый раз/гимнастка)
Единство	- недостаток синхронности - нечеткие плоскости, уровни или направления - неточности между движением и ритмом музыки - неточность в построениях	-	-
Столкновение между гимнастками	исполнение не нарушено или слегка нарушено	исполнение явно нарушено у 1 гимнастки	исполнение явно нарушено у двух или более гимнасток
Физические характеристики: - нарушение в какой-либо области (гибкость, координация, сила, скорость, мышечный контроль или выносливость) во время всей программы	незначительный недостаток (каждая область)	явный недостаток (у 1-2 гимнасток /каждая область)	явный недостаток (вся команда / каждая область)

Требования и виды ошибок	Сбавка за ошибку (каждый раз/каждый элемент, если иное не указано иное)		
	Малая: -0,1	Средняя: -0,2	Большая: -0,3
Движения тела: - неправильная техника выполнения; - характеристики для базовых движений тела не показаны	Техническая ошибка элемента, допущенная 1-й гимнасткой	Техническая ошибка элемента, допущенная 2-мя гимнастками	Техническая ошибка элемента, допущенная 3-мя и более гимнастками

Прыжки: - неправильная техника выполнения; - характеристики элемента не показаны (форма не зафиксирована, низкая высота, плохой мышечный контроль, тяжелое приземление)			
Равновесия и повороты: - неправильная техника выполнения; - характеристики элемента не показаны (форма не зафиксирована, недостаточная амплитуда, недостаточный мышечный контроль, недостаточное вращение)			
Акробатические элементы: - неправильная техника выполнения; - характеристики элемента не показаны			
Полная потеря равновесия (2 и более точки опоры) на любом движении или элементе:	-0,4 балла (каждый раз/гимнастка)		
Невыполнение поддержки/взаимодействия (подъема гимнастки)	- поддержка не выполнена: -0,5 каждый раз - падение гимнастки/ок на пол с поддержки: -0,5 каждый раз		
Техника ЭГ: Отсутствие техники целостного движения	-0,3 балла (со всей программы)		

Штрафы, применяемые Арбитром Исполнения:

за каждую недостающую или дополнительную гимнастку: – 0,5 б./гимнастка;
 за выход за пределы площадки: – 0,1 б./каждый раз/каждая гимнастка.

6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. Подсчет оценок бригад судей

Все судьи бригад в поле выставляют оценки независимо друг от друга.

После выступления первой Группы в каждой возрастной категории судьи в каждой бригаде собираются для урегулирования расхождений.

Все судьи в поле отправляют свои оценки арбитру своей бригады.

Арбитр проверяет, имеются ли расхождения между средними оценками. Арбитр собирает судей вместе, если эти расхождения больше допустимых, для урегулирования; а в случае, если судьи не могут прийти к соглашению, то приглашают главного судью. Арбитр применяет штрафы, за которые ответственен.

В зависимости от количества судей в бригаде, выведение окончательной оценки и определение допустимых расхождений между оценками будет подсчитываться следующим образом:

Бригада из 4 судей:

Высшая и низшая оценки отбрасываются, затем выводится среднее арифметическое между двумя средними оценками.

Расхождения между средними оценками, берущимися в расчет, не могут быть более 0,5 б. в ТЦ и ИСП, более 0,4 б. в АЦ (АЦ-А и АЦ-Б у юниорок и женщин).

Бригада из 3 судей:

Выводится среднее арифметическое между тремя оценками (без отбрасывания высшей и низшей оценок).

Расхождения между всеми оценками не могут быть более 0,5 б. в ТЦ и ИСП, более 0,4 б. в АЦ (АЦ-А и АЦ-Б у юниорок и женщин).

6.2. Применение штрафов

6.2.1. Штрафы, которые вычитаются из окончательной оценки АЦ (АЦ-А), таблицы 33-37

Таблица 33

Штрафы, которые применяются Арбитром АЦ (АЦ-А), если большинство судей в бригаде предлагают штраф	Стоимость, б.	Максимум
Запрещенные элементы (акробатика или поддержка)	0,1 /каждый элемент	Нет
Религиозные, национальные, политические и этические аспекты	0,3	0,3
Выход Группы на площадку, не соответствующий Правилам	0,3	0,3
Лишние звуки, издаваемые гимнастками	0,1 б./каждый раз	Нет
Костюм (в том числе ювелирные украшения), не соответствует Правилам:	0,1 б. за 1 гимнастку 0,2 б. за 2-х или более	0,2
Прическа не соответствует Правилам:	0,1 б. за 1 гимнастку 0,2 б. за 2-х или более	0,2
Разрушенная прическа	0,1 б./каждый раз	нет
Макияж не соответствует Правилам:	0,1 б. за 1 гимнастку 0,2 б. за 2-х или более	0,2

