

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

---

ПРАВИЛА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКЕ

**2009-2012**



Технический комитет по художественной  
гимнастике

**Вариант: сентябрь 2008**



## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **Первый раздел – Общие положения**

Нормы, действующие для индивидуальных и групповых упражнений

### **Второй раздел – Индивидуальные упражнения**

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

### **Третий раздел – Групповые упражнения**

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

### **Четвертый раздел - Приложения**

1. Приложение 1 – Примеры ловли
2. Приложение 2 - Программа для юниоров
3. Карточка Трудности(D1 и D2)– индивидуальное упражнение
4. Карточка Трудности (D1 и D2) – групповое упражнение
5. Карточка Артистизма (A) - индивидуальное упражнение
6. Карточка Артистизма (A) - групповое упражнение



## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нормы, действующие для индивидуальных и групповых упражнений



## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### Нормы, действующие для индивидуальных и групповых упражнений

	Стр
<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	
<b>1. Соревнования и программа.....</b>	<b>9</b>
1.1 Официальные чемпионаты по художественной гимнастике	9
1.2 Программа соревнований	9
1.3 Программа в индивидуальных упражнениях	9
1.4 Программа в групповых упражнениях	9
1.5 Хронометраж	9
<b>2. Судейские бригады.....</b>	<b>9</b>
2.1 Состав судейских бригад на официальных чемпионатах и соревнованиях	9
2.2 Международные турниры	10
2.3 Судьи	10
2.4 Инструктаж судей	10
<b>3. Условия судейства.....</b>	<b>10</b>
3.1 Уровень ошибок	10
3.2 Распределение и подсчет оценок	10
3.3 Протесты	11
<b>4. Площадка.....</b>	<b>11</b>
<b>5. Предметы.....</b>	<b>11</b>
5.1 Нормы – контроль	11
5.2 Размещение предметов рядом с площадкой	12
5.3 Потеря и ловля предмета	12
5.4 Предмет сломан или цепляется за конструкцию потолка	12
5.5 Контакт предмета с потолком	13
<b>6. Спортивная форма и внешний вид гимнасток.....</b>	<b>13</b>
Гимнастки индивидуального и группового упражнения	13
Гимнастки группового упражнения	14
<b>7. Дисциплина.....</b>	<b>14</b>
7.1 Дисциплина гимнасток	14
7.2 Дисциплина тренеров	14
7.3 Дисциплина музыкантов	14
<b>8. Сбавки судьи-координатора.....</b>	<b>14</b>

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА

#### 1.1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

- Относительно официальных чемпионатов и соревнований ФИЖ – см. *Технический Регламент, Раздел 1, Статью 2*.
- Относительно прочих соревнований и мероприятий - см. *Технический Регламент, Раздел 1, Статью 3*.

#### 1.2. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1.2.1. Программа соревнований подробно изложена в 3 Разделе *Технического Регламента, в специальных Правилах для художественной гимнастики*.

#### 1.3. ПРОГРАММА В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

1.3.1. Программа гимнасток в индивидуальных упражнениях, как правило, состоит из 4 упражнений с использованием 4 из 5 предметов программы (скакалка, обруч, мяч, булавы и ленты).

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

#### 1.4. ПРОГРАММА В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

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

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

#### 1.5. ХРОНОМЕТРАЖ

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

Сбавка:

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

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

### 2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ

#### 2.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

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

- Трудность (**D**) (4 судьи, разделенные на 2 подгруппы) :
  - Трудность тела (**D1**): (2 судьи): оценивает техническую ценность композиции (количество и уровень трудностей обязательной группы для данного предмета и возможно присутствующих других групп).
  - Трудность предмета (**D2**): (2 судьи): оценивает ценность элементов с предметом (мастерство предмета, с бросками или без бросков, с риском).
- Артистизм (**A**): (4 судьи): оценивает артистическую ценность базовой композиции: музыкальное сопровождение и хореографию (выбор элементов с предметом, выбор движений тела, единство и разнообразие).
- Исполнение (**E**) (4 судьи) : оценивает исполнение (технические ошибки).

## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 2.1.2. Судья N 1 бригады D1 является **судьей-координатором**, который применяет сбавки за выходы за площадку, продолжительность упражнения и все прочие сбавки, касающиеся дисциплины (предмет, купальник, выход на площадку и т. д.)
- 2.1.3. По всем другим вопросам, касающимся судейских бригад, их структуры и функций см. *Технический Регламент, Раздел 1, статью 7 и Судейский Регламент.*

### 2.2. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ

- 2.2.1. Каждой судейской бригаде помогает судья (**судья-координатор – см. п. 2.1.2.**), который применяет сбавки за выходы за площадку, продолжительность упражнения и прочие сбавки за дисциплину (предмет, купальник, стартовое положение и т. д.)
- 2.2.2. Присутствие нейтрального судьи, выполняющего обязанности Высшего жюри является обязательным.
- 2.2.3. Турнир с участием слишком высокого процента судей от страны-организатора не может использоваться для оценки работы судей.

### 2.3. СУДЬИ

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

### 2.4. ИНСТРУКТАЖ СУДЕЙ

- 2.4.1. Перед каждым чемпионатом и официальным соревнованием ФИЖ, Техком должен провести совещание, чтобы проинформировать участвующих судей об организации судейства. Перед турнирами такое совещание должен провести Оргкомитет.

## 3. УСЛОВИЯ СУДЕЙСТВА

### 3.1. УРОВЕНЬ ОШИБОК

- 3.1.1. Ошибки, в зависимости от их степени, наказываются следующими сбавками:
- **0.10 балла** за мелкие ошибки
  - **0.20 балла** за средние ошибки
  - **0.30 балла и более** за серьезные ошибки

### 3.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК

- 3.2.1. Каждый судья выставляет оценку следующим образом:

#### **Соревнования в индивидуальной программе и групповых упражнениях**

##### *Судья по Трудности (D)*

- *Судья по Трудности тела (D1): от 0 до 10,00 баллов максимум (путем прибавления) – одна оценка*
- *Судья по Трудности предмета (D2): от 0 до 10,00 баллов максимум (путем прибавления) – одна оценка*
- ***Итоговая оценка D = средняя от оценок D1 и D2 = 10,00 баллов максимум***

##### *Судьи по Артистизму (A)*

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

##### *Судья по Исполнению (E)*

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

### 3.2.2. Подсчет оценок

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

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

## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Относительно гимнасток-юниорок см. соответствующий раздел.

### 3.2.3. Допускаемые расхождения между центральными оценками

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

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

### 3.3. ПРОТЕСТЫ

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

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

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

Сбавка:

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

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

Сбавка:

- 0.20 каждый раз (судья-координатор) .

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

4.4. Каждое упражнение должно полностью выполняться на одной площадке:

Сбавка:

- 0.50, если гимнастка меняет площадку либо заканчивает упражнение вне пределов той же площадки (судья-координатор).

## 5. ПРЕДМЕТЫ

### 5.1. НОРМЫ - КОНТРОЛЬ

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

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

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

5.1.4. За любое использование предмета, не соответствующего нормам:

Сбавка:

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

### 5.2. РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ РЯДОМ С ПЛОЩАДКОЙ – ЗАПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

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

## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Сбавка:

- 0.50 балла за каждый дополнительный предмет (судья-координатор)

5.2.2. Использование запасного предмета допускается, если предмет при падении **выходит** за пределы площадки.

Сбавки:

- 0.50 балла за потерю предмета, независимо от расстояния между гимнасткой и запасным предметом (судья по исполнению)
- 0.20 балла за выход предмета за площадку (судья-координатор)

5.2.3. Использование запасного предмета не разрешается, если предмет при падении **не выходит** за пределы площадки.

Сбавки:

- 0.50 балла за потерю предмета (судья по исполнению)
- 0.50 балла за использование запасного предмета (судья-координатор)

### 5.3. ПОТЕРЯ И ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТА

5.3.1. Любое случайное падение предмета наказывается **судьями по исполнению** следующим образом:

- **0,30** если предмет взят сразу
- **0,50** если предмет взят после перемещения (**1 – 3 шага**)
- **0,70** если предмет взят после очень большого перемещения (**4 шага или более**)

**Прим.** В случае потери 2 булав к каждой сбавке следует прибавлять 0,10 балла.

5.3.2. К этим сбавкам могут добавляться сбавки **судья-координатора**, если имели место:

- выход за площадку гимнастики (0,20)
- выход за площадку предмета (0.20)
- смена площадки или окончание упражнения в неустановленном месте (0.50)

5.3.3. Если предмет потерян в конце упражнения (на последнем движении), **судьи по исполнению** дают следующие сбавки:

- 0.50 балла за потерю предмета, вне зависимости от расстояния
- 0.30 балла дополнительно, в случае, если гимнастка, пытаясь поймать предмет, не заканчивает упражнение вместе с музыкой
- никакой сбавки в случае выхода предмета за площадку после окончания упражнения и музыки

### 5.4. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА

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

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

5.4.3. В этом случае гимнастка или группа могут:

- прекратить выполнение упражнения
- либо, взяв запасной предмет, продолжить упражнение.

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

Сбавки:

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



## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5.4.4. Если предмет ломается в конце упражнения (на последнем движении), и гимнастка или группа заканчивают свое упражнение со сломанным предметом или без предмета, то дается сбавка в **0.50 балла (судья по исполнению)**, как и в случае потери предмета в конце упражнения.

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

### 5.5. КОНТАКТ ПРЕДМЕТА С ПОТОЛКОМ

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

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

## 6. СПОРТИВНАЯ ФОРМА И ВНЕШНИЙ ВИД ГИМНАСТОК

### 6.1. ГИМНАСТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ГРУППОВОГО УПРАЖНЕНИЙ

6.1.1. Гимнастический купальник должен быть корректным и непрозрачным, под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища, до груди). Вырез на спине и груди (декольте) купальника должен быть корректным (не более, чем до середины грудной кости, не ниже, чем до конца лопаток). Купальник может быть с рукавами или без: балетные купальники с тоненькими бретельками не разрешаются. Вырез купальника в верхней части ноги не должен заходить за паховую складку (максимум). Купальник должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.

Разрешается:

1. надевать на или под купальник длинные, до щиколоток, колготки
2. надевать длинный цельный купальник, при условии, что он прилегает к телу и ногам
3. длина и цвет (цвета) ткани, закрывающей ноги, должны быть одинаковыми на обеих ногах (эффект «арлекина» не разрешается). Разным может быть только рисунок (покрой или орнамент),
4. надевать на купальник прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз
5. надевать прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, на колготки или на длинный цельный купальник
6. рисунок (покрой и орнамент) юбки – произвольный, но юбочка всегда должна опускаться на бедра гимнастки (эффект балетной «пачки» не разрешается).

6.1.2. Гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках

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

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

### 6.2. ГИМНАСТКИ ГРУППОВОГО УПРАЖНЕНИЯ

## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Купальники гимнасток группы должны быть одинаковыми по форме и цвету.

### 7. ДИСЦИПЛИНА

#### 7.1. ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

7.1.1. Индивидуальные гимнастки и ансамбли должны являться на место соревнований только после вызова – или через микрофон, или судьей-координатором, либо когда загорается зеленый сигнал.

В случае нарушения дается сбавка:

- 0.50 (в индивидуальных и групповых упражнениях – судья-координатор).

7.1.2. Если гимнастка или группа является с опозданием, применяется сбавка в 0.50 балла.

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

Сбавка:

- 0.50 балла (судья-координатор)

7.1.4. Если гимнастка или группа не выполняют свое упражнение на отведенной для них площадке, судьей-координатором применяется сбавка в 0,50 балла.

7.1.5. Во время выполнения упражнения гимнасткам группы не разрешается переговариваться между собой - как гимнасткам на площадке, так и запасной гимнастке.

Сбавка:

- 0.50 балла (судья-координатор )

#### 7.2. ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ

Во время выполнения упражнения тренеру (или любому другому члену делегации) гимнастки или группы не разрешается никаким образом общаться с гимнасткой, группой или музыкантом.

Сбавка:

- 0.50 балла (судья-координатор)

#### 7.3. ДИСЦИПЛИНА МУЗЫКАНТОВ

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

### 8. СБАВКИ СУДЬИ-КООРДИНАТОРА

- не соответствующая регламенту продолжительность упражнения: 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду
- не соответствующий регламенту выход на площадку: 0.20 балла (для группы)
- несоблюдение норм, предъявляемым к записи музыки : 0,50 балла
- несоответствие предмета официальным нормам: 0.30 балла
- не соответствующие регламенту спортивная форма и внешний вид: 0.20 балла (для гимнасток в индивидуальной программе).
- не соответствующие регламенту спортивная форма и внешний вид: 0.20 балла или 0,50 балла, в зависимости от нарушения (для группы)
- не соответствующие официальным нормам эмблема или реклама :0, 20
- выход за пределы или уход с площадки гимнастки или предмета: 0,20 балла
- завершение упражнения вне площадки или использование другой площадки: 0,50
- уход гимнастки ансамбля во время упражнения: 0.50 балла (для группы).
- слишком ранний или поздний выход гимнастки или группы: 0.50 балла.

## ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками группы: 0.50 балла
- разминка в зале соревнований: 0.50 балла.
- лишний, сверх разрешенного количества, запасной предмет: 0.50 балла за каждый дополнительный предмет.
- использование запасного предмета, если упавший предмет остается на площадке: 0.50 балла.
- какое бы то ни было общение тренера с гимнастками во время выполнения упражнения: 0.50 балла.
- не соответствующее регламенту музыкальное сопровождение : 0,50 балла
- нарушение дисциплины музыкантом: 0.50 балла.

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



## **ВТОРОЙ РАЗДЕЛ**

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**



## ВТОРОЙ РАЗДЕЛ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ


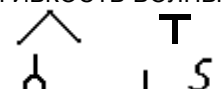


<b>Трудность (D)</b>	<b>21</b>
<b>1. Трудность тела (D1)</b>	<b>21</b>
1.1 Общие положения	21
1.2 Ценность трудностей	22
1.3 Оригинальные трудности	22
1.4 Сбавки судей (D1)	23
1.5 Оценка Трудности тела (D1)	23
<b>2. Группы движений тела</b>	<b>23</b>
2.1 Фундаментальные группы	23
2.2 Прочие группы	23
<b>3. Прыжки - Введение</b>	<b>24</b>
Прыжки – Таблица трудностей	26
<b>4. Равновесия – Введение</b>	<b>35</b>
Равновесия – Таблица трудностей	37
<b>5. Повороты - Введение</b>	<b>47</b>
Повороты – Таблица трудностей	49
<b>6. Гибкость и волны – Введение</b>	<b>59</b>
Гибкость и волны – Таблица трудностей	63
<b>2. Трудности предмета (D2)</b>	<b>71</b>
2.1 Общие положения	71
2.2 Технические группы	71
2.3 Мастерство без броска	75
2.4 Мастерство с броском	80
2.5 Выполнение риска	84
2.6 Оригинальные элементы предмета	86
2.7 Сбавки судей D2	86
2.8 Оценка Трудности предмета	86
<b>Артистизм (A)</b>	<b>87</b>
<b>1. Базовая композиция</b>	<b>87</b>
<b>2. Музыка – Общие положения</b>	<b>87</b>
<b>3. Хореография</b>	<b>88</b>
3.1 Общие положения	88
3.2 Выбор движений тела	88
3.3 Выбор элементов предметов	88
3.4 Преакробатические элементы	89
3.5 Разнообразие	90
<b>4. Сбавки</b>	<b>90</b>
4.1 Музыка	90
4.2 Хореография	91
<b>5. Оценка Артистизма</b>	<b>91</b>
<b>Исполнение (E)</b>	<b>92</b>
<b>1. Музыка</b>	<b>92</b>
<b>2. Техника работы тела</b>	<b>92</b>
<b>3. Техника работы с предметом</b>	<b>93</b>
<b>4. Оценка Исполнения</b>	<b>95</b>

## ТРУДНОСТЬ (D)

### 1.1. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (D1)

#### 1.1. Общие положения

- 1.1.1. Каждое упражнение в индивидуальной программе может содержать максимум **12 трудностей** (уровня А и выше), ценностью максимум в 10,00 баллов. В упражнении можно использовать дополнительные трудности тела категории А. В этом случае их не заявляют и не оценивают при подсчете ценности для Трудности тела (D 1).
- 1.1.2. Официальная карточка трудности может содержать максимум 12 трудностей с максимальной ценностью в 10,00 баллов.
- 1.1.3. Запись всех трудностей в карточке должна соответствовать порядку их исполнения.
- 1.1.4. Общая ценность трудностей тела складывается из:
- Ценности трудностей, принадлежащих к обязательной группе тела (GCO), которая должна быть представлена:
    - **Минимум 8 трудностями GCO для упражнения из 12 - 10 трудностей**
    - **Минимум 6 трудностями GCO для упражнения из 9 (или менее) трудностей.**
- плюс, возможно,
- Ценности **максимум 4 трудностей**, входящих в необязательные группы тела (**GCNO**), по выбору (одна, две или три разные группы).
- 1.1.5. В упражнении с обручем должны быть все 4 группы тела, представленные, минимум, 2 и максимум 4 трудностями из каждой группы тела
- 1.1.6. Обязательные группы для каждого предмета :

СКАКАЛКА	ОБРУЧ	МЯЧ	БУЛАВЫ	ЛЕНТА
ПРЫЖКИ	ПРЫЖКИ, РАВНОВЕСИЯ, ПОВОРОТЫ, ГИБКОСТЬ-ВОЛНЫ	ГИБКОСТЬ-ВОЛНЫ	РАВНОВЕСИЯ	РАВНОВЕСИЯ
				

#### Сбавки судей по Трудности (D 1):

##### Сбавка 0,50 :

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

##### Сбавки 0,30 :

1. Если карточка/ упражнение содержит менее требуемого количества трудностей GCO
  2. Упражнение с обручем : за менее, чем 2 или более, чем 4 трудности одной группы тела : 0,30 балла за каждую лишнюю или недостающую трудность.
  3. За неверный подсчет в карточке ценности Трудности тела или неправильно указанную стоимость трудности.
  4. Если во время упражнения гимнастка представляет более одного «турляна» в трех трудностях подряд.
  5. За каждое исполнение трудности категории В или выше, не заявленной в карточке.
- 1.1.7. Каждая гимнастка обязана заранее представить официальную карточку Трудности (D), с последовательной записью соответствующими значками **в правой колонке** трудностей тела (D1).