Таблица 34

Штрафы, которые применяются Арбитром АЦ (АЦ-А), после фиксации судей на линии	Стоимость, б.	Максимум
Потерянные предметы	0,1 б./каждый предмет	Нет

Таблица 35

Штрафы, которые применяются Арбитром АЦ (АЦ-А), после фиксации судей-хронометристов	Стоимость, б.	Максимум
Продолжительность композиции не отвечает Правилам	0,1 б./каждая лишняя или недостающая секунда	нет

Таблица 36

Штрафы, которые применяются Главным судьей, после фиксации судей на линии	Стоимость, б.	Максимум
Цветовое пятно на соревновательном ковре	0,2 / каждое цветовое пятно	нет

Таблица 37

Штрафы, применяемые Главным судьей	Стоимость, б.	Максимум
Разминка в зоне ожидания старта или нахождение запасных гимнасток и/тренера в соревновательной зоне	0,3	0,3
Помощь тренера/представителя (голосовая или вербальная) или переговоры с гимнастками Группы во время выступления	0,3	0,3
Громкие звуки или музыка в разминочной зоне, мешающая выступлениям	0,3	0,3

6.2.2. Штрафы, которые вычитаются из окончательной оценки Исполнения (ИСП), таблица 38-39

Таблица 38

Штрафы, которые применяются Арбитром ИСП, если большинство судей в бригаде предлагают штраф	Стоимость, б.	Максимум
Недостающая гимнастка	0,5 /каждая недостающая гимнастка	Нет

Таблица 39

Штрафы, которые применяются Арбитром ИСП, после фиксации судей на линии	Стоимость, б.	Максимум
Выход на пределы площадки (касание пола за ограничительной линией любой частью тела)	0,1 б./каждый раз	нет

6.3. Подведение итогов

6.3.1. Возрастные категории «Юниорки» и «Женщины»

Оценка за выступление Группы вычисляется путем сложения 3 оценок: за Техническую ценность композиции, за Артистическую ценность композиции и за

Исполнение. Артистическая ценность, в свою очередь, суммируется из оценок АЦ-А и АЦ-Б.

Максимальная оценка за Техническую ценность композиции: 10,0 б.

Максимальная оценка за Артистическую ценность композиции: 10,0 б. (АЦ-А 5,0 и АЦ-Б 5,0)

Максимальная оценка за Исполнение: 10,0 б.

Максимальная сумма баллов за выступление Группы в соревнованиях: 60,0 б. (30,0 б. в предварительных соревнованиях и 30,0 б. в финальных соревнованиях);

Для получения окончательного результата и подведения итогов по занятым местам оценка за выступление в предварительных соревнованиях суммируется с оценкой, полученной в финальных соревнованиях.

6.3.2. Возрастные категории «Девочки» и «Девушки»

Оценка за выступление Группы вычисляется путем сложения 3 оценок: за Техническую ценность композиции, за Артистическую ценность композиции и за Исполнение.

Максимальная оценка за Техническую ценность композиции:

Возрастная категория «Девочки» – 6,0 б.

Возрастная категория «Девушки» – 7,0 б.

Максимальная оценка за Артистическую ценность композиции: 6,0 б.

Максимальная оценка за Исполнение: 10,0 б.

Максимальная сумма баллов за выступление Группы в соревнованиях:

Возрастная категория «Девочки» – 44,0 б. (22,0 б. в предварительных соревнованиях и 22,0 б. в финальных соревнованиях);

Возрастная категория «Девушки» – 46,0 б. (23,0 б. в предварительных соревнованиях и 23,0 б. в финальных соревнованиях).

Для получения окончательного результата и подведения итогов по занятым местам оценка за выступление в предварительных соревнованиях суммируется с оценкой, полученной в финальных соревнованиях.

6.4. Определение победителей

Победители и призеры определяются по наибольшей сумме баллов в каждой возрастной категории.

При определении победителя соревнований в случае, если 2 Группы набрали одинаковую сумму баллов по итогам обоих этапов соревнований, победа присуждается Группе, получившей большую оценку в финальных соревнованиях.

Если обе Группы получили одинаковую сумму баллов и в предварительных, и в финальных соревнованиях, то во внимание берется большая оценка за Исполнение.

Если обе Группы получили одинаковую сумму баллов и в предварительных, и финальных соревнованиях, а также одинаковую оценку за Исполнение, то во внимание берется большая оценка за Техническую ценность.

При определении призеров соревнований в случае, если 2 Группы набрали одинаковую сумму баллов по итогам обоих этапов соревнований, то призовое место присуждается обоим Группам, при этом следующее по рейтингу место не разыгрывается.

6.5. Протоколы результатов и судейских оценок

Секретариат во главе с главным секретарем соревнований подготавливают итоговые протоколы результатов соревнований для проведения награждения.

После соревнований направляют в электронном виде участвующим делегациям итоговые протоколы результатов соревнований и судейских оценок (комплект документов), подписанные главным судьей и главным секретарем.

ТЕХНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Философия эстетической гимнастики

Философия вида спорта «эстетическая гимнастика» основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием дыхания и силы, демонстрируя непрерывность и слитность. В эстетической гимнастике упор делается на естественные целостные движения тела, где базовый (основной) центр движения начинается от линии таза и бедер.

Все движения, серии движений и комбинации должны выполняться с техникой целостного движения. Переходы от одного движения или построения к другому должны быть плавными. В целостном движении тела ведущее движение рефлекирует (отражается) в каждой части тела во время выполнения движения или серии движений тела. Движения связаны вместе таким образом, что одно перетекает в другое, подчеркивая слитность и непрерывность

Движения должны быть четко определены и демонстрировать разнообразие в динамике и скорости.

Техника и характеристики базовых движений тела

Целостная волна тела

Выполняется в различных направлениях: вперед (передняя волна), в сторону (боковая волна) и назад (обратная волна). Характеризуется фазами ускорения (активное движение бедрами) и замедлением (движение тела, отвечающее на импульс бедер). Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Передняя волна:

начинается с небольшого расслабления вперед (выдох);
далее с набором скорости продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком тела (вдох);
бедра описывают целый круг: идут вниз, вперед и вверх;
активное движение бедер рефлекирует (отражается) во всех частях тела, образуя «волну»;
движение проходит через все тело и заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Боковая волна:

начинается с вытягивания (вдох);

затем следует небольшое расслабление тела в сторону, вес тела на одной ноге (выдох);

далее с набором скорости бедра двигаются из одной стороны в другую по полукругу-вниз, в сторону, вверх (вдох). Когда бедра двигаются в одну сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону, шея должна быть расслаблена, плечи и голова отстают. Вес тела переносится с одной ноги на другую;

активное движение бедер рефлегирует (отражается) во всех частях тела, образуя «волну» в боковой плоскости;

движение проходит через все тело и заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Обратная волна:

начинается с подачи бедер вперед, при этом верхняя часть тела отклоняется назад (вдох);

далее с набором скорости бедра двигаются по полукругу назад, верхняя часть тела опускается грудью вперед, голова движется последней (выдох), поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней; активное движение бедер рефлегирует (отражается) во всех частях тела, образуя «волну»;

движение проходит через все тело и заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Целостный взмах тела

Выполняется в различных направлениях (вперед, из стороны в сторону, в вертикальной или горизонтальной плоскости). Характеризуется чередованием вытягивания и расслабления, а также разницей между мощностью и легкостью.

Целостный взмах состоит из 4 частей:

вытягивание (вдох);

движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами;

непосредственно маховое движение тела, которое выполняется с ускорением; во время махового движения верхняя часть тела, шея и руки расслаблены (выдох);

заканчивается вытягиванием (вдох) в хорошо контролируемой мышцами позиции или переходит в следующее движение.

Изгиб тела

Выполняется в различных направлениях: вперед, в сторону или назад.

Характеристики:

четкая и хорошо контролируемая форма;

изгиб позвоночника должен быть показан равномерно по всей верхней части тела, плечи должны оставаться на одной линии;

показан изгиб линии позвоночника.

Изгиб вперед: спина округлая, а голова и верхняя часть тела опускаются вперед.

Изгиб назад: верхняя часть тела прогибается назад в грудном отделе позвоночника минимум на 80° от вертикальной линии. В случае выполнения изгиба в положении стоя/стоя на коленях, не допускается прогиб в поясничном отделе позвоночника.

Изгиб в сторону: верхняя часть тела сгибается строго в боковой плоскости. Противоположные плечо и бедро находятся на одной вертикальной линии. Те же правила применяются при выполнении движения на коленях.

Скручивание тела

Скручиванием называется поворот корпуса по спирали, в результате которого между линией плеч и бедер образуется угол минимум 75° .