## 1.2. ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ

1.2.1. Ценность трудностей является следующей:

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

1.2.2. **Каждая трудность считается только один раз.** Внутри каждой группы тела одинаковая форма (соотношение туловища и ног) трудности в упражнении повторяться не может (ни количество и способы вращений, ни исходные позиции не меняют трудность). Поэтому при возможном повторении трудность не засчитывается, кроме случаев, предусмотренных для серий (*см. примечания к таблицам для разных групп тела*).

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

1.2.4. Трудность считается связанной с броском предмета:

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

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

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

- **без следующих технических ошибок:**

- Серьезное нарушение базовых характеристик, присущих каждой группе тела (*см. соответствующие главы*)
- Потеря предмета во время трудности (с броском или без броска).

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

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


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

## 1.3. ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

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

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

1.3.3. Оригинальная трудность должна быть связана с одним предметом. Как трудность она засчитывается для всех предметов. Но как оригинальность она оценивается только в том предмете, с которым она была представлена на утверждение.

- 1.3.4. После ее утверждения трудность должна обозначаться в карточке значком  и в правую колонку карточки D 1, слева от значка, обозначающего данную трудность, заносится ее утвержденная ценность (+0,30).
- 1.3.5. Если новая трудность должным образом не выполняется либо не выполняется, как это было предусмотрено в утвержденной оригинальности, она полностью теряет свою ценность (ценность трудности + 0,30 за оригинальность = 0,00).

**Примечание для всех групп тела :**

Принадлежность к группе тела фигурирующих в Правилах смешанных трудностей определяется по первому элементу трудности. Эти конкретные трудности, представленные в Правилах, не могут сами по себе служить критерием, применимым к другим трудностям. Поэтому никакая оригинальная трудность не может представлять собой новую смешанную или составленную из многих элементов трудность.

**1.4. СБАВКИ судей D 1**

Сбавки	0,10	0,20	0,30 и выше
			Заявлено более 12 трудностей <b>0,50</b>
			Карточка/упражнение содержит количество трудностей GCO менее требуемого
			<b>Обруч:</b> менее 2 или более 4 трудностей одной группы тела (за каждую допущенную ошибку)
			За неверный подсчет в карточке ценности Трудности или неправильно указанную стоимость трудности
			Более одного « турляна » в 3 трудностях подряд
			За каждое исполнение трудности уровня В или выше, не заявленной в карточке

**1.5. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ ТЕЛА (D 1)**

Судья, оценивающий **Трудность тела (D 1)** должен действовать следующим образом :

- следить за ходом упражнения, проверять все трудности в соответствии с порядком их исполнения и добавлять, в случае необходимости, не заявленные в карточке трудности уровня В или выше;
- общая ценность Трудности складывается из стоимости трудностей, в соответствии с порядком их исполнения, вплоть до лимита их количества, заявленного в карточке
- проконтролировать, чтобы гимнастка выполняла трудности должным образом
- выставить соответствующую оценку;
- вычесть сбавки.

**2. ГРУППЫ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА**

**2.1 ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ГРУППЫ (засчитываемые в трудностях)**

- Прыжки
- Равновесия
- Повороты
- Гибкость / волны

**2.2 ПРОЧИЕ ГРУППЫ (засчитываемые в связках)**

- Перемещения
- Мелкие прыжки
- Покачивания и круговые движения
- Вращения
- Ритмические шаги

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



### 3. ПРЫЖКИ

#### 3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3.1.1. Все трудности прыжков должны иметь **следующие базовые характеристики:**

- хорошую **высоту\*** (подъем) прыжка
- **четкую и фиксированную форму** во время полета
- хорошую **амплитуду** самой формы
- быть скоординированными с мастерством предмета

*\*Примечание: «Хорошей высотой» считается такая высота, которая позволяет выполнить четкую и фиксированную форму прыжка.*

3.1.2. Прыжок **без хорошей высоты** не считается трудностью.






3.1.3. Прыжок **без координации с мастерством предмета** не считается трудностью.









3.1.4. Серия прыжков состоит, максимум, из 3 одинаковых прыжков подряд, выполняемых без промежуточного шага или с промежуточным шагом (2 опоры).


3.1.5. Каждый составляющий элемент серии считается как одна трудность.



3.1.6. Только серия прыжков шагом, выполняемая без промежуточного шага, считается как одна трудность.



#### 3.2. КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЦЕННОСТИ ТРУДНОСТЕЙ ПРЫЖКОВ:



Прыжок шагом  База: 0,30 Подбивной  База: 0,20 Жете  или  База = 0,50 Кольцо  База = 0,10




	+ 0,20	+ кольцо (также для фуэте)
	+ 0,30	+ наклон туловища назад (также для кольца и для фуэте)
	+ 0,10	+ толчком 2 стопами – (также для кольца, не для подбивных)
	+ 0,20	+ полуповорот туловища (также для фуэте и перекидного)
	+ 0,40	+ полуповорот всего тела (также для «казака», ножниц и щуки)
	+ 0,10	+ смена ног (с согнутыми ногами)
	+ 0,30	+ смена ног (с прямыми ногами)
	+ 0,30	+ кольцо 2 ног толчком одной или двумя стопами

« Казак »  База = 0,20

	+ 0,20	+ нога вверх без помощи
	+ 0,30	+ с толчком и приземлением на ту же стопу <b>с кольцом</b>

Ножницы  вперед или  назад База: 0,10

	+ 0,10	+ прямые ноги вперед с подъемом выше головы
	+ 0,30	+ назад, в кольцо

Фуэтэ  База: 0,30 Фуэтэ с подбивным  База: 0,40 Перекидной  База: 0,40

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

	+ 0,10	+ шпагат ( перекидной)
	+ 0,20	+ шпагат (фуэтэ)
	+ 0,20	+ кольцо одной ногой ( также для перекидного)
	+ 0,30	+ кольцо 2 ногами, толчком одной стопой
	+ 0,30	+ с переходом одной ноги через другую в согнутом положении
	+ 0,40	+ с переходом одной ноги через другую в прямом положении
	+ 0,30	+ с ножницами назад в кольцо

Щука  $\equiv$  либо  $<$  База : 0,40

	+ 0,10	+ толчком 2 стопами
	+ 0,20	+ боковой шпагат и наклон туловища вперед

Прыжок прогнувшись  $\hookleftarrow$  База : 0,20

	+ 0,20	+ с полуповоротом (+ 0,20 каждый дополнительный поворот )
--	--------	---

«Кабриоль»  $\parallel$  База : 010

	+ 0,20	+ с полуповоротом
	+ 0,10	+ с переходом через шпагат

Вертикальные прыжки  $\uparrow$  База: 0,20  $\uparrow$  и  $\uparrow$  База = 0,10  $\uparrow$  База = 0,20

	+ 0,20	+ за каждый дополнительный полуповорот
--	--------	--

**Примечания.**










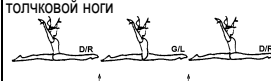



1. Прыжки, для которых в таблице не указана возможность выполнения толчком 2 стопами, могут также выполняться и этим способом. В этом случае нужно изменить значок (добавить стрелочки), однако ценность прыжка не меняется. Эти прыжки считаются разными (гимнастка может их выполнять в течение одного и того же упражнения).

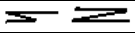

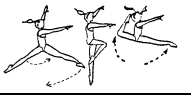












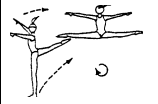


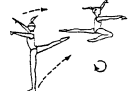




2. «Нырок» - проходящий прыжок (прыжок шагом с корпусом вперед, заканчивающийся кувырком) трудностью не считается, это предакробатический элемент.

















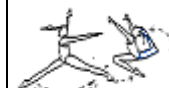

## 3.3 ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ ПРЫЖКОВ ( ^ )

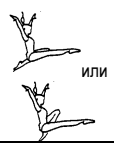
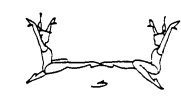









## Примечания :







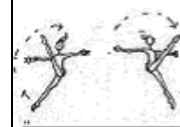




1. При выполнении трудностей в кольцо стопа должна касаться головы ( преобладающее действие ноги)
2. При выполнении трудностей с наклоном туловища назад должно быть преобладающее действие туловища
3. Трудности с вращением на 180° или более, без законченного вращения на 180° оцениваются в 0,00 балла
4. Вращение всего тела во время полета оценивается после момента отрыва толковой стопы ( стоп) от пола и до приземления стопой ( стопами) на пол
5. В прыжках с вращением вокруг вертикальной оси туловища начальный мах должен быть направлен вперед, а вращение во время полета должно быть минимум на 180°
6. Прыжки, сочетающие более одного основного действия ( напр. подбивной в кольцо) толчком 2 стопами, должны выполняться таким образом, чтобы был виден единый образ хорошо составленной и фиксированной в полете формы, а не два образа, не две разные формы вместо одной
7. Прыжки, сочетающие более одного основного действия ( напр. подбивной в кольцо) толчком 1 стопой, являются развитием 2 форм, выполняемых подряд в одно и тоже время полета («качели»)
8. Повторение одинаковой формы, вне зависимости от наличия/отсутствия вращения всего тела, не засчитывается. "Одинаковая форма" означает, что взаимодействие туловища и ног во время всего развития повторяемого прыжка (подготовительная фаза и законченная форма) не меняется. (см. 1.2. ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ § 1.2.2.)
9. Исполнение трудности с большей, по сравнению с нормой, амплитудой не меняет ценность, предусмотренную для данной трудности.



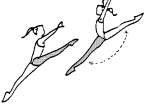






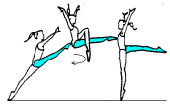
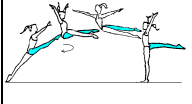






	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>1. Прыжки шагом</b> 										
<b>1. Прыжок шагом</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжок шагом, ноги прямые, полусогнутые или в стороны</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>в кольцо</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>с наклоном туловища назад</li> </ul> 				
<b>2.</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжок шагом, толчком двумя стопами</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>в кольцо, толчком 2 стопами</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>с наклоном + толчок 2 стопами, с прямой или согнутой ногой</li> </ul> 			
<b>3. Прыжок шагом</b>						Прыжок шагом, приземление и равновесие в заднем шпагате (с помощью или без) на той же стопе приземления 				
<b>4. 2 или 3 прыжка шагом подряд</b> — 2 — 3						2 прыжка шагом подряд со сменой толковой ноги 			<ul style="list-style-type: none"> <li>3 прыжка шагом подряд со сменой толковой ноги</li> </ul> 	
<b>5. Прыжок шагом с вращением туловища</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>с ½ поворота туловища в полете</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>в кольцо</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>с наклоном туловища назад</li> </ul> 			

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














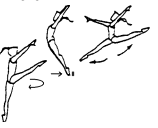


A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>4. Подбивные прыжки</b> ➤									
13. <u>Подбивной</u>	• Подбивной 	•	• <u>Подбивной</u> в кольцо 	• с наклоном туловища назад 					
14.					• с ½ поворота всего тела в полете (более 180°) 		• с ½ поворота всего тела в полете (более 180°) + кольцо 	• с ½ поворота всего тела в полете (более 180°) + наклон назад. 	
<b>5. Подбивные со сменой ног</b> ➤									
15. <u>Подбивной</u>		• (проход согнутой ногой) 		• в кольцо 	• с наклоном туловища назад 				
16.				• с ½ поворота туловища в полете (180°) 		• с ½ поворота + в кольцо 	• с ½ поворота + наклон туловища назад 		
17. <u>Прямыми ногами</u>				• (прямыми ногами) 		• в кольцо 	• с наклоном туловища назад 		
18.					• с ½ поворота туловища в полете 		• ½ поворота + кольцо 	• ½ поворота + наклон туловища назад 	









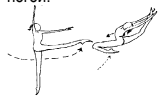






A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>6. Прыжки «Казак» 4</b>									
19.	Казак 				<ul style="list-style-type: none"> <li>с поворотом на 180°(или более) <b>всего тела</b> в полете</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>с поворотом на 180°(или более) <b>всего тела</b> в полете и наклоном туловища вперед</li> </ul> 			<p><b>Прим.</b> В прыжке «казак» согнутая нога должна быть в закрытом положении, со стопой на уровне таза и бедром, как минимум, в горизонтальном положении .</p>
20.			<ul style="list-style-type: none"> <li>в кольцо (толчок и возвращение на ту же стопу)</li> </ul> 						
21 Казак 4								<ul style="list-style-type: none"> <li>От одного исходного импульса : прыжок « казак» с полуповоротом, который заканчивается , не прерывая и не нарушая вращения, поворотом «казак» на 360°</li> </ul> 	
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>с ногой вверх с помощью</li> </ul> 				<ul style="list-style-type: none"> <li>с поворотом на 180°(или более) <b>всего тела</b> в полете</li> </ul> 				
23			<ul style="list-style-type: none"> <li>в кольцо (толчок и приземление на ту же стопу) с помощью</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>в кольцо (толчок и приземление на ту же стопу) без помощи</li> </ul> 			
24.		•	<ul style="list-style-type: none"> <li>с ногой вверх без помощи</li> </ul> 				<ul style="list-style-type: none"> <li>с поворотом на 180°(или более) <b>всего тела</b> в полете</li> </ul> 		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>7. Прыжки в кольцо</b>									
<p>25. одной ногой</p> 				<p>С поворотом всего тела в полете (180° или более)</p> 					
26.			<p>▪ <b>В кольцо 2 ногами</b> Толчком 1 или 2 стопами</p> 				<p>• С поворотом всего тела в полете (180° или более) (толчком 1 или 2 стопами)</p> 		
<b>8. Прыжки «Ножницы»</b>									
<p><b>27. Ножницы вперед</b></p> 	<p>• Ножницы вперед, нога выше головы</p> 			<p>• Ножницы вперед с поворотом (более 180), нога выше головы</p> 				<p><b>Прим.:</b> Основной характеристикой прыжков «ножницы» является то, что они всегда выполняются со сменой ног – вперед или назад.</p>	
<p>28. Ножницы вперед с согнутыми во время полуповорота ногами</p> 									
<p>29. Ножницы назад</p> 			<p>• Ножницы назад в кольцо</p> 				<p>• Ножницы назад в кольцо во время полуповорота</p> 		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>9. Перекидные прыжки</b> 									
30. <u>Перекидной</u>			• Перекидной 	• В шпагат 					<b>Прим.:</b> Основной характеристикой перекидных прыжков является то, что они выполняются со сменой ног – вращение (полуповорот во время полета) происходит вокруг продольной оси маховой ноги.
31.			•		• в кольцо 	• в кольцо +шпагат 			
32.				•	•	• С ножницами назад в кольцо 			
<b>10. Прыжки «Фуэте»</b> 									
33. <u>Фуэте</u>	•	• Фуэте 	•	• В шпагат 	• ½ поворота с переходом одной ноги через другую в согнутом положении 	• ½ поворота с переходом одной ноги через другую в выпрямленном положении 			<b>Прим.:</b> Основной характеристикой прыжков фуэте является то, что они выполняются без смены ног – вращение (полуповорот во время полета) происходит вокруг продольной оси маховой ноги.
34.	•	•	• фуэте в подбивной 	•	В кольцо 	• с наклоном назад 			
35.			•	• в кольцо 	•	в кольцо + шпагат 			
36.					В кольцо 2 ногами, толчком одной стопой 				