Характеристики:

форма и направление движения четко видны, мышечный контроль на протяжении выполнения всего движения;

хорошая амплитуда, разница в положении линий плеч и бедер не менее 75° .

Сжатие тела

Движение формируется активным, резким движением бедер в выбранном направлении. Верхняя часть тела естественным образом реагирует на сокращение брюшного пресса.

Характеристики:

при сжатии происходит активная мышечная работа (брюшного пресса, боковых мышц или мышц спины), которая направлена к центру тела
активное сжатие мышц должно быть хорошо видно.

Сжатие вперед_(основная форма): таз подкручен вперед, брюшной пресс сокращается, спина округляется.

Сжатие в сторону_(основная форма): боковые мышцы тела сокращаются, а плечо и бедро той же стороны притягиваются друг к другу.

Наклон / выпад тела

Во время наклона прямая спина отклоняется от вертикали минимум на 45° вперед, в сторону или назад. Движение выполняется за счет сгибания в тазобедренных суставах, позвоночник должен оставаться выпрямленным. При выполнении выпада все тело с опорой на руки вытянуто («планка» в различных направлениях).

Характеристики:

форма и линия движения четкие, спина прямая;

хороший мышечный контроль и осанка в позиции тела.

Расслабление тела

Расслабление начинается с хорошо контролируемой мышцами позиции небольшого вытягивания (вдох). Далее таз подкручивается вперед, спина округляется, шея и плечи при этом расслаблены, естественным образом отражая движение бедер (выдох).

Характеристики:

расслаблены верхняя часть тела, шея и плечи;

таз и бедра подкручены вперед;

расслабление продолжается до полного выдоха или плавно переходит в следующее движение.

Вариация движений тела

Движения тела можно варьировать, комбинируя их с различными видами движений рук, движениями ног, шагами или прыжками и выполняя их в разных плоскостях или уровнях.

Движения тела также можно варьировать, комбинируя их друг с другом, например: простой изгиб со скручиванием. Комбинация движений, имеющих одновременно характеристики двух разных движений тела, засчитываются только как одно движение тела.

Серия движений тела

В сериях движений тела 2 и более движений тела должны быть выполнены слитно, последовательно, плавно связывая их друг с другом, и подчеркнуть преемственность от одного движения к другому, как если бы они были созданы предыдущим движением. Плавность движений поддерживается естественным дыханием и логическим использованием техники целостного движения всего тела.

В серии могут использоваться все виды движений тела (включая вариации базовых движений тела и полу-акробатические элементы, такие как кувырки).

Базовая техника гимнастики

Базовая техника гимнастики, являющаяся частью техники эстетической гимнастики, должна быть продемонстрирована при выполнении технических элементов.

Базовая техника гимнастики включает в себя:

правильную осанку и ровную линию плеч и бедер;

выворотность ног;

хорошие вытягивания (ноги, колени, голеностопы, руки, кисти);

правильную работу стоп, особенно в любых шагах, подскоках, включая фазу отталкивания и приземления для прыжков;

точность движений;

вариации в использовании мышечного контроля, расслабления и силы;

хорошую координацию, равновесие, баланс и ритм.

Хорошая техника обеспечивается физическими качествами, такими как координация, гибкость, сила, мышечный контроль, скорость и выносливость. Наличие физических качеств, двусторонней мышечной работы и их сбалансированности позволяет гимнасткам выполнять все элементы с правильной техникой и безопасным для здоровья способом.

Характеристики равновесий

Все равновесия должны быть выполнены четко. Длительность использования опорной ноги в элементах равновесий должна быть хорошо видна.

Все равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма фиксирована и четко определена во время равновесия («фото»);
- достаточная высота поднятой ноги;
- хороший контроль над телом во время и после равновесия.

Равновесия могут быть статическими или динамическими.

Характеристики статических равновесий:

статические равновесия могут выполняться на одной ноге, на одном колене или в форме «казак»;

во время равновесий свободная нога должна быть поднята как минимум на 90° ;

только одна нога может быть согнута в статическом равновесии.

Характеристики динамических равновесий (турляны, циркули, повороты):

«Турляны» (медленный поворот, переступанием):

- поворот на 360° должен быть выполнен в фиксированной форме;
- при выполнении турляна с поворотом на 360° , допускается максимум 4 точки опоры для пятки;
- турляны должны начинаться после того, как будет зафиксировано начальное положение равновесия;
- критерии, касающиеся уровня свободной ноги, поддержки рук и формы движений тела, такие же, как и для статических равновесий.

«Циркуль»:

поворот на 360° от линии плеча и бедра должен быть завершен.

Повороты:

- могут быть выполнены на полной стопе или на полупальце;
- поворот не менее 360° должен быть выполнен в фиксированной форме;
- обе ноги могут быть согнуты во время поворотов.

Если требуемое количество вращения в динамическом равновесии не показано каждой гимнасткой, элемент не засчитывается как равновесие.

Исключения и конкретные примеры для равновесий:

равновесия с амплитудой поднятой ноги на 90° с помощью рук и движением

тела: баланс уровня А;

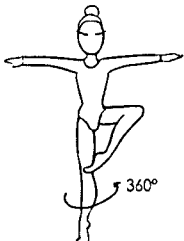
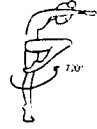
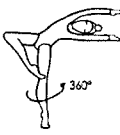
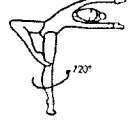
в тех случаях, когда свободная нога поднята назад на 135° с помощью руки:
свободная нога, поднятая на 135° с помощью одноименной руки –
равновесие уровня А;

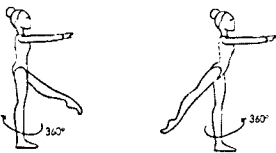
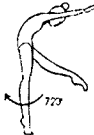
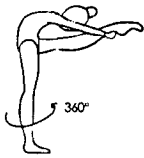
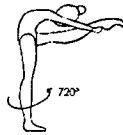
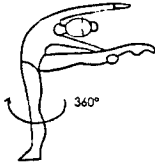
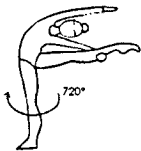
свободная нога поднята на 135° с помощью противоположной руки/обеих
рук – баланс уровня В: техника, необходимая для удержания ноги
противоположной рукой, требует внимания как на верхней, так и на
нижней части спины, поэтому стоимость равновесия составляет В, как в
технике равновесия «в кольцо», так и в технике низкого равновесия с
ногой назад. (смотреть таблицу примеров);

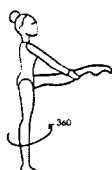
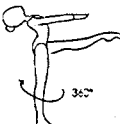
равновесие: обратный «вертолет» / «циркуль» начинается со значения уровня
В, поскольку требуемая техника значительно сложнее, чем «вертолет» /
«цикуль» вперед. Критерии амплитуды увеличат уровень баланса в +0,1 как
на обычном, так и на обратном «вертолете» / «циркуле». (смотреть таблицу
примеров).

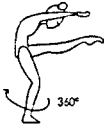
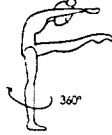
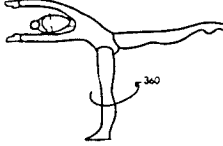
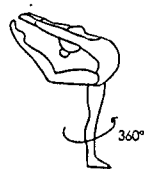
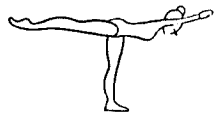
**Примеры и уровень трудности Равновесий для возрастных категорий
«юниорки» и «женщины» (примеры не являются исчерпывающими и
служат только для иллюстрации)**

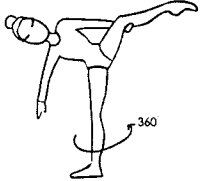
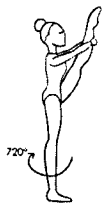
Таблица 40

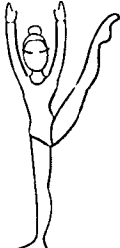
Форма	А-уровень ценность 0.10	В-уровень ценность 0.20	С-уровень ценность 0.30
1. Поворот в положении «пассе»		Поворот в «пассе» на 360° + ДТ	Поворот в «пассе» на 720° + ДТ
			
			
			

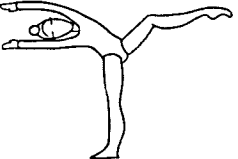
		Поворот в «пассе» на 720°	
			
2. Поворот с амплитудой поднятой ноги ниже 90°, свободная нога в разных направлениях	Поворот на 360° с амплитудой ниже 90°	Поворот на 360° с амплитудой ниже 90° + ДТ	Поворот на 720° с амплитудой ниже 90° + ДТ
			
		Поворот на 720° с амплитудой ниже 90°	
			
3. Свободная нога поднята на 90° с помощью рук – вперед, в сторону, назад	90° с помощью руки + ДТ	90° с помощью руки + ДТ + вращение на 360°	90° с помощью руки + ДТ + вращение на 720°
			
			

			
	90° с помощью руки + вращение на 360°		
			
			
			