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus	
<b>11. Прыжки «Щука» (туловище в наклоне к ногам) =</b>										
37.	•	•	• Ноги вместе, толчок одной стопой 	• Толчок 2 стопами 					Прим.. Прыжки «щука» всегда выполняются с наклоном туловища вперед ( к ногам или между ногами)	
38.		•	• ноги врозь, толчок одной стопой 	• толчок 2 стопами 			• с ½ поворота в полете (более 180°) 	• с ½ поворота в полете (более 180°) + толчок 2 стопами 		•
39.		•	• Щука, ноги в стороны 		• Щука, ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед, толчок 2 стопами 					
<b>12. Прыжки прогнувшись (</b>										
40. Прыжок прогнувшись	Прыжок прогнувшись 	•	• С поворотом (180°) 	•	• С поворотом (360°) 					
<b>13. Прыжки «Кабриоль»   </b>										
41. Кабриоль 		• С поворотом (180°) 	• С проходом через шпагат 							
<b>14. Вертикальные прыжки (с разным положением ног). Критерий : только вращения P r</b>										
42. Вертикальный прыжок с согнутой ногой, с поворотом на 180°(или более) в полете 		• с согнутой ногой , с поворотом в полете на 360° (или более) 	•							

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>14. Вертикальные прыжки (с разным положением ног). Критерий : только вращение</b>  (продолжение)									
43. нога вперед	<ul style="list-style-type: none"> <li>с повор. на 180°(или более) в полете</li> </ul> 	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>с повор. на 360°(или более) в полете</li> </ul> 	•					
44. нога назад	<ul style="list-style-type: none"> <li>с повор. на 180°(или более) в полете</li> </ul> 	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>с повор. на 360°(или более) в полете</li> </ul> 	•					
45. нога в сторону	<ul style="list-style-type: none"> <li>с повор. на 180°(или более) в полете</li> </ul> 	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>с повор. на 360°(или более) в полете</li> </ul> 	•					
46. Вертикальный и подбивной 				•	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вертик. прыжок с ногой в горизонт. положении с ½ поворота всего тела ; без остановки, с ½ поворота туловища, подбивной толчковой ногой.</li> </ul> 				
<b>15. Прыжки в группировке</b> 									
47. В группировке с повор. на 180°(или более) в полете 	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>В группировке с поворотом на 360°(или более) в полете</li> </ul> 	•						
<b>16. Вертикальные прыжки с поворотом</b> 									
48. С поворотом	(360°)		Более 360°						
									

17. Особый случай : «Бедуинский прыжок»

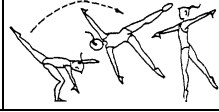


49. «Бедуинский»

• в горизонтальной плоскости



• в наклонной плоскости



## 4. РАВНОВЕСИЯ

### 4.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 4.1.1. Все трудности равновесия должны иметь **следующие базовые характеристики**:
- выполняться на **полупальцах** или на колене;
  - удерживаться достаточно **продолжительно**, чтобы быть **ясно видимыми**;
  - иметь четко выраженную и фиксированную форму (**без дополнительных движений свободной ноги или опорной стопы** во время трудности);
  - быть скоординированными с **мастерством предмета**.
- 4.1.2. Трудности, выполняемые **на всей стопе (плоской стопе) или четко не удерживаемые, либо не скоординированные с мастерством предмета, не засчитываются как трудности равновесия.**
- 4.1.3. **Прямое или полусогнутое** положение опорной ноги не меняет ценности трудности.
- 4.1.4. Мастерство предмета следует считать, **начиная с момента, когда положение равновесия зафиксировано и до того момента, когда положение начинает меняться.**
- 4.1.5. Во время трудностей с «турляном», тело не может совершать подскоки по вертикальной оси (движение вверх и вниз туловища и плеч). Данная плохая техника аннулирует ценность турляна (плюс ошибки исполнения).
- 4.1.6. Трудности равновесия с изменением формы – движением свободной ноги и/или оси туловища гимнастки – представляют особую категорию, и это движение должно быть медленным и непрерывным.

### 4.2. КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЦЕННОСТИ ТРУДНОСТЕЙ РАВНОВЕСИЯ

4.2.1. Критерии для следующих равновесий: Пассе  $\overline{\text{F}}$  или  $\overline{\text{F}}$  или  $\overline{\text{T}}$  База : 0,10 Нога в горизонтальном положении  $\overline{\text{F}}$  или  $\overline{\text{F}}$  или  $\overline{\text{T}}$  или  $\overline{\text{Ч}}$  База : 0,20 Шпагат  $\overline{\text{T}}$  или  $\overline{\text{T}}$  База : 0,20

	+0,10	+ нога вверх вперед или в сторону, <b>без помощи</b>
	+0,20	+ за каждый «турлян» (180°) – действует для всех равновесий параграфа (максимум 360°)
	+0,10	+ наклон туловища назад (пассе)
	+ 0,30	+ наклон туловища назад, нога в аттитюде
	+0,10	+ нога вверх назад или в кольцо, <b>с помощью</b>
	+0,50	+ нога вверх назад или в кольцо, <b>без помощи</b>
	+ 0,10	+ нога и туловище в горизонтальном положении вперед (переднее равновесие)
	+0,20	+ туловище в горизонтальном положении вперед или в сторону («переднее или боковое равновесие») и задний или боковой шпагат <b>с помощью</b>
	+0,40	+ туловище в горизонтальном положении вперед или в сторону («переднее или боковое равновесие») и задний или боковой шпагат <b>без помощи</b>
	+ 0,20	+ нога и туловище в горизонтальном положении в сторону (боковое равновесие)
	+0,30	+ туловище в горизонтальном положении назад (заднее равновесие) и нога вперед в горизонтальном положении
	+0,50	+ туловище в горизонтальном положении назад (заднее равновесие) и нога вперед вверх
	+0,10	+ опорная нога согнута

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ - ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

	+0,20	+ опорная нога согнута, свободная нога вверх, без помощи
	+ 0,20	дополнительно к ценности исходной позиции, за переход от прямой опорной ноги к согнутой ноге

4.2.2. Равновесия с движениями свободной ноги

	+ 0,40	дополнительно к исходной ценности, за круг в равновесии <b>с помощью</b> (исходное положение: равновесие <b>с помощью</b> )
	+0,50	дополнительно к исходной ценности, за круг в равновесии <b>с помощью</b> (исходное положение: равновесие <b>без помощи</b> )
	+ 0,40	дополнительно к исходной ценности, свободное непрерывное движение ноги для прохода через несколько направлений, не меняя уровень и не меняя форму сегмента ноги, <b>без помощи</b>
	+ 0,40	дополнительно к исходной ценности, свободное непрерывное движение ноги для прохода через несколько направлений, не меняя уровень, <b>с изменением формы сегмента ноги, без помощи</b>
	+0,50	дополнительно к исходной ценности, свободное непрерывное движение ноги для прохода через несколько направлений, <b>с изменением уровня, не меняя форму сегмента ноги, без помощи</b>
	+0,50	дополнительно к исходной ценности, свободное непрерывное движение ноги для прохода через несколько направлений, <b>с изменением уровня и меняя форму сегмента ноги, без помощи</b>
	+0,50	дополнительно к исходной ценности, свободное непрерывное движение ноги для прохода через несколько направлений, <b>с изменением уровня и/или меняя форму сегмента ноги, без помощи и всегда с изменением направления гимнастики</b>
	+0,50	Равновесие фуэте, минимум 3 раза взятие опоры, с изменением формы и/или уровня и/или направления гимнастики

4.2.3. Равновесия на колене  $\Gamma$  или  $\Gamma^x$  или  $\Gamma^{x'}$  или  $\Gamma'$  или  $\mathcal{E}$  или  $\mathcal{E}$  или  $\mathcal{E}$  или  $\mathcal{E}$  База: 0,10

	+0,10	+ на колене, туловище в горизонтальном положении вперед (« переднее равновесие ») с ногой в горизонтальном положении (« арабеске или аттитюде ») либо вверх назад <b>с помощью</b>
	+0,20	+ на колене, туловище в горизонтальном положении в сторону, с ногой вверх, в сторону, <b>с помощью</b>
	+0,30	+ на колене, туловище в горизонтальном положении в сторону, нога вверх в сторону, <b>без помощи</b>
	+0,30	+ на колене, наклон туловища в горизонтальное положение, или ниже, назад (« заднее равновесие ») с ногой вверх вперед
	+0,10	+ на колене, нога вверх вперед или в сторону, <b>без помощи</b>
	+0,30	+ на колене, нога в кольцо <b>без помощи</b>





**\*Примечание :** Внимание ! «Турляж» не является вращением.

## 4.3 ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ РАВНОВЕСИЯ (Т)













**Примечания:**

1. Все "турляны" должны выполняться следующим образом: не более  $\frac{1}{4}$  вращения при каждом движении - вращение, полученное от одного импульса, аннулирует ценность трудности.
2. «Турлян» следует начинать только после того, как позиция трудности зафиксирована.
3. Запрещается выполнять подряд 2 или 3 элемента трудности с "турляном"; разрешается максимум один элемент с "турляном" из 3-х.
4. Техком ФИЖ по художественной гимнастике не поощряет исполнение "турлянов" и равновесий на колене
5. Во всех трудностях в кольцо стопа должна касаться головы
6. Повторение одной и той же формы с «турляном» или без «турляна» не засчитывается (см. 1.2. ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ § 1.2.2)
7. **Исполнение трудности с большей, по сравнению с нормой, амплитудой не меняет ценность, предусмотренную для данной трудности.**

















## Т

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
1. Равновесия в пассе или нога ниже горизонтали						Р	Р	Р	Я
1. В пассе 	• С наклоном туловища назад 								
2. Наклон туловища вперед 									
3. Наклон туловища назад 									

Т










A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>2. Прямая опорная нога</b>									
<b>2.1. Свободная нога вперед</b> F F' F'' F'''									
<b>4. В горизонтальном положении</b>									
			• «турлянь» (180°) 		• «турлянь» (360°) 				
<b>5. Шпагат</b>									
	• с помощью 		• «турлянь» (180°) с помощью 		• «турлянь» (360°) с помощью 				
<b>6. Шпагат</b>									
		• sans aide 		• «турлянь» (180°) без помощи 		• «турлянь» (360°) без помощи 			
<b>2.2. Свободная нога в сторону</b> F'									
<b>7. В горизонтальном положении</b>									
			• «турлянь» (180°) 		• «турлянь» (360°) 				

Т

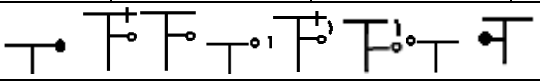
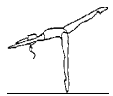

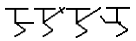

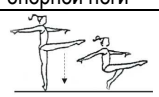











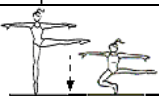


A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
2.2. Свободная нога в сторону (продолжение) $\overline{F} \overline{F} \overline{T} \overline{T}$									
<b>8. Шпагат</b>	• С помощью 		• «турляя» (180°) с помощью 		• «турляя» (360°) с помощью 				
<b>9. Шпагат</b>		• без помощи 		• «турляя» (180°) без помощи 		• «турляя» (360°) без помощи 			
2.3. Свободная нога назад $\overline{T} \overline{T} \overline{T}$									
<b>10. Арабеск</b>	• Арабеск 		• «турляя» (180°) 		• «турляя» (360°) 				
<b>11. Задний шпагат</b>		• с помощью 		• «турляя» (180°) 		• «турляя» (360°) 			
<b>12. Задний шпагат</b>				• 	• 	• без помощи 		• «турляя» (180°) 	



Т






A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>2.4. Свободная нога назад в согнутом положении</b> <b>ЧЧ</b>									
<b>13. Аттитюд</b>	• Аттитюд 	•	• «турлян» (180°) 		• «турлян» (360°) 				
<b>14.</b>				• С наклоном туловища назад 					
<b>15. В кольцо</b>		• с помощью 		• «турлян» (180°) 		• «турлян» (360°) 			
<b>16. В кольцо</b>				•		• без помощи 		• «турлян» (180°) 	

T									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
3. Туловище в горизонтальном положении (равновесия)									
17. <u>Переднее равновесие</u>		• переднее равновесие 	•	• «турлян» (180°) 		• «турлян» (360°) 			
18. <u>Переднее равновесие с ногой вверх с помощью</u>			• переднее равновесие (шпагат с помощью) 		• «турлян» (180°) 		• «турлян» (360°) 	•	
19. <u>Переднее равновесие с ногой вверх без помощи</u>					• переднее равновесие со шпагатом 		«турлян» (180°) 		• «турлян» (360°) 
20. <u>Боковое равновесие</u>			• боковое равновесие 		• «турлян»(180°) 		• «турлян» (360°) 		
21. <u>Боковое равновесие с ногой вверх без помощи</u>			боковое равновесие (шпагат с помощью) 		• «турлян»(180°) 		• «турлян» (360°) 		
22. <u>Боковое равновесие с ногой вверх без помощи</u>					• со шпагатом без помощи 		• «турлян»(180°) 		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>3. Туловище в горизонтальном положении (равновесия) (продолжение)</b> 									
<b>23. Заднее равновесие</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Заднее равновесие</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Заднее равновесие нога вверх</li> </ul> 			
<b>4. Согнутая опорная нога</b> 									
<b>24. В горизонтальном положении</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«Казак» вперед</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Постепенное сгибание опорной ноги</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«турлян» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>«турлян» (360°)</li> </ul> 			
<b>25. Нога вверх вперед</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>с помощью</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Постепенное сгибание опорной ноги</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«турлян» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>«турлян» (360°)</li> </ul> 			
<b>26. Нога вверх вперед</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>без помощи</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Постепенное сгибание опорной ноги</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>« турлян» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>«турлян» (360°)</li> </ul> 		
<b>27. В горизонтальном положении</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«Казак» в сторону</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Постепенное сгибание опорной ноги</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«турлян» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>«турлян» (360°)</li> </ul> 			

Т

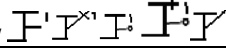





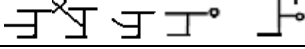


A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>4. Согнутая опорная нога (продолжение)</b> 									
<b>28. В горизонтальном положении</b>	• «Казак» назад 	• Постепенное сгибание опорной ноги 	• «турлян» (180°) 		• «турлян» (360°) 				
<b>29. Аттитюд</b>	• аттитюд 	• Постепенное сгибание опорной ноги 	• « турлян» (180°) 		• «турлян» (360°) 				