4. Свободная нога поднята на 90° без помощи рук — вперед, в сторону, назад	90° без помощи рук	90° без помощи рук + ДТ	90° без помощи рук + ДТ + вращение на 360°
			

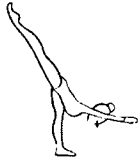
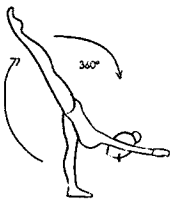
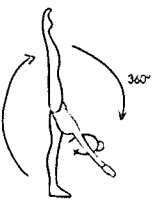
			
			
			
			
			
		90° без помощи рук + вращение на 360°	90° без помощи рук + вращение на 720°
			

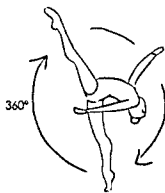
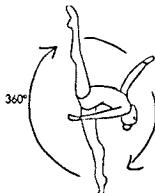
5. Свободная нога поднята мин. на 135° с помощью руки – вперед, в сторону	135° с помощью рук	135° с помощью рук + ДТ / вращение на 360°	135° с помощью рук + ДТ + вращение на 360° / релеве
			
			
			
			
			135° с помощью руки + вращение на 720°
			

			
		180 с помощью руки	180° с помощью рук + ДТ / вращение на 360 ° / релеве
			
			
			
6. Свободная нога поднята мин. на 135° без помощи рук – вперед, в сторону		135° без помощи рук	135° без помощи рук + ДТ / вращение на 360 ° / релеве
			

			
			
			180° без помощи рук
			
			
7. Свободная нога поднята мин. на 135° с помощью руки – назад	135° с помощью ОДНОИМЕННОЙ руки	135° с помощью ОДНОИМЕННОЙ руки + вращение на 360°	135° с помощью ОДНОИМЕННОЙ руки + вращение на 720°
			

			
		180° с помощью ОДНОИМЕННОЙ руки	180° с помощью ОДНОИМЕННОЙ руки + вращение на 360°
			
		135° с помощью ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКИ	135° с помощью ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКИ + вращение на 360° / релее
			
			
			180 ° с помощью ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКИ / ОБЕИХ РУК 

8. Свободная нога поднята мин. на 135° без помощи руки – назад		135° без помощи руки	135° без помощи руки + вращение на 360°/релеве
			
			
			
			180° без помощи руки
			
9. «Циркуль» вперед или назад с вращением мин. 360°, без опоры рукой о пол	«Циркуль» вперед с вращением минимум 360°, амплитуда мин. 135°	«Циркуль» вперед с вращением минимум 360°, амплитуда мин. 180°	
			

		«Циркуль» назад с амплитудой мин. 135°	«Циркуль» назад с амплитудой мин. 180°
			

Характеристика прыжков

Прыжки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и четко определена во время полета;
- форма зафиксирована и четко определена при прыжках с вращением;
- хорошая высота во время прыжка;
- хороший контроль тела во время и после прыжка;
- приземление должно быть легким и мягким.

Исключения и отдельные особенности техники для прыжков:

критерии вращения: 180° в форме / 360° от толчка до приземления: в зависимости от техники прыжка требования к амплитуде вращения могут быть разными;

прыжки типа «Кабриоль»: обе ноги должны достигать угла 45° в момент «хлопка» ногами;

прыжки в форме «Казак»: при выполнении в направлении обеих ног вперед оба колена должны быть вместе. В случае, если колени не вместе, будет применена сбавка в исполнении;

прыжок в «Шпагат»: при прыжке с амплитудой 180° передняя нога должна находиться под углом 90°;

прыжок в форме «Олень»: амплитуда не менее 135°. В случае правильного исполнения с минимальной амплитудой, прыжок будет засчитан также в АЦ-Б по критериям двусторонности. На всех уровнях прыжок в форме «олень» передняя нога должна быть под углом 90°, независимо от амплитуды формы;

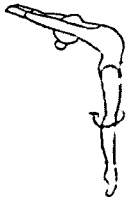
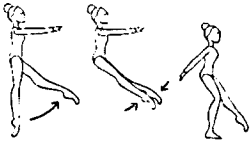
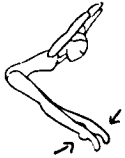
прыжки со сменой ног:

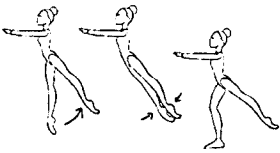
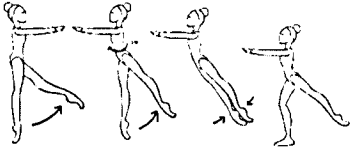
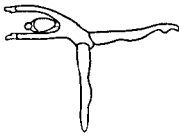
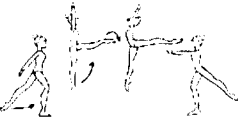
движение сменной ноги должно начинаться перед линией бедер, независимо от конечной формы прыжка (олень, шпагат, +ДТ);

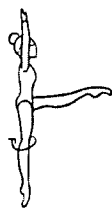
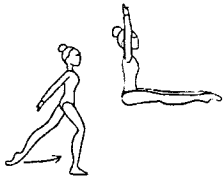
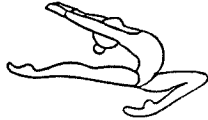
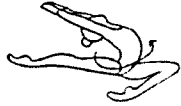
прыжок со сменой прямых ног повышает уровень элемента.

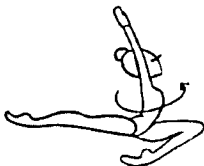
**Примеры и уровень трудности Прыжков для возрастных категорий
«юниорки» и «женщины» (примеры не являются исчерпывающими и
служат только для иллюстрации)**

Таблица 40

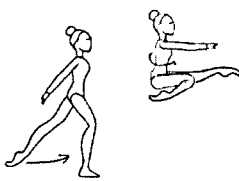
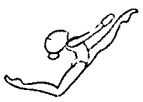
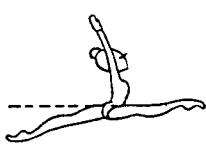
Тип прыжка	А-уровень ценность 0.10	В-уровень ценность 0.20	С-уровень ценность 0.30
1. Прыжок без амплитуды между ногами	Прыжок без амплитуды между ногами + вращение	Прыжок без амплитуды между ногами + вращение + ДТ	
			
	Прыжок без амплитуды между ногами + ДТ		
			
2. Прыжок «Кабриоль»	«Кабриоль» в разных направлениях	«Кабриоль» + ДТ	«Кабриоль» + ДТ + вращение
			
			

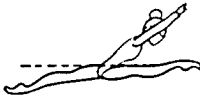
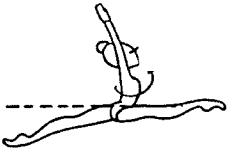
			
		«Кабриоль» + вращение	
			
3. Прыжок с амплитудой 90° между ногами, свободная нога в разных направлениях	Амплитуда 90°	Амплитуда 90° + ДТ	Амплитуда 90° + ДТ + вращение
			
			
			
			
			
		Амплитуда 90° + вращение	
			

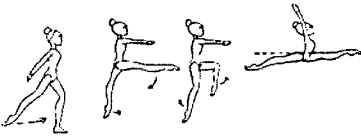
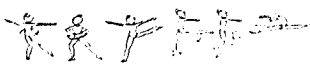
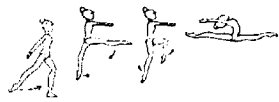
			
4. Прыжок «щука»	Форма «Щука»	Форма «Щука» + ДТ	Форма «Щука» + ДТ + ан турнан
			
		Форма «Щука» + ан турнан/вращение	Форма «Щука» + ДТ + вращение
			
5. Прыжок в форме «Олень» (касаясь) амплитуда минимум 135°	Форма «Олень» (переднее колено горизонтально)	Форма «Олень» + ДТ (переднее колено горизонтально)	Форма «Олень» + ДТ + вращение (переднее колено горизонтально)
			
			

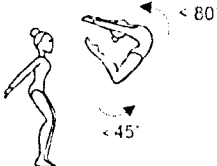
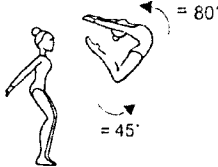
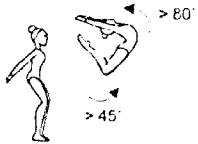
			
		Форма «Олень» + вращение (переднее колено горизонтально)	Форма «Олень» + ДТ + ан турнан (переднее колено горизонтально)
			
		Форма «Олень» + ан турнан (переднее колено горизонтально)	
			
	Форма «Олень» + ДТ (переднее колено ниже горизонтали)	Форма «Олень» + ДТ + вращение (переднее колено ниже горизонтали)	
			
			
	Форма «Олень» + вращение (переднее колено ниже горизонтали)	Форма «Олень» + ДТ + ан турнан (переднее колено ниже горизонтали)	
			