<b>5. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища (см.критерии)</b> 									
<b>30. Шпагат с помощью + круг с помощью</b>				• круг с помощью 					
<b>31. Шпагат с помощью + круг с помощью, « турлян » 180 (не вращение)</b>						• круг с помощью, « турлян » 180° 			
<b>32. Шпагат без помощи + круг с помощью</b>					• круг с помощью 				
<b>33. Шпагат без помощи + круг с помощью, « турлян » 180 (не вращение)</b>						• круг с помощью, « турлян » 180° 			

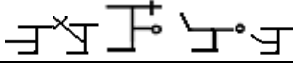







T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>5. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища (продолжение) (см.критерии)</b>									
<b>34. Пример с критерием (+0,50):</b> <i>дополнительно к исходной ценности непрерывное свободное движение ноги с изменением формы ее сегмента, без помощи, и сменой направления гимнастки</i>						<ul style="list-style-type: none"> <li>непрерывное движение ноги из положения впереди в аттитюд с наклоном туловища назад, с 1/2 поворота туловища</li> </ul>			
<b>5. На колене</b>									
<b>5.1. Свободная нога вперед</b>									
<b>35. В горизонтальном положении</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Без помощи</li> </ul>									
<b>36. Нога вверх, вперед</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>С помощью</li> </ul>									
<b>37. Нога вверх, вперед</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>без помощи</li> </ul>									
<b>38. Нога вверх, вперед, и наклон туловища назад в горизонтальное положение или ниже</b>			Заднее равновесие						

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
5.2. Свободная нога в сторону 									
<b>39. В горизонтальном положении , в сторону</b>									
• без помощи 	•	•							
<b>40. Нога вверх, в сторону</b>									
• с помощью 									
<b>41. Нога вверх, в сторону , туловище в горизонтальном положении в сторону</b>									
		• с помощью 	•						
<b>42. Нога вверх, в сторону</b>									
	• без помощи 								
<b>43. Нога вверх, в сторону , туловище в горизонтальном положении в сторону</b>									
		•	• без помощи 						
5.3. Свободная нога назад 									
<b>44. В горизонтальном положении , назад</b>									
• Арабеск 									
<b>45. В горизонтальном положении, назад , туловище вперед</b>									
	• Переднее равновесие 								

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
5.3. Свободная нога назад (продолжение) 									
46. Нога вверх ,назад • с помощью 									
47 Нога вверх, назад, туловище в горизонтальном положении, вперед • переднее равновесие, с помощью 									
48.Нога в аттитюде • В аттитюде 									
49. Нога в аттитюде, туловище в горизонтальном положении, вперед • • переднее равновесие 									
5.4. Свободная нога в аттитюде или в кольцо 									
50. В кольцо с помощью 									
51. В кольцо • без помощи 									

## 5. ПОВОРОТЫ

### 5.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ



- 5.1.1. Все трудности поворотов должны иметь следующие **базовые характеристики**:
- выполняться **на полупальцах (с приподнятой пяткой)** ;
  - иметь **четко определенную и фиксированную форму** до конца вращения
  - иметь **амплитуду формы**
  - быть скоординированными с **мастерством предмета**.
- 5.1.2. **Не засчитываются как трудность** повороты, выполняемые **на стопе (плоской стопе во время всего вращения или его части), либо без координации с мастерством предмета**.
- 5.1.3. В случае неполного, по сравнению с тем, что было заявлено в карточке, вращения поворот оценивается исходя из количества выполненных вращений (этот критерий распространяется и на повороты фуэте).
- 5.1.4. Уровень трудности определяют амплитуда формы и/или градусы вращения
- 5.1.5. **Прямое или полусогнутое положение** опорной ноги не влияет на ценность трудности.
- 5.1.6. Поворот может заканчиваться с подъемом туловища и ноги, что придает большую точность концовке трудности
- 5.1.7. В серии одинаковых поворотов (максимум 3), повороты выполняются один за другим, без перерыва, и только со взятием опоры.
- 5.1.8. Каждый составляющий элемент серии считается как одна трудность, за исключением комбинации одинаковых фуэте, которая считается как одна трудность
- 5.1.9. Повороты с изменениями форм представляют отдельную категорию. Каждая составляющая поворот форма должна иметь вращение минимум на 360°. Однако, для этой категории поворота допускается, что переход от одной формы к другой происходит до окончания базового вращения и/или в начале следующего базового вращения.
- 5.1.10. В поворотах с изменением формы переход от одной формы к другой должен выполняться без взятия опоры и как можно более прямым образом. При этом переход от одной формы к другой остается произвольным.
- 5.1.11. Разные повороты - это повороты с различной формой, независимо от количества вращений, в том числе и поворот фуэте.

#### Примечания:

1. **Неполное вращение** означает, что гимнастка прекращает вращение или опускает пятку на пол, не достигнув предусмотренных трудностью градусов.
2. **Незафиксированная форма** означает, что принятая форма не сохраняется неизменной и слегка меняется = ошибка исполнения. Судья должен проконтролировать, чтобы свободная нога поднималась в начале вращения и опускалась в конце вращения точно в той же плоскости и в том же направлении. Если форма совсем не удерживается = ошибка композиции (например: поворот с махом одной ноги), и трудность теряет свою ценность .



### 5.2. КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЦЕННОСТИ ТРУДНОСТЕЙ ПОВОРОТОВ

5.2.1. Общие критерии для всех поворотов:



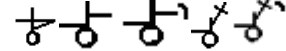
	+ 0,20	+ за каждое дополнительное вращение
	+ 0,10	+ постепенное сгибание опорной ноги (см. таблицы)




ВТОРОЙ РАЗДЕЛ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

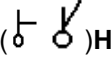
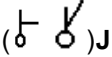

	+ 0,30	+ от согнутой опорной ноги к прямой ноге(см. таблицы)
	+ 0,50	+ постепенное сгибание опорной ноги и возвращение (или наоборот) (см. таблицы)


5.2.2.С ногой в горизонтальном положении или вперед и в сторону вверх с помощью



 База: 0,30  База: 0,20  База: 0,10

	+0,10	+ <b>наклон туловища вперед</b> с ногой ниже горизонтали, или в горизонтальном положении вперед, опорная нога согнута или прямая, с помощью
	+0,20	+ <b>наклон туловища вперед</b> с ногой в горизонтальном положении вперед (без помощи)
	+0,20	+ <b>наклон туловища назад</b> с ногой ниже горизонтали
	+0,30	+ <b>наклон туловища назад</b> с ногой в горизонтальном положении в сторону
	+0,20	+ <b>наклон туловища назад</b> с ногой в аттитюде
	+0,30	+ <b>наклон туловища назад</b> с ногой в арабеске (голова должна касаться ноги)
	+0,10	+ <b>опорная нога согнута</b> и нога вверх (вперед с помощью или без помощи, либо назад с помощью) или с ногой в арабеске
	+ 0,20	+ <b>нога вверх вперед или в сторону</b> без помощи
	+ 0,40	+ <b>нога вверх назад</b> прямая или в кольцо без помощи
	+0,10	+ <b>туловище в горизонтальном положении</b> и нога вверх с помощью
	+ 0,30	+ <b>туловище в горизонтальном положении</b> и нога вверх без помощи
	+0,10	+ <b>туловище в горизонтальном положении в сторону</b> с ногой в горизонтальном положении
	+0,20	+ <b>туловище в горизонтальном положении в сторону</b> в шпагат с помощью
	+0,40	+ <b>туловище в горизонтальном положении в сторону</b> в шпагат без помощи

5.2.3. Повороты с изменением формы

Прим.  Н	+ 0,10	дополнительно к сумме ценностей каждой формы базы, за каждую связку $(0,30 + 0,40 + 0,10) = 0,80$
Прим.  J	+ 0,20	за каждое вращение дополнительно к вращениям, требуемым для базы $(0,30 + 0,40 + 0,10 + 0,20) = 1,00$ (2 формы, 1 связка, 3 вращения, одно сверх базы)
Прим.  N	+ 0,20	$(0,30 + 0,30 + 0,40 + 0,10 + 0,10 + 0,20) = 1,40$ ((3 формы 4 вращения, одно сверх базы)

















5.2.4.. Повороты фуэте в пасса  База: 0,10

	+ 0,20	+ за каждое дополнительное вращение без взятия опоры
	+ 0,10	+ с прямой ногой в горизонтальном положении или выше горизонтали (вперед, в сторону, в арабеске или в аттитюде)

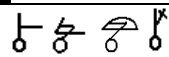



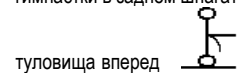














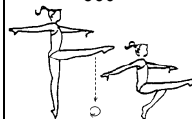


## 5. 3 ТАБЛИЦА ПОВОРОТОВ (б)

## ПРИМЕЧАНИЯ:

1. При выполнении трудностей в кольцо стопа должна касаться головы.
2. Во время поворотов в позиции шпагата с туловищем в горизонтальном положении, это горизонтальное положение туловища должно четко сохраняться на протяжении всего вращения. Допускается отклонение в 20°.
3. Поворот «казак»: разрешается начальный импульс от пола с помощью кисти/кистей. Градус вращения считают, начиная с того момента, когда кисть/кисти не касаются пола. Позиция считается правильной, даже если гимнастка «сидит» на опорной пятке – пятка приподнята над полом.
4. Повороты «казак»: максимальное количество оцениваемых вращений - 4.
5. Гимнастка может закончить свой поворот на колене опорной ноги, но этот переход должен быть контролируемым и чистым.
6. Поворот с постепенным сгибанием: переход от формы прямой опорной ноги к согнутой должен быть медленным и четко постепенным.
7. Небольшое подпрыгивание или опора на пятку во время вращения прерывает трудность.
8. Повороты с ногой вперед или с ногой в сторону являются разными поворотами.
9. Повторение одной и той же формы, вне зависимости от количества вращений, не засчитывается (См. 1.2. ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ § 1.2.2.).
10. **Исполнение трудности с большей, по сравнению с нормой, амплитудой не меняет ценность, предусмотренную для данной трудности.**



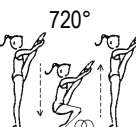














A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
1. Пассе или нога ниже горизонтали с наклоном туловища 									
1. В пассе									
360° 		720° 		1080° 		1440° 		1800° 	
2. Свободная нога ниже горизонтали									
360° 		720° 		1080° 		1440° 			
3. Наклон туловища вперед, свободная нога ниже горизонтали									
	360° 		720° 		1080° 				
4. Наклон туловища назад, свободная нога ниже горизонтали									
		360° 		720° 		1080° 			









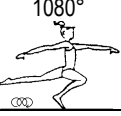
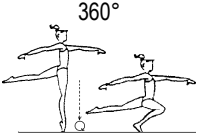
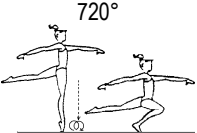
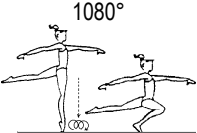
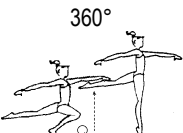
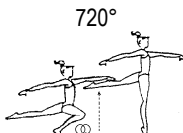




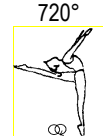
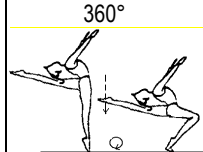
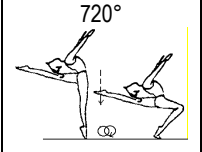



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше	
<b>2. Опорная нога <u>прямая или согнутая</u></b>										
<b>2.1. et 2.2. Свободная нога <u>вперед или в сторону</u></b> 										
<b>5. <u>В горизонталь вперед или в сторону</u></b>		360° 		720° 		1080° 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Без остановки, единым движением, гибкость с вращением вокруг вертикальной оси гимнастки в заднем шпагате и с наклоном</li> </ul> туловища вперед   		
<b>6. <u>Казак вперед или в сторону</u></b>		360° 		720° 		1080° 	Казак с ногой вперед на 360°, заканчивающийся равновесием, с ногой удерживаемой вверх   	« Казак », с ногой вперед на 720°, заканчивающийся равновесием, с ногой удерживаемой вверх   		
<b>7. <u>Казак вперед с наклоном туловища вперед</u></b>			360° 		720° 		1080° 			
<b>8. <u>От прямой опорной ноги к согнутой опорной ноге</u></b>			360° 		720° 		1080° 			

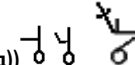






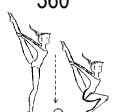












A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше	
<b>2.1. et 2.2. Свободная нога <u>вперед или в сторону</u></b>										
<b>6. Постепенное сгибание опорной ноги ( другая нога вперед или в сторону)</b>										
<b>9</b> От согнутой опорной ноги к прямой опорной ноге (другая нога вперед или в сторону )										
<b>10.</b> Постепенное сгибание опорной ноги и возвращение к прямой опорной ноге (другая нога вперед или в сторону)										
<b>11. Шагат вперед или в сторону с помощью</b>										
<b>12.</b> Опорная нога согнута, другая нога вверх с помощью (вперед или в сторону)										
<b>13.</b> Постепенное сгибание опорной ноги (другая нога вперед или в сторону)										
<b>14.</b> От согнутой опорной ноги к прямой опорной ноге (другая нога вперед или в сторону)										

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>2.1. et 2.2. Свободная нога <u>вперед или в сторону</u> (продолжение)</b> 									
<b>15. Постепенное сгибание опорной ноги и возвращение к прямой опорной ноге (другая нога вперед или в сторону)</b>									
						 более 360°		 720°	
<b>16. <u>Наклон туловища вперед</u></b>									
		•	• К ноге в горизонтальном положении, с помощью (360°) 	• К ноге в горизонтальном положении, без помощи (360°) 					
<b>17. <u>Наклон туловища назад</u>, нога в горизонтальном положении в сторону</b>									
					 360°		 720°		 1080°
<b>18. <u>Шпагат</u> без помощи (вперед или в сторону)</b>									
			 360°		 720°		 1080°		
<b>19. Опорная нога согнута, другая нога вверх без помощи (вперед или в сторону)</b>									
				 360°		 720°		 1080°	
<b>20. Постепенное сгибание опорной ноги (другая нога вперед или в сторону)</b>									
				 360°		 720°		 1080°	

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше	
2.1. et 2.2. Свободная нога <u>вперед или в сторону</u> (продолжение)										
21. От согнутой опорной ноги к прямой опорной ноге										
						360° 		720° 		
22. Постепенное сгибание опорной ноги и возвращение к прямой опорной ноге										
								более 360° 		
2.3. и 2.4. Свободная нога назад (арабеск и аттитюд)										
23. В горизонтальном положении (арабеск или аттитюд)										
		360° 		720° 		1080° 				
24. «Казак» нога назад										
			360° 		720° 		1080° 			
25. Постепенное сгибание опорной ноги (другая нога в арабеске или в аттитюде)										
			360° 		720° 		1080° 			
26. От согнутой опорной ноги к прямой опорной ноге (другая нога в арабеске или в аттитюде)										
						360° 		720° 		

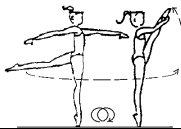
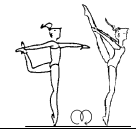

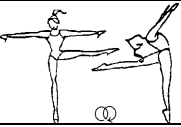
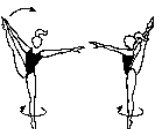
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>2.3. и 2.4. Свободная нога назад (арабеск и аттитюд)</b> 									
<b>27. Постепенное сгибание опорной ноги и возвращение к прямой опорной ноге (другая нога в арабеске или в аттитюде)</b>									
							более 360°		720°
									
<b>28. Наклон туловища назад, нога в горизонтальном положении в арабеске</b>									
<b>29. Наклон туловища назад, постепенное сгибание опорной ноги, другая нога в арабеске</b>									
									
<b>30. Наклон туловища назад, нога в аттитюде</b>									
									




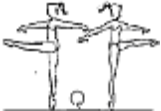
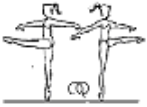
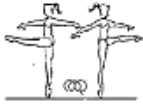
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
2.3. et 2.4. Свободная нога назад (арабеск и аттитюд) 									
<b>31. Шпагат назад с помощью или в кольцо с помощью</b>									
		360° 		720° 		1080° 			
<b>32. Опорная нога согнута, другая нога вверх с помощью</b>									
			360° 		720° 		1080° 		
<b>33. Постепенное сгибание опорной ноги</b>									
			360° 		720° 		1080° 		
<b>34. От согнутой опорной ноги к прямой опорной ноге</b>									
					360° 		720° 		
<b>35. Постепенное сгибание опорной ноги и возвращение к прямой опорной ноге</b>									
							более 360° 		720° 
<b>36. Шпагат назад без помощи</b>									
						360° 		720° 	
<b>37. В кольцо без помощи</b>									
						360° 		720° 	





A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>3. Туловище в горизонтальном положении</b>									
<b>38. Переднее равновесие</b>									
		360° 		720° 		1080° 			
<b>39. Шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении, с помощью</b>									
			360° 		720° 		1080° 		
<b>40. Шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении</b>									
					360° 		720° 		1080° 
<b>41. Боковое равновесие</b>									
			360° 		720° 		1080° 		
<b>42. Боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении, с помощью</b>									
				360° 		720° 		1080° 	
<b>43. Боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении, без помощи</b>									
						360° 		720° 	

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>4. Повороты с изменением формы : См. параграф 8.2.4. ПРИМЕРЫ</b>									
44. Поворот (720°) нога в горизонтальном положении					<ul style="list-style-type: none"> <li>720° из положения арабеска в передний шпагат с помощью во время вращения</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>720° из положения аттитюда в задний шпагат с помощью во время вращения</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>Поворот (720°) от ноги вперед к ноге в кольцо без помощи.</li> </ul> Ценность : К : 1,10 
45. Поворот (720°) нога в горизонтальном положении					•	•		•	От свободной ноги в сторону в горизонтальном положении к ноге в арабеске, с наклоном туловища назад во время вращения (720°) 
46. Поворот (720°) в шпагате					<ul style="list-style-type: none"> <li>720° в шпагате вперед с помощью, и круг во время вращения</li> </ul> 				

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<b>4. Фуэте», свободная нога в горизонтальном положении или выше в разных позициях</b>									
<b>47. Фуэте</b> (свободная нога в пассе и в горизонтальном положении)									
360° • Начало с ногой в пассе или в горизонтальном положении 		720° • Двойное вращение без взятия опоры 		1080° • Тройное вращение без взятий опоры 					
<b>48. Фуэте</b> (свободная нога в горизонтальном положении или выше) вперед, в сторону, в арабеске, в аттитюде, вверх.									
	360° • С ногой все время в горизонтальном положении или выше во время вращения 		720° • Двойное вращение без взятия опоры 		1080° • Тройное вращение без взятия опоры 				

**6. ГИБКОСТЬ И ВОЛНЫ**

**6.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 6.1.1. Все трудности гибкости и волн должны иметь следующие **базовые характеристики**:
- выполняться в опоре **на одной или обеих стопах (стопа плоская), либо на другой части тела**;
  - иметь **четко выраженную форму и амплитуду движений**
  - быть скоординированными **с мастерством предмета**

**Примечание:** *Выполнение трудностей гибкости на полупальцах (вместо предусмотренного исполнения в опоре на стопе) не меняет ни уровень трудностей, ни принадлежность к группе тела (трудность наклона всегда остается трудностью “гибкости”, вне зависимости от техники исполнения).*

- 6.1.2. Трудности, выполняемые с **недостаточной амплитудой или с нечетко выраженной формой**, не засчитываются.
- 6.1.3. В случае неполного, по сравнению с заявленным в карточке, вращения, трудность оценивается исходя из количества выполненных вращений
- 6.1.4. Трудности гибкости, выполняемые без связи с Мастерством предмета, не засчитываются
- 6.1.5. В трудностях с движением свободной ноги и/или оси тела гимнастки, движение должно быть медленным и непрерывным, и с максимальной амплитудой.
- 6.1.6. **Прямое или полусогнутое** положение опорной ноги не меняет ценность трудности.

**6.2. КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЦЕННОСТИ ТРУДНОСТЕЙ ГИБКОСТИ И ВОЛН**






- 6.2.1. В упражнении разрешается один раз добавлять к трудности «турлян» на 180° или более : стоимость +0,20 ↓


- 6.2.2. Общие критерии для всех групп гибкости







↑	+ 0,10	+ из положения на полу
┘	+ 0,10	+ Полная волна, при условии, что волна завершается в данной заключительной позиции, не будучи прерванной
↻	+ 0,20	+ Из положения стоя, с вращением вокруг горизонтальной оси (переворот тела) во всех направлениях при условии, что вращение заканчивается в данной заключительной позиции, не будучи прерванным
↻	+ 0,20	+ Из положения стоя, с вращением (менее, чем на 360°) вокруг вертикальной оси тела со свободной ногой в разных позициях (не выше горизонтали). Это вращение должно представлять необходимый мах и быть непосредственно связано с трудностями, выполняемыми с вращением вокруг вертикальной оси тела
↻	+ 0,30	+ из положения на полу, с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси во всех направлениях при условии, что вращение заканчивается в данной заключительной позиции, не будучи прерванным

6.2.3. Опора на стопе: переход из одной формы в другую с вращением, кругом либо свободно избираемый переход

**Нога в горизонтальном положении + вращение оси туловища База = 0,10** 

	+ 0,10	+ круг
	+ 0,20	+ наклон туловища к ноге с полуповоротом или с ¼ поворота вокруг вертикальной оси
	+ 0,20	+ круг + наклон туловища к ноге вперед или в сторону в конце движения
	+ 0,30	+ круг + наклон туловища к ноге назад в конце движения
	+ 0,50	+ круг + наклон туловища к ноге во время всего круга

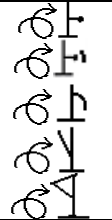
**Передний шпагат с помощью + вращение оси туловища База = 0,20** 


	+ 0,10	+ Нога вверх с помощью + круг
	+ 0,30	+ Нога вверх без помощи + вращение оси туловища
	+ 0,40	+ Нога вверх без помощи + круг
	+ 0,30	+ переход из одного шпагата в другой шпагат (либо кольцо), с помощью разного по способам и уровню ноги движения, без вращения туловища (« такт фуэте »)
	+ 0,40	+ переход из одного шпагата в другой шпагат (либо кольцо), с помощью разного по способам и уровню ноги движения + вращение туловища (« такт фуэте »)
	+ 0,20	+ переход из шпагата в другую позицию ноги в горизонтальном положении, с помощью разного по способам и уровню ноги движения с вращением или без вращения туловища (либо наоборот) (« такт фуэте »)
	+ 0,10	+ за каждый дополнительный мах (за «такт фуэте ») (всего в трудности может быть не более 4 махов)


6.2.4 **Опора на стопе** : занять фиксированную позицию с помощью вращения разными техническими приемами (каждый способ вращения может быть использован в каждом упражнении не более 2 раз)

**Шпагат** в разных позициях либо в кольцо и туловище в разных положениях.



**Завершающие позиции:**  = 0,00 ;  или  = 0,10 ;  или  = 0,20 трудностями не являются.

	+ 0,10	+ Из положения на полу. Завершение: туловище в горизонтальном положении вперед или в сторону.
	+ 0,20	+ Из положения стоя, с вращением вокруг горизонтальной оси во всех направлениях при условии, что вращение заканчивается в данной заключительной позиции, не будучи прерванным . Завершение: туловище в горизонтальном положении вперед или в сторону; глубокий наклон вперед; шпагат назад; в кольцо.
	+ 0,30	+ Из положения на полу, с вращением вокруг горизонтальной оси во всех направлениях при условии, что вращение заканчивается в данной заключительной позиции, не будучи прерванным . Завершение: туловище в горизонтальном положении вперед или в сторону; глубокий наклон вперед; шпагат назад; в кольцо.







**Передний шпагат и наклон туловища назад База = 0,30** 

	+ 0,10	+ Из положения на полу
---	--------	------------------------

DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS



	+ 0,20	+ Из положения стоя, с вращением
	+ 0,30	+ Из положения на полу, с вращением


**Задний шпагат с вращением База = 0,40**  или 




	+ 0,20	+ Вращение в глубоком наклоне вперед
	+ 0,10	+ Из положения на полу: передний шпагат + наклон туловища назад + ½ вращения
	+ 0,20	+ Из положения стоя, с вращением: передний шпагат + наклон туловища назад + ½ вращения
	+ 0,30	+ Из положения на полу, с вращением: передний шпагат + наклон туловища назад + ½ вращения
	+ 0,20	+ Из положения стоя: передний шпагат + наклон туловища назад + вращение
	+ 0,30	+ Из положения на полу: передний шпагат + наклон туловища назад + вращение





**Примечание :** « Вращение вокруг горизонтальной оси » во всех направлениях, примеры : одиночный «вертолет» вперед, перевороты во всех направлениях, «рыбка» во всех направлениях, кувырок во всех направлениях, и т.д..



6.2.5 **Опора на стопе** : движение «качели» либо вращение







**Задний шпагат с помощью**, avec flexion en arrière, arriver sur l'autre pied (ou vice-versa) ou avec position intermédiaire avec flexion au-dessous de l'horizontale **База = 0,50**  ou 

	+ 0,20	+ полувращение в опрокинутом положении тела
---	--------	---







**Вертолет вперед, в сторону или назад** с круговым движением ноги, без полного наклона туловища **База = 0, 10**  или  или 

	+ 0,20	+ Вертолет назад с наклоном туловища
	+ 0,10	+ Вертолет назад с туловищем максимально в горизонтальном положении
	+ 0,20	+ за каждый дополнительный вертолет подряд (максимум 3 вращения)
	+ 0,10	+ За каждое дополнительное круговое движение ноги в « вертолетах » назад без полного наклона туловища ( максимум 3 круговых движения)

6.2.6 **На полу**, на коленях наклон туловища назад + передний шпагат либо «складка» + наклон туловища назад к вытянутой ноге : **База = 0,20**  или 






	+ 0,20	Задний шпагат с помощью или без, наклон назад, приход на другое колено, передний шпагат с наклоном туловища назад
	+ 0,10	Кувырок назад (либо другая форма вращения) + Наклон назад в опоре на животе
	+ 0,30	Кувырок назад (либо другая форма вращения + Наклон назад в опоре на груди, ноги вверх с помощью
	+ 0,40	Кувырок назад (либо другая форма вращения + Наклон назад в опоре на груди, ноги вверх без помощи
	+ 0,50	+ «Качели» между опорой на животе и груди
	+ 0,20	+ ½ поворота на груди с подъемом ног вверх

DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS

	+ 0,10	+ За каждые дополнительные ½ поворота
	+ 0,20	+ На предплечьях с работой предметом движениями ног
	+ 0,30	+ На предплечьях + прийти вперед на колени с наклоном назад
	+ 0,40	+ На предплечьях + прийти с помощью вращения (напр. кувырка назад) и с движениями ног
	+ 0,20	+ Передний шпагат с боковым кувырком
	+ 0,40	+ Задний шпагат с боковым кувырком

**Примечание.** Для трудностей § 6.2.6. общие критерии не засчитываются.

6.2.7 **Полная волна** в положении стоя, во всех направлениях База = 0,10 

	+ 0,10	+ Полная волна к полу
	+ 0,40	+ Полная волна от пола вверх, без наклона или с наклоном туловища назад
	+ 0,10	+ Волна спиралью на 2 стопах ; + <b>0,20</b> за каждую дополнительную спираль
	+ 0,30	+ Спиральный поворот (360°) – волна спиралью на одной стопе
	+ 0,20	+ За каждый дополнительный спиральный поворот на 360°

**Примечание**

*Во всех трудностях, где туловище должно находиться в горизонтальном положении, это положение должно строго соблюдаться, так как если туловище выше горизонтали, то трудность относится к категории « вертикального положения »; если туловище ниже горизонтали, то трудность относится к категории « глубокого наклона ».*


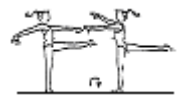

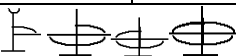


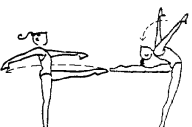
**Допустимое отклонение от правильной позиции только 20°**

## 6.3. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ ГИБКОСТИ И ВОЛН ⊥

## Приимечания :


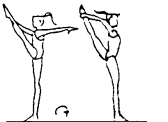
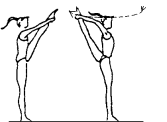
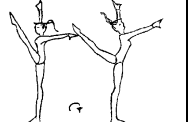




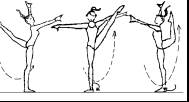

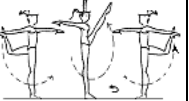
1. ФИЖ не поощряет все элементы с удерживаемым амплитудным наклоном туловища назад.
2. Во всех трудностях в кольцо стопа должна касаться головы.
3. Для « круга » необходим проход ноги через 2 противоположные позиции (от переднего шпагата к заднему шпагату или наоборот)
4. Вращение без точности означает, что градусы вращения -- 360 или более
5. Формулировка « в движении с разным способом и уровнем » означает, что нога может пройти через низ, или горизонталь или через верх, сохраняя свою форму (напр. в выпрямленном положении) либо с изменением формы (напр. в пассе).
6. Повторение одной и той же формы (взаимодействие туловища и ног), вне зависимости от наличия/отсутствия вращений и их количества/способа, и исходной позиции (из положения стоя/с пола), не засчитывается, (см. 1.2. ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ § 1.2.2.).
7. Каждый способ переворота (см. список преакробатических элементов § 3.4.1.) или вращения тела может использоваться в каждом упражнении максимум 2 раза. В противном случае судья D1 должен аннулировать все последующие трудности с тем способом, который уже был дважды использован.
8. **Исполнение трудности с большей, по сравнению с нормой, амплитудой не меняет ценность, предусмотренную для данной трудности.**



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
1. В опоре на стопе с вращением туловища или с движением свободной ноги, с движением или без движения туловища 									
1 Нога в горизонтальном положении вперед или назад, с вращением туловища									
									
2 От ноги вперед в горизонтальном положении к ноге назад (или наоборот) (круг) с движением ноги в горизонтальной плоскости									
									
1.1. С наклоном туловища : Примеры 									
3. Нога вперед с 1/4 вращения тела, переход от наклона туловища к ноге вперед к положению наклона к ноге в сторону									
									
4. Круг и наклон туловища вперед									
									
5. Круг и наклон туловища назад									
									



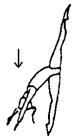

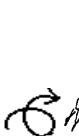
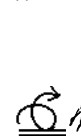








L

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
<b>6. Круг с наклоном туловища к ноге в движении (круг туловища)</b>									
									
<b>1.2. Шпагат и вращение туловища или круг ногой либо нога в свободном движении</b>									
<b>7. Вперед или назад с помощью или без помощи :</b>									
	Вращение туловища с помощью 	Круг с помощью 		Вращение туловища без помощи 	Круг без помощи 				
<b>8. Переход свободным движением (по форме и уровню) от одного шпагата к другому (примеры)</b>									
				Без вращения туловища 	С вращением («такт фуэте») 				
<b>9. Переход свободным движением (по форме и уровню) от одного шпагата к другому, с дополнительным махом (примеры)</b>									
					Без вращения с дополнит. махом 	С вращением с дополнит. махом («такт фуэте») 			
<b>10. Переход от одной формы к другой форме различного уровня свободным движением (по форме и уровню) (« такт фуэте ») (примеры)</b>									
			Без вращения либо с вращением туловища («такт фуэте») 	С дополнительным махом 					

┆

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
<b>2.. Опора на стопе : приход в фиксированную позицию с помощью вращения, или вращение с применением разной техники</b>									
<b>2.1. Шпагат в разных позициях и туловище в горизонтальном положении в разных позициях, глубоком наклоне вперед, заднем шпагате или в кольцо</b>									
<b>11. Туловище в горизонтальном положении вперед</b>									
Из положения на полу 	С вращением 	Вращение из положения на полу 							
<b>12. Туловище в горизонтальном положении в сторону</b>									
	Из положения на полу 	С вращением 	Вращение из положения на полу 						
<b>13. Глубокий наклон вперед</b>									
		С вращением 	Вращение из положения на полу 						
<b>14. Шпагат назад</b>									
			С вращением 	Вращение из положения на полу 					
<b>15. В кольцо</b>									
			С вращением 	Вращение из положения на полу 					










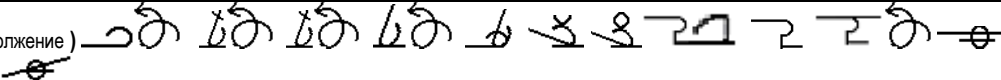

┆



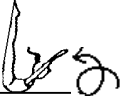




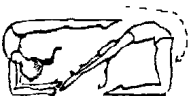



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
<b>2.2. Передний шпагат и наклон туловища назад</b> ↓ <i>d</i> ↑ <i>d</i> <i>ed</i> <i>ed</i>									
16.		Из положения стоя 	Подъемом с пола 	С вращением 	Вращение с подъемом с пола 				
<b>2.3. Задний шпагат с вращением вокруг вертикальной оси</b> <i>hd</i> <i>td</i>									
17.			Из положения глубоко наклона, половина вращения 		Вращение в глубоком наклоне 				
<b>2.4. Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращение во время вращения.</b> ↓ <i>d</i> ↑ <i>d</i> ↓ <i>i</i> ↑ <i>i</i> <i>ed</i> <i>ed</i>									
18.			Из положения стоя + половина вращения без помощи или с помощью 	Из положения на полу + половина вращения без помощи или с помощью 	Из положения стоя + вращение без помощи или с помощью 	Из положения на полу + вращение без помощи или с помощью 			
19.					Из положения стоя + с вращением + 1/2 половина вращения без помощи или с помощью 	Вращение из положения на полу без помощи или с помощью 			

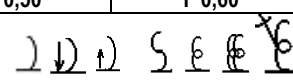

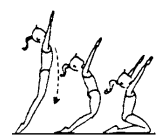
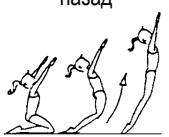
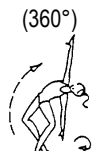


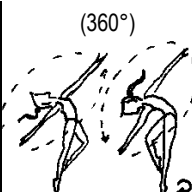
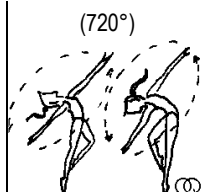
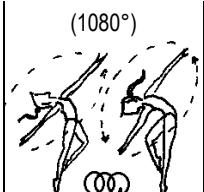
┆

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
3. Опора на стопе : движение «качели» или вращение или вращение вокруг горизонтальной оси									
3.1. Задний шпагат с помощью, с наклоном назад, приход на другую стопу(либо наоборот) или с промежуточной позицией с наклоном ниже горизонтали									
20. Опора на стопе				Из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища (без возвращения или с возвр. в исходную позицию) 					
21.						С половиной вращения в «опрокинутом» положении тела 			
3.2. Вертолет в опоре на стопе : 1, 2, 3, и т.д. подряд ( без смены опоры кистями или стопой )									
22. Вперед Один 		2 подряд 		3 подряд 					
23. В сторону Один 		2 подряд 		3 подряд 					
24. Назад с наклоном туловища		Один 		2 подряд 		3 подряд 			

┆

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
<b>25. Назад с туловищем в горизонтальном положении</b>									
	Один 		2 подряд 		3 подряд 				
<b>26. «Вертолет» назад с круговым движением ноги в разных направлениях, без полного наклона туловища</b>									
Один 	2 подряд 	3 подряд 							
<b>4. На полу</b>									
<b>4.1. На полу, на коленях, на стопе с согнутой ногой, на животе, на груди или на предплечьях или «выпад» + наклон туловища назад к прямой ноге</b> 									
<b>27. На коленях</b>	На коленях, из наклона назад в шпагат вперед, оставаясь в наклоне 		Начало на колени и шпагат с помощью или без помощи, плюс 27В 						
<b>4. 2.. На полу, на коленях, на стопе с согнутой ногой, на животе, на груди или на предплечьях (продолжение)</b> 									
<b>28. На стопе</b>	Из положения «складки» к «складке» с наклоном назад 								

	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
29. На животе			Вращение, лежа на животе, с наклоном туловища назад 		Вращение, лежа на груди, ноги вверх с помощью 	Вращение, лежа на груди, ноги вверх без помощи 	Из опоры на животе и наклона туловища назад, в опору на груди, ноги вверх без помощи 			
30. На животе				От толчка кистями вращение (180°) на груди, ноги вверх. 	От толчка кистями вращение (360°) на животе, руки и ноги вверх 					
31. Опора на предплечьях				С движением ног в горизонтальной или вертикальной плоскости 	С приходом вперед на колени с наклоном назад 	С приходом назад с помощью вращения или кувырка и с движением ног 				
32. На полу				Передний шпагат с боковым кувырком (360°) 		Задний шпагат с боковым кувырком (360°) 				



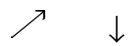
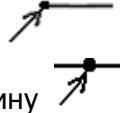



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
5. Волны 									
<b>33. Полная волна стоя</b> или с переходом через пальцы, направленная к полу:									
Полная волна стоя, во всех направлениях	К полу			От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад					
									
<b>34. Спиральный поворот</b> на 2 стопах, с полной волной									
	(360°)		(720°)		(1080°)				
									
<b>35. Спиральный поворот</b> на одной стопе, с полной волной									
			(360°)		(720°)		(1080°)		
									

## 2. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (D2)


### 2.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 2.1.1. Каждое упражнение в индивидуальной программе может состоять из неограниченного количества элементов с мастерством предмета, общей ценностью максимум в 10,00 баллов: с броском или без броска, с риском и оригинальных элементов.
- 2.1.2. Для того, чтобы быть засчитанными, элементы мастерства должны выполняться **без технических ошибок предмета**. В комбинации нескольких критериев мастерства, в случае неправильного исполнения элемента предмета, судья не засчитывает всю комбинацию.
- 2.1.3. Следует соблюдать принцип не совмещать мастерство или критерии. Иначе говоря, ценность мастерства или критерия не может засчитываться дважды.
- 2.1.4. Каждый элемент с мастерством засчитывается только один раз; поэтому возможное **идентичное** повторение (та же самая работа тела и предмета) не засчитывается. Исключение : 2 или 3 подряд одинаковых прохода прыжками через скакалку/обруч.
- 2.1.5. Каждая гимнастка должна заранее представить официальную карточку с записью соответствующими значками в **левой колонке** последовательного исполнения элементов мастерства предмета (D2).
- 2.1.6. Если в карточке неправильно подсчитана сумма ценности Трудности предмета либо ценность элемента мастерства : сбавка 0,30 (судьи D2) .
- 2.1.7. Определения, нормы и ценность мастерства приведены в нижеследующих параграфах :
- 2.2. *Технические группы*  
 2.3. *Мастерство без броска*  
 2.4. *Мастерство с броском*  
 2.5. *Выполнение риска*  
 2.6. *Оригинальные элементы предмета*











### 2.2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ

СКАКАЛКА	
Открытая скакалка, удерживаемая 2 кистями, вращения скакалки вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	
Открытая скакалка, удерживаемая 2 кистями, вращения скакалки вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	
Броски и ловля	
<ul style="list-style-type: none"> <li>открытая скакалка, удерживаемая за конец</li> <li>открытая скакалка, удерживаемая за середину</li> </ul>	
Эшаппе конца скакалки	
Вращение скакалки	
<ul style="list-style-type: none"> <li>сложенная скакалка, удерживаемая за концы или за центр</li> <li>открытая скакалка, удерживаемая за центр</li> <li>открытая скакалка, удерживаемая за один конец</li> </ul>	



<p>Работа : </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• покачивания</li> <li>• круговые движения</li> <li>• движения в виде восьмерки</li> <li>• вуалеобразные движения</li> <li>• спирали</li> </ul>
<p><b>Примечания.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скакалку можно держать открытой, сложенной в 2,3 и 4 раза (2 кистями или одной кистью); однако, основной техникой считается, когда открытая скакалка удерживается 2 кистями за концы во время прыжков и мелких прыжков.</li> <li>2. Можно также выполнять наматывания, спирали, отбивы и мельницы. Такие движения, равно как и работа со сложенной или завязанной узлом скакалкой, не являются типичными для этого предмета и, следовательно, не должны преобладать в композиции.</li> <li>3. Прыжки и мелкие прыжки через скакалку следует выполнять во всех направлениях: вперед, назад, с поворотом, и т.д.</li> </ol>

**ОБРУЧ**

<p>Проходы через обруч </p>
<p>Элементы над обручем </p>
<p>Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по телу </li> <li>• по полу </li> </ul>
<p>Вращение :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вокруг кисти руки или другой части тела </li> <li>• вокруг оси обруча: в опоре на полу или на какой-либо части тела, либо на весу </li> </ul>
<p>Броски и ловля </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с вращением предмета </li> <li>• в наклонной плоскости </li> </ul>
<p>Работа: </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• покачивания</li> <li>• круговые движения</li> <li>• движения в виде восьмерки</li> </ul>

МЯЧ	
Броски и ловля	
Отбивы	
Свободные перекаты :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• по телу </li> <li>• по полу </li> </ul>
Работа:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выкрут</li> <li>• покачивания</li> <li>• обволакивания</li> <li>• движения в виде восьмерки</li> <li>• движения с изменением положения с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на ладони или какой-либо части тела)</li> <li>• вращение кисти вокруг мяча</li> <li>• небольшие перекаты</li> <li>• сопровождаемые перекаты</li> </ul>
<b>Примечания.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа с мячом, удерживаемым 2 кистями, не является типичной для этого предмета, поэтому не должна преобладать в композиции.</li> <li>• Все технические группы с мячом в опоре на кисти являются правильными только в том случае, когда пальцы естественным образом соединены. <b>Захват мяча рассматривается как статика.</b></li> <li>• Мяч, прижатый к кисти, без автономного движения руки, рассматривается как статичный; и поэтому допускается только во время <b>одного</b> движения тела.</li> <li>• <b>Ловля мяча обычно производится одной кистью. Ловля 2 кистями снижает ценность элемента с мастерством на одну десятую(- 0,10), за исключением ловли без зрительного контроля.</b></li> </ul>	


БУЛАВЫ	
Небольшие круги	
Мельница	
Броски – с вращением или без вращения булав во время полета предмета (одного или двух), асимметричные броски и ловля	
Асимметричные движения	
Постукивания	
Работа:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• махи, покачивания, круговые движения рук</li> <li>• махи, покачивания, круговые движения предмета</li> <li>• движения в виде восьмерки</li> <li>• свободное вращение булав</li> <li>• перекаат булав</li> </ul>

**Примечания:**


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

**ЛЕНТА**


Змейки (4-5 гребней) 

Змейки на полу  (рисунок на поверхности пола)

Спирали (4-5 колец) 

Спирали на полу  (рисунок на поверхности пола)

Работа:

- махи
- покачивания
- круговые движения
- движения в виде восьмерки
- движения в виде восьмерки на полу  (рисунок на поверхности пола)
- вращение палочки вокруг кисти
- перекал палочки по части тела

Бросок бумерангом 

Эшаппе 

Броски 

Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью



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

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

## 2.3 МАСТЕРСТВО БЕЗ БРОСКА

### 2.3.1 Описание « БАЗ »

#### СКАКАЛКА

	Проход прыжком через скакалку вращающуюся <b>вперед</b> Проход во время прыжка «жете ан турнан» через скакалку вращающуюся <b>назад</b>
	Проход мелкими прыжками через скакалку вращающуюся <b>вперед</b>
	Эшаппе (с ловлей) без вращения конца
	Вращение : открытая и натянутая скакалка, удерживаемая в центре Вращение : открытая и натянутая скакалка, удерживаемая за один конец Примечание : вращение сложенной скакалки, удерживаемой за концы или в центре ○ для мастерства, как база, не засчитывается.
 	- Движения в виде 8 и втулеобразные движения в комбинации с : $\wedge \top \circ \perp \dashrightarrow$ - Спирали в комбинации с : $\wedge \top \circ \perp \dashrightarrow$ - Передача предмета : • под ногой/ногами во время прыжка : $(\rightarrow \times \leftarrow)$ • без помощи кистей : $(\times)$ - Нестабильный баланс предмета в комбинации с : $\top \circ \perp \times$




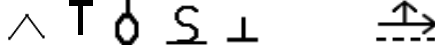

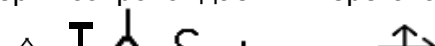


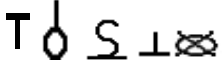

**Примечание для всех предметов :**

В разделе работы указываются различные критерии, применимые к каждому из конкретных видов работы, т.к., в зависимости от типа работы, лишь некоторые критерии могут комбинироваться.





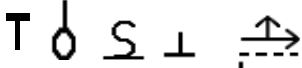
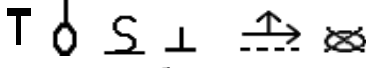
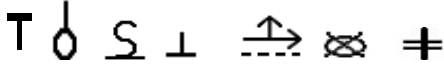


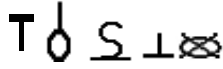

#### ОБРУЧ

	Длинный перекат по телу (минимум 2 сегмента) от импульса кистью (в перекатах по разведенным рукам длинный перекат должен выполняться с проходом по 2 рукам)
	Перекат по полу: прямой, вперед или назад.
	Вращение вокруг кисти
	Вращения вокруг оси между пальцами или на полу (техника импульса всегда содержит серию вращений).
	Проход через предмет (с помощью или без помощи прыжка или мелкого прыжка)
	Проход над предметом частичный/полный (с кистями или с обручем, который катится или вращается на полу)
 	- Движение в виде 8: с движением с изменением положения обруча с круговым движением руки и широким движением туловища $\wedge \top \circ \perp \dashrightarrow$ - Передача предмета : • под ногой/ногами во время прыжка : $(\rightarrow \times \leftarrow)$ • без помощи кистей рук : $(\times)$ - Нестабильный баланс предмета в комбинации с : $\top \circ \perp \times$




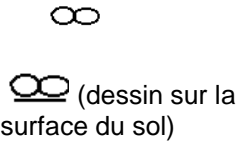
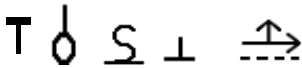
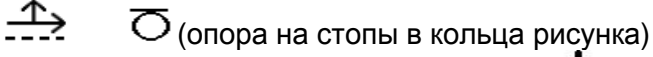



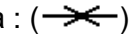

**МЯЧ**

	Отбив кистью
	Длинный перекат по телу (минимум 2 сегмента) от импульса кистью (в перекатах по разведенным рукам длинный перекат должен выполняться с проходом по 2 рукам).
	<p>- Движение в виде 8: с изменением положения мяча с круговым движением руки и широким движением туловища в комбинации с:</p> <p></p> <p>- Серии мелких перекатов по телу или по полу в комбинации с :</p> <p></p> <p>- Серия сопровождаемых перекатов в комбинации с :</p> <p></p> <p>- Передача предмета :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• под ногой/ногами во время прыжка: ()</li> <li>• без помощи кистей рук: ()</li> </ul> <p>- Нестабильный баланс предмета в комбинации с : </p>
	

**БУЛАВЫ**

	Мельница состоит, как минимум, из 4 кругов булавами с отставанием, со скрестом и перекрестом запястий
	Асимметричные движения двух предметов должны быть различными по форме, или амплитуде, или плоскостям работы, или направлению.
	Серия маленьких или средних кругов 2 булавами в одной и той же плоскости или одном и том же направлении
	<p>- Движение в виде 8 в комбинации с :</p> <p></p> <p>- Перекаты : </p> <p>- Свободные вращения булав на теле в комбинации с :</p> <p></p> <p>- Передача предмета :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• под ногой/ногами во время прыжка: ()</li> <li>• без помощи кистей рук: ()</li> </ul> <p>- Нестабильный баланс предмета в комбинации с : </p> <p><i>Прочие элементы : постукивания, отталкивания, соскальзывания как базы для мастерства не засчитываются.</i></p>
	

**ЛЕНТА**








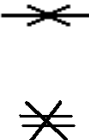
	<p>- Змейки : 4 - 5 гребней, плотных и одинаковых по высоте - Спирали : 4 - 5 гребней плотных и одинаковых по высоте</p>
	<p>Рисунок змеек на поверхности пола Рисунок спиралей на поверхности пола</p>
	<p>Круговые движения : круги с широким движением руки</p>
 <p>(dessin sur la surface du sol)</p>	<p>- Большие и маленькие движения в виде 8 в комбинации с :            - Рисунок на полу движений в виде 8 в комбинации с :   (опора на стопы в кольца рисунка)          - Отталкивание палочки в комбинации с :           - « Удар шпагой » (проход рукой в рисунок) в комбинации с :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поступательно-возвратным движением руки : </li> <li>• броском палочки : </li> </ul>         - Передача предмета :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• под ногой/ногами во время прыжка : (  )</li> <li>• без помощи кистей рук : (  )</li> </ul> </p>

2.3.2 Описание **КРИТЕРИЕВ**

- Каждый « базовый технический элемент » предметов имеет ценность 0,00 баллов.
- В соответствии с основным принципом мастерства, если базовый технический элемент выполняется с технической ошибкой предмета, элемент мастерства не засчитывается.
- Ценность базы повышается каждый раз на 0,10 балла, если база содержит один (или несколько) следующих критериев:

**Критерии мастерства без броска**

	<p><b>Условия, в которых тело находится в пространстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полет тела;</li> <li>• Равновесие тела;</li> <li>• Вращение тела вокруг горизонтальной или вертикальной оси (без шага) ;</li> <li>• Выполнение телом гибкости или волны</li> </ul> <p>Как и для обозначения принадлежности к группе тела для смешанных трудностей, положение тела в пространстве определяется по первой части элемента. Поэтому, предусмотренные 0,10 могут прибавляться для каждого элемента только один раз.</p>
	<p><b>Выполнение в серии:</b> серия состоит из последовательного исполнения, как минимум, 3 разных элементов (не менее, чем с 2 различными способами работы либо со сменой плоскостей, направлений, уровней).</p> <p><b>Исключения :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение подряд 2 или 3 одинаковых проходов прыжками через скакалку/обруч.</li> <li>• Серия мельниц может выполняться без изменения плоскости/направления</li> </ul> <p><b>Примечание для серии отбива мяча :</b> в серии отбива может быть изменение ритма/высоты или соотношения тело-предмет.</p>

	<p><b>Координация с фрагментом ритмических шагов (минимум 4 шага), а именно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Все шаги классического танца</li> <li>• Все шаги народных танцев</li> <li>• Все танцевальные шаги, которые можно найти в учебниках по физвоспитанию</li> <li>• Ритмические шаги на месте или с перемещением</li> <li>• Ритмические шаги в разных направлениях и/или с вращением</li> </ul> <p><i>Все ритмические шаги должны быть строго связаны с музыкой и отражать ритм (а не размер)</i></p>
	<p><b>Исполнение без помощи кистей рук</b> (или на открытой ладони – свободное вращение предмета – или на пальцах, на теле или вокруг тела).</p>
	<p><b>Исполнение в положении на полу :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Во время длинного переката предмета по телу</li> </ul> <p>Во время прохода через предмет или над ним (напр.: проход над скакалкой/обручем или через скакалку/обруч с помощью «прыжков на ладонях » или подпрыгиваний на согнутых ногах)</p>
	<p><b>Исполнение без зрительного контроля:</b></p> <p>В принципе этот критерий не применяется к группе « Работа » для каждого предмета, но его можно применить к следующим видам работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа без кистей рук/нестабильный баланс (см. ниже Прим. 3)</li> <li>• Спирали открытой скакалкой</li> <li>• Свободное вращение булавы/булав</li> </ul> <p>перекат булавы/булав</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исполнение с проходом через сложенную вдвое скакалку ;</b></li> <li>• <b>Исполнение с более, чем одним проходом через предмет во время полета того же прыжка:</b> за каждый дополнительный проход</li> </ul>
	<p><b>Исполнение с изменением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плоскости</li> <li>• направления</li> <li>• уровня</li> <li>• ритма</li> </ul> <p>предмета и/или гимнастики.</p>
	<p><b>Исполнение с полным проходом</b>_(всего тела) над предметом или через предмет, с помощью прыжка или без прыжка.</p>
	<p><b>Исполнение с:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передачей <b>во время полета</b> прыжка под 1 или 2 ногами</li> <li>• передачей <b>без зрительного контроля</b> во время технического элемента с <b>вращением предмета (обруч)</b></li> <li>• передачей <b>без кистей рук</b></li> </ul>

**Примечания для всех предметов :**

1. « **Критерии мастерства, представленные в развитии** »  
 Технический элемент Мастерства без помощи кистей рук или с перекатом предмета по телу, в котором, кроме того, присутствует изменение направления, уровня или положения тела в пространстве, с потерей или без потери зрительного контакта, имеет глобальную стоимость, которая может включать в себя все критерии, присутствующие в его развитии.

Пример : Непрерывное вращение обруча вокруг щиколотки во время переворота назад с переходом на пол, которое заканчивается в положении тела в равновесии

с ногой назад :  $\frac{\text{O} (\neq \text{O} \uparrow \rightarrow \text{T} \otimes)}{\text{База} \quad 5 \text{ критериев}} = 0,50$

2. « Проход через » ( $\rightarrow \ominus$ )

«Проход через предмет» может быть со входом и выходом тела (проход всего тела) либо со входом и без выхода тела (проход 2 больших сегментов тела, как минимум - руки, ноги, голова-туловище).

3. « Техническая работа без помощи кистей рук », Примеры : ( $\underline{\text{O}} \neq$ ) или ( $\text{O} \neq$ ) или ( $\text{O} \neq$ )

Во время какого-либо технического движения без помощи кистей рук, предмет должен выполнять самостоятельное техническое движение, которое может совершаться :

- От импульса другой частью тела
- От начального импульса ладонью/ладонями, но нужно, чтобы предмет смог выполнить полностью независимое движение (без помощи кистей рук)- за исключением переката предмета по телу.

4. « Нестабильный баланс » предмета ( $\text{O}$ )

Предмет находится в « нестабильном балансе » при следующих условиях:

- Предмет удерживается без помощи кистей рук на ограниченной поверхности (стопа, тыльная сторона ладони) либо при сложном взаимодействии тела с предметом, с риском потери;
- Предмет удерживается без помощи кистей рук во время вращения вокруг горизонтальной или вертикальной оси тела (в том числе, когда предмет просто висит на шее или другой части тела);
- Предмет, подвешенный на большой поверхности тела, не считается в нестабильном балансе.

5. Фрагмент ритмических шагов  $\uparrow \rightarrow$

Фрагмент ритмических шагов должен представлять разнообразие в работе предмета – постоянно находящегося в движении - (плоскость, направление, уровень). Во время фрагмента можно также комбинировать различные технические базы.

2.3.3 Сводные таблицы для мастерства без броска

СКАКАЛКА	$\wedge \text{T} \text{O}$ $\perp \text{S}$	$3 \uparrow \rightarrow$	$\uparrow \rightarrow$	$\neq$	$=$	$\otimes$	$\uparrow \rightarrow$	$\text{O} \rightarrow \ominus$	$\text{O} \text{O} \text{O}$	$\rightarrow \times$
$\rightarrow \ominus$	0,1	0,1					0,1		0,1	
$\rightarrow \text{W}$		0,1		0,1	0,1		0,1		0,1	
$\curvearrowright$	0,1	0,1	0,1	0,1 (повля)		0,1 (повля)	...	0,1	0,1 двойной оборот конца	
$\text{---}$	0,1	0,1	0,1	0,1			0,1 уровень работы!	0,1		0,1
$\infty$ $\text{O}$	0,1		0,1			0,1 спирали без кистей / нестабильн				0,1 спирали



DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS

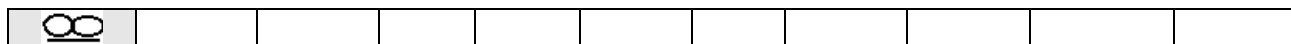
ОБРУЧ										
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1			
	0,1			0,1		0,1	0,1 бумерангом или по кругу			
	0,1			0,1		0,1	0,1 передняя и боковая плоскость			0,1 без кистей или с вращениями
	0,1			0,1		0,1		0,1		0,1
	0,1	0,1		0,1		0,1	0,1 за мелкие прыжки		0,1	
	0,1					0,1				0,1
	0,1		0,1			0,1 без кистей /нестабильн				0,1

МЯЧ										
	0,1	0,1	0,1	0,1*		0,1	0,1	0,1		0,1
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1			
	0,1		0,1			0,1 без кистей /нестабильн				0,1

\*Примечание : « Без кистей » относится к отбиву на полу без помощи кистей или к ловле после отбива без помощи кистей.

БУЛАВЫ										
	0,1	0,1	0,1			0,1	0,1			
	0,1					0,1				
	0,1						0,1			
	0,1		0,1	0,1		0,1 без кистей /нестабильн				0,1

ЛЕНТА										
	0,1	0,1	0,1			0,1	0,1	0,1		
	0,1	0,1	0,1				0,1	0,1		
	0,1		0,1					0,1		
	0,1		0,1					0,1		0,1



**2.4 МАСТЕРСТВО С БРОСКОМ**

**2.4.1 Большие броски, обратные броски и отталкивания**






Большая высота должна составлять приблизительно двойной рост гимнастки, измеряемый от ее головы. Лишь высота броска бумерангом **ленты** и вытянутой по всей длине **скакалки** или **булав** с горизонтальным вращением может быть ниже, в то время как бросок бумерангом на полу следует оценивать по критериям *мелких/средних* бросков).








<b>МАСТЕРСТВО С БРОСКОМ</b>		
	0,10	Без помощи кистей рук
	0,10	Без зрительного контроля
	0,10	Во время элемента вращения (вращения вокруг вертикальной или горизонтальной оси тела)(напр. : поворот, «вертолет», «шене», и т.д.)
	0,10	Во время выполнения телом движения гибкости/волн
	0,10	Во время равновесия тела
	0,10	Во время полета тела
	0,10	Под ногой/ногами
	0,10	Проход через предмет и тут же бросок
	0,10	Бросок из положения на полу (можно также « в опоре на колене »)
	0,10	Обратный бросок (бросок и, без ловли, немедленный бросок еще раз) или отталкивание

<b>МАСТЕРСТВО со специфическим БРОСКОМ</b>		
<b>СКАКАЛКА</b>		
	0,20	Бросок открытой скакалки удерживаемой за конец
	0,30	Бросок открытой скакалки, удерживаемой за середину
<b>ОБРУЧ</b>		
	0,20	Бросок обруча с вращением вокруг его диаметра
	0,20	Бросок обруча в наклонной плоскости
<b>БУЛАВЫ</b>		
	0,10 0,30	Бросок с вращением в горизонтальной плоскости (1 булавa : 0,10), (2 булавa : 0,10+0,20)
	0,20	Бросок 2 булавы
	0,30	Асимметричный бросок (2 булавы) (0,10 + 0,20)
	0,20	Бросок «двойным каскадом» (2 булавы)
	0,30	Бросок «тройным каскадом» (2 булавы) (0,20+0,10)
<b>ЛЕНТА</b>		
	0,20	Бросок бумерангом









2.4.2 **Мелкие или средние броски** (в том числе бросок бумерангом на полу и эшаппе ленты), **обратные броски и отталкивания** .



В мастерстве с мелким/средним броском ценность, предусмотренная для больших бросков, должна быть уменьшена на 0,10. Поэтому, чтобы получить **0,10** балла, необходимо выполнить как минимум два критерия. (за исключением специфических мелких/средних бросков мяча и булавы. См. специфические таблицы).







<b>МАСТЕРСТВО с БРОСКОМ (мелким или средним)</b>	
	Без помощи кистей рук
	Без зрительного контроля
	Во время элемента с вращением вокруг вертикальной или горизонтальной оси тела (напр.: поворот, «вертолет», «шене», и т.д.)
	Во время полета тела
	Под ногой/ногами
	Проход через предмет и тут же бросок
	Бросок предмета с вращением (обруч: с вращением вокруг своего диаметра; булавы: с очень быстрыми вращениями)
	Бросок из положения на полу (можно также « в опоре на колене »)

<b>МАСТЕРСТВО со специфическим БРОСКОМ (мелким или средним)</b>		
<b>МЯЧ</b>		
	0,20	Серия мелких бросков, разнообразных по способу, направлениям, амплитуде, типу ловли или без ловли
<b>БУЛАВЫ</b>		
	0,10	Асимметричный бросок (2 булавы)
	0,10	Бросок «двойным каскадом» (2 булавы)
	0,20	Бросок «тройным каскадом» (2 булавы)
	0,20 0,30	Серия мелких бросков, разнообразных по способу, направлениям, амплитуде, типу ловли или без ловли: 1 булава (0,20) или 2 булавы сразу попеременно (0,30)
<b>ЛЕНТА</b>		
	0,10	Эшаппе с вращением палочки во время одного из следующих критериев 

2.4.3 **Ловля после больших бросков** (в том числе бросков бумерангом ленты), **обратных бросков, отталкиваний или ловля предмета в баланс на части тела** и его соскальзывание вниз, либо намеренный выпуск предмета : каждый раз **0,10** балла.










<b>МАСТЕРСТВО с ЛОВЛЕЙ</b>		
	0,10	Без помощи кистей рук
	0,10	Без зрительного контроля
	0,10	Во время элемента с вращением вокруг вертикальной или горизонтальной оси тела (напр.: поворота, «шене», вертолета и т.д.)
	0,10	Во время полета тела
	0,10	Во время выполнения телом движения гибкости/волн
	0,10	Во время равновесия тела
	0,10	Под ногой/ногами
	0,10	Ловля в момент прохода через предмет во время полета

	0,10	Ловля в положении на полу (можно также « в опоре на колене »)
	0,10	Смешанная ловля (кистью руки и другой частью тела)

МАСТЕРСТВО со специфической Ловлей		
МЯЧ		
	0,20	Прямая ловля с перекатом
	0,10	Ловля 1 кистью (только для ловли без зрительного контроля, ценность которой следует прибавлять): 0.10 + 0.10
	0,20	Ловля на тыльную сторону кисти/кистей
ОБРУЧ		
	0,10	Ловля напрямую связанная с вращением предмета
	0,20	Прямая ловля с перекатом
	0,20	Ловля в момент прохода (минимум 2 частями тела) через предмет

#### 2.4.4 Ловля после мелких и средних бросков (в том числе эшappe ленты), обратных бросков и отталкиваний

Ценность, предусмотренная для ловли после **больших** бросков, должна быть уменьшена на 0,10. Поэтому, чтобы получить **0,10** балла, необходимо выполнить как минимум два из перечисленных ниже критериев.

МАСТЕРСТВО с ловлей (мелкий или средний бросок)	
	Без помощи кистей рук
	Без зрительного контроля
	Во время элемента с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси тела (напр.: поворота, «шене», и т.д.)
	Во время полета тела
	Под ногой/ногами
	Ловля с проходом через предмет во время полета
	Ловля в положении на полу (можно также « в опоре на колене »). В случае   положение тела должно изменяться.

МАСТЕРСТВО со специфической ловлей (мелкий или средний бросок)		
МЯЧ		
	0,10	Прямая ловля с перекатом
	0,10	Ловля на тыльную сторону кисти/кистей
ОБРУЧ		
	0,10	Прямая ловля с перекатом
БУЛАВЫ		
	0,10	Прямая ловля с перекатом

#### Примечания, относящиеся ко всем БРОСКАМ и ЛОВЛЕ:

1. В случае прыжков, критерий “во время элемента с вращением” засчитывается только для прыжков с вращением всего тела более, чем на 180°.
2. Мелкие и средние броски : если одно из двух действий броска или ловли имеет один критерий, то оно оценивается в сложении с другим действием.

3. Все виды ловли, облегчающие контроль предмета (напр.: ловля/блокировка с дополнительной помощью кисти), аннулируют элемент. Особый случай: ловля мяча двумя кистями (см. Технические группы, Мяч, Примечание 4).

## 2.5 ВЫПОЛНЕНИЕ РИСКА

Риск может быть с броском предмета или без броска предмета.


### 2.5.1 Риск с броском :

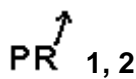





«Выполнение риска» с броском всегда включает в себя, как минимум, два следующих базовых действия :

- **1<sup>ое</sup> действие** : во время полета предмета, как минимум 1 элемент с вращением вокруг оси (вертикальной или горизонтальной) тела (не имеет значения, с переходом или без перехода на пол).
- **2<sup>ое</sup> действие** : во время ловли после броска, потеря зрительного контакта с предметом во время или сразу же по окончании элемента с вращением вокруг горизонтальной оси тела. Ловля также возможна во время трудности тела, только если трудность идеально связана с предшествующим движением вращения и без какого-либо перерыва в потере зрительного контакта.

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

### ВЫПОЛНЕНИЕ РИСКА (PR) С БРОСКОМ

Значок	Ценность	Описание базы	
	0,30	1 <sup>ое</sup> действие	Во время полета предмета : <b>1 вращение</b> вокруг оси (горизонтальной или вертикальной) тела, с переходом или без перехода на пол
		2 <sup>ое</sup> действие	Ловля во время или сразу же по окончании <b>вращения</b> вокруг горизонтальной оси тела (без ловли на пол)

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

ПРИМЕРЫ комбинаций критериев риска с броском		
Бросок, <b>3 кувырка</b> и ловля во время 3 <sup>го</sup> кувырка = 0,30+0,10		0,40
Бросок, <b>1 поворот</b> в боковом шпагате и ловля во время <b>1 переворота</b> в сторону на кистях = 0,30+0,10		0,40
Бросок, <b>вертолет</b> вперед, « <b>шене</b> » и ловля во время <b>1 переворота</b> вперед на кистях = 0,30+0,10+0,10+0,10		0,60
Бросок, <b>вертолет</b> вперед и ловля в конце <b>кувырка</b> вперед на полу и без помощи кистей = 0,30+0,10+0,10+0,10		0,60
Бросок, <b>3 «шене»</b> и ловля без зрительного контроля во время <b>1 переворота</b> на предплечьях = 0,30+0,10+0,10+0,10+0,20+0,10		0,90
Бросок, <b>вертолет</b> и прямая ловля с перекатом обруча по телу во время <b>1 переворота</b> вперед в опоре на кистях = 0,30+0,30		0,60
Бросок, <b>2 «шене»</b> , и обратный бросок во время <b>1 переворота</b> назад в опоре на кистях = 0,30+0,10+0,20+0,10		0,70
Бросок, <b>1 «шене»</b> , и прямая ловля с перекатом обруча по телу во время <b>1 переворота</b> назад в опоре на кистях и обратный бросок обруча без зрительного контроля = 0,30+0,30+0,20+0,20+0,10		1,10

### 2.5.2 Риск без броска

«Выполнение риска» без броска всегда включает в себя перекаат предмета по телу во время вращения вокруг горизонтальной оси тела (потеря зрительного контакта с предметом).

Ценность риска может повышаться:

1. при **переходе на пол** во время движения с изменением положения тела
2. при **отталкивании** предмета
3. при критериях, предусмотренных для мастерства без броска

ВЫПОЛНЕНИЕ РИСКА БЕЗ БРОСКА		
Значок	Ценность	БАЗА
<b>(PR)</b>	0,30	Длинный перекаат предмета по телу во время вращения вокруг горизонтальной оси тела (без перехода на пол)
<b>(PR ==)</b>	0,40	+0,10 переход на пол
<b>(PR == ↘)</b>	0,50	+0,20 переход на пол + отталкивание предмета
Плюс критерии, предусмотренные для мастерства без броска		

**Примечание для всех случаев выполнения риска :**

Одиночный « вертолет вперед» можно использовать как движение тела (не заявляемое в карточке как трудность) с вращением вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол. Чтобы считать выполняемые подряд вертолеты, как движения тела, необходимо, чтобы гимнастка делала смену опоры между каждым оборотом.

**2.6 ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА**

- 2.6.1. Все оригинальные элементы предмета должны быть заявлены до Чемпионата и будут оцениваться Техкомом и судьями во время официальной тренировки. После Чемпионата Федерация обязана прислать в ФИЖ текст на 2 языках (французском и английском) и рисунки элементов, признанных оригинальными. Гимнастки, не участвующие в официальных чемпионатах, имеют возможность направить в ФИЖ для оценки видеозапись оригинальности; однако, эти оригинальности будут действительны только для турниров, вплоть до утверждения на первом Чемпионате, в котором гимнастка примет участие.
- 2.6.2. За каждое новое взаимодействие гимнастки с предметом: + **0,10** (плюс 0,10 в случае выполнения риска).
- 2.6.3. После их утверждения оригинальные элементы должны обозначаться в карточке значком , и в левую колонку трудности предмета (D2), слева от значка, обозначающего данное мастерство, заносится утвержденная ценность (+0,20) или (+0,10).
- 2.6.4. Если оригинальный элемент должным образом не выполняется, либо выполняется не так, как это было предусмотрено в утвержденной оригинальности, он полностью теряет свою ценность (элемент + оригинальность=0,00 баллов).

**2.7 СБАВКИ судей D2**

Сбавки	0,10	0,20	0,30 и выше
			Если в карточке неправильно указана сумма ценности Трудности предмета или ценность элемента мастерства

**2.8 ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА (D2)**

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

- следить за ходом упражнения и проверять все элементы в соответствии с порядком их исполнения ;
- проконтролировать исполнение гимнасткой заявленных элементов должным образом ;
- выставить соответствующую оценку;
- вычесть сбавки

## АРТИСТИЗМ (А)

### 1. БАЗОВАЯ КОМПОЗИЦИЯ

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

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

### 2. МУЗЫКА – ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 2.1 Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются только очень короткие произвольные паузы, продиктованные композицией.
- 2.2 Упражнение, намеренно или непроизвольно (случайно) исполненное полностью или в значительной своей части без музыкального сопровождения, оцениваться не будет. В том случае, если ответственность за этот срыв несут организаторы, гимнастке разрешается повторить упражнение.
- 2.3 Музыка может исполняться на одном или нескольких инструментах, а также голосом, используемым как музыкальный инструмент (без слов). Разрешены все инструменты при условии, что они выражают музыку со всеми характерными особенностями, необходимыми для сопровождения упражнения по художественной гимнастике – ясно и структурно четко.
- 2.4 Упражнение может выполняться либо под аккомпанемент музыканта, либо под запись на компакт-диске (CD).
- 2.5 Условия, которые следует соблюдать для записей:
- в начале разрешается записать звуковой сигнал, но ни в коем случае ни фамилию гимнастки, ни используемый предмет;
  - для каждого упражнения следует использовать отдельный компакт-диск (CD);
  - запись должна быть произведена в начале компакт-диска (CD);
  - на компакт-диске должны быть обозначены:
    - ⇒ фамилия гимнастки и 3 заглавные буквы, используемые ФИЖ для обозначения страны, которую она представляет
    - ⇒ символ используемого предмета
    - ⇒ продолжительность музыки
    - ⇒ фамилия автора (ов) и название музыкального произведения (ий)
- 2.6 Характер музыкального сопровождения определяет структуру и характерные черты композиции.
- 2.7 Музыкальное сопровождение упражнения по художественной гимнастике должно иметь следующие необходимые характеристики: соответствующий развитию упражнения характер и четко выраженный и яркий ритм, помогающий подчеркнуть ритм движений гимнастки.
- 2.8. Между характером и ритмом музыки и характером и ритмом упражнения с его движениями обязательно должна быть строгая гармония.
- 2.9. Музыка, согласующаяся с упражнением только в начале и в конце упражнения, рассматривается как «музыкальный фон».
- 2.10 Музыка может быть сочинена специально для упражнения, или может использоваться уже существующее или аранжированное музыкальное произведение.
- 2.11 В любом случае, музыка должна иметь цельный и законченный характер, а не быть бессвязным соединением разных музыкальных фрагментов.



### **3. ХОРЕОГРАФИЯ**

#### **3.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 3.1.1 Хореография должна быть проникнута главной темой, единой красной нитью проходящей от начала до конца упражнения, использующей все возможные для ее выражения движения тела и предмета. Композиция не должна представлять собой просто набор трудностей .
- 3.1.2 В ней должны в достаточной степени использоваться технические, эстетические и эмоциональные привязки к музыке – все, что помогает развитию темы упражнения.
- 3.1.3 Трудности тела должны быть распределены в упражнении равномерным образом.
- 3.1.4 Последовательность движений должна быть логичной: переход от одного движения (или ряда движений) к другому должен быть связанным и непрерывным, а не бессвязным соединением.
- 3.1.5 Площадь ковра должна использоваться полностью.

#### **3.2 ВЫБОР ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА**

- 3.2.1 Движение не должно быть сегментарным, тело должно участвовать в движении целиком, начиная от «солнечного сплетения».
- 3.2.2 В движения тела должны быть вовлечены голова, кисти рук, руки, они должны сопровождаться разворотом плеч, вытягиванием шеи и т.д. Самыми выразительными приемами часто бывают связочные элементы, неприметные детали, положение кистей рук, повороты головы.
- 3.2.3. Элементы с предметом должны быть скоординированы с движениями тела: различными способами перемещений, разными типами движений рук и туловища, прыжками, вращениями, поворотами, равновесиями, элементами гибкости и т.д.
- 3.2.4. Движения тела должны быть как можно более разнообразными.
- 3.2.5. Позиция гимнастки в начале упражнения должна быть обусловлена начальным движением предмета и использоваться для этого движения .

#### **3.3 ВЫБОР ЭЛЕМЕНТОВ С ПРЕДМЕТОМ**

- 3.3.1 Их следует равномерно выбирать из всех групп технических элементов для каждого предмета.
- 3.3.2 В начале и в конце упражнения гимнастка должна быть в контакте с предметом.
- 3.3.3. Предмет следует использовать самым разнообразным образом: технические движения должны быть разными по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости.
- 3.3.4 Броски должны быть как можно более разнообразными: по плоскости, направлению, уровню или видам мастерства. Это означает, что:
- Ни одна из возможных плоскостей для каждого типа предмета в полете (вертикальная, горизонтальная, наклонная, вращение), в сочетании с разными направлениями (вперед, назад, в сторону, прямо вверх, по дуге,
  - Ни один уровень положения гимнастки, выполняющей бросок (стоя, в положении на полу, в полете),
  - Ни один способ мастерства, предусмотренный для бросков или ловли
- не должны преобладать в упражнении (один и тот же аспект может повторяться одинаковым образом не более 2 раз). Любой вид преобладания будет наказываться сбавкой.

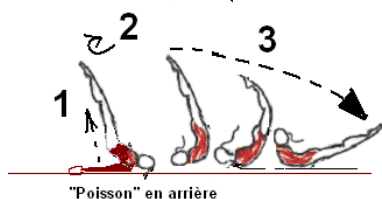
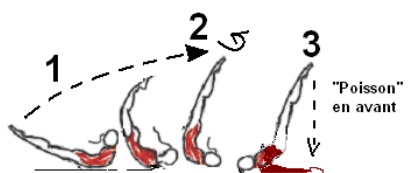
3.3.5 Предметы не должны использоваться как декорация, их необходимо включать в движения тела: взаимодействие гимнастки с предметом должно быть постоянным. При этом можно также выполнять различные оригинальные, эстетические и хореографические элементы – не более 2 раз в каждой композиции, при условии, что эти элементы очень непродолжительны и не прерывают безостановочное движение предмета.

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

### 3.4. ПРЕДАКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

3.4.1 Разрешены лишь следующие группы предакробатических элементов:

- Кувырок вперед, без фиксированной позиции
- Кувырок назад, без фиксированной позиции.
- Переворот вперед, без фиксированной позиции
- Переворот назад без фиксированной позиции
- Переворот в сторону без фиксированной позиции
- Переворот «Раленковой»: переворот, начинающийся с пола
- «Рыбка»: - переворот на полу на плече, с переходом через вертикаль прямым телом



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

3.4.2 В «перевороте», различные виды опоры (на груди, предплечьях, кистях рук) рассматриваются как разные предакробатические элементы .

3.4.3 Разрешаются и не засчитываются, в качестве предакробатических, следующие элементы

- передняя опора на груди, с опорой или без опоры на кистях, ноги вверх;
- задняя опора на плечах;
- боковой или передний шпагат в опоре на полу, без остановки в позиции;
- опора на одной или обеих кистях или на предплечьях без иного контакта с полом, без переворота тела и без остановки в вертикальном положении

3.4.4 Не разрешаются следующие технические приемы исполнения :

- кувырки: исполнение с фиксированной позицией
- перевороты вперед, назад:
  - исполнение с остановкой в вертикальном положении;
  - исполнение с полетом.
- Боковой или передний шпагат: исполнение с остановкой в позиции.

3.4.5 Все группы разрешенных предакробатических элементов и элементы, которые не считаются предакробатическими, могут включаться в упражнение при условии:

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

- что они выполняются во взаимодействии с техническим движением предмета.
- **Случай 1:** гимнастка держит предмет: движение с предметом может выполняться в начале, в конце или во время всего предакробатического элемента.
- **Случай 2:** гимнастка уже не находится в контакте с предметом (бросок, пережат и т.д.); в этом случае гимнастка должна быть в контакте с предметом в начале или в конце предакробатического элемента.
- **Случай 3:** гимнастка уже не находится в контакте с предметом (бросок, пережат и т.д.), но предакробатический элемент непосредственно связан с другим движением тела; в этом случае гимнастка должна быть в контакте с предметом в начале или в конце этой связки.

3.4.6 Предакробатические элементы, так же как и трудности, не могут повторяться, однако разрешена серия одинаковых предакробатических элементов (в этом случае тот же самый элемент не может быть повторен как изолированный).

### 3.5 РАЗНООБРАЗИЕ

3.5.1 Разнообразие должно также включать в себя следующие аспекты:

- a. динамизм (скорость и интенсивность движений)
- b. использование пространства:
  - направления
  - траектории
  - уровни высоты
  - способы перемещения

## 4. СБАВКИ СУДЕЙ А

4.1 МУЗЫКА			
Сбавки	0,10	0,20	0,30 и выше
		Отсутствие единства между разными музыкальными фрагментами	
		Финал музыки резко обрывается	
	Отсутствие гармонии с музыкой в характере каждого фрагмента движений (каждый раз – максимум до 1 балла)		
	Отсутствие гармонии с музыкой в ритме каждого фрагмента движений (каждый раз – максимум до 1 балла)		Музыка, используемая как звуковой фон: <b>2,00</b>

<b>4.2 ХОРЕОГРАФИЯ</b>			
<b>Общие положения</b>	Нарушение логической связи в последовательности движений : каждый раз <b>0,10</b>		Недостаточно технических, эстетических и эмоциональных связей с <u>музыкой</u> (отсутствие единства) : <b>050</b>
		Неравномерное распределение трудностей	
		Недостаточное использование площади ковра	
<b>Выбор элементов с предметом</b>	Недостаточно равномерное распределение между всеми техническими группами предмета	Недостаточное разнообразие технических движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости	
		За каждый отсутствующий риск	
		За каждый дополнительный декоративный элемент	
<b>Выбор движений тела</b>		Стартовое положение гимнастки не обусловлено начальным движ. предмета	Отсутствие контакта с предметом в начале или конце упражнения (ошибка композиции)
	Недостаточное разнообразие в использовании тела	Недостаточное участие всего тела (сегментарное использование тела)	Недостаточное использование сопровождающих движений корпуса ,головы, шеи, рук, кистей ( <i>недостаточная пластическая выразительность</i> ) : <b>0,50</b>
<b>Преакробатические элементы</b>		Разрешенный преакробатический элемент