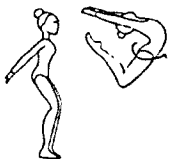
	Форма «Олень» + ан турнан (переднее колено ниже горизонтالي)		
			
		Форма «Олень» + со сменой ПРЯМЫХ ног	Форма «Олень» + со сменой ПРЯМЫХ ног + ДТ
			
			Форма «Олень» + со сменой ПРЯМЫХ ног + вращение
			
6. Прыжок «Казак»			Форма «Олень» + смена ПРЯМЫХ ног + ан турнан
			
	Форма «казак»	Форма «казак» + ДТ	Форма «казак» + ДТ + вращение
			
			

			Форма «казак» + ДТ + ан турнан
			
		Форма «казак» + вращение	Прыжок «казак» с амплитудой 180° + ДТ
			
		Форма «казак» + ан турнан	
			
7. Прыжок «Кошка»	Форма «кошка» амплитуда 180°	Форма «Кошка» + ДТ / вращение / ан турнан	Форма «Кошка» + ДТ + вращение / ан турнан
			
8. Прыжок «Шпагат»	Амплитуда разведения ног 135°	Амплитуда разведения ног 135° + ДТ	Амплитуда разведения ног 135° + ДТ + вращение
			

			
	Амплитуда разведения ног 135° + вращение		Амплитуда разведения ног 135° + ДТ + ан турнан
	Амплитуда разведения ног 135° + ан турнан		
	Амплитуда разведения ног 180°		Амплитуда разведения ног 180° + ДТ
			
			
			
			Амплитуда разведения ног 180° + вращение
			
			Амплитуда разведения ног 180° + ан турнан
			

	Амплитуда разведения ног 135° со сменой согнутых ног	Амплитуда разведения ног 135° со сменой согнутых ног + ДТ	Амплитуда разведения ног 135° со сменой согнутых ног + ДТ + вращение
			
		Амплитуда разведения ног 135° со сменой согнутых ног + вращение / ан турнан	Амплитуда разведения ног 135° со сменой согнутых ног + ДТ + ан турнан
			
		Амплитуда разведения 180° со сменой согнутых ног	Амплитуда разведения 180° со сменой согнутых ног + ДТ / вращение / ан турнан
			
			
			
		Амплитуда разведения ног 135° со сменой прямых ног	Амплитуда разведения ног 135° со сменой прямых ног + ДТ / вращение / ан турнан
			

			
			
			Амплитуда разведения ног 180° со сменой прямых ног
			
	Боковой шпагат, амплитуда 135°	Боковой шпагат, амплитуда 135° + ДТ / вращение / ан турнан	Боковой шпагат, амплитуда 135° + ДТ + вращение/ ан турнан
			
		Боковой шпагат, амплитуда 180°	Боковой шпагат, амплитуда 180° + ДТ / вращение / ан турнан
			
9. Прыжок «кольцо»	Форма «кольцо» (вертикальные бедра и колени <45°/ изгиб <80°)	Форма «кольцо» (= 45° колени / = изгиб 80°)	Форма «кольцо» (более 45° колени / более 80° изгиб)
			
			Форма «кольцо» + вращение

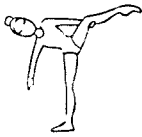
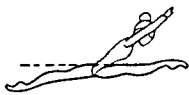
			
			Форма «кольцо» + ан турнан
			

Критерии амплитуды движений тела для повышения технической ценности равновесия или прыжка/прыжка в категории «юниорки и «женщины», таблица 41.

Следующие критерии амплитуды движения тела применяются для повышения технической стоимости равновесий и прыжков со значения А до В или С:

Таблица 41

Движение тела	Пример / Равновесие	Пример / Прыжок
Изгиб вперед: спина округлая, а голова и верхняя часть тела опускаются вперед		
Изгиб назад: верхняя часть тела прогибается назад в грудном отделе позвоночника минимум на 80° от вертикальной линии. Когда свободная нога находится сзади, голова находится на одной линии с бедрами и плечами.		
Изгиб в сторону: верхняя часть тела сгибается строго в боковой плоскости. Противоположные плечо и бедро находятся на одной вертикальной линии. Те же правила применяются при выполнении на одном колене.		

Наклон (не менее 45°): Верхняя часть тела должна образовывать угол 45° от линии тазобедренных суставов. Тело должно хорошо контролироваться, позвоночник должен быть выпрямлен		
Скручивание верхней части тела: плечи должны образовать угол не менее 75° с линией бедер		

Для детских возрастных категорий данные критерии влияют на повтор использования формы элемента (вариации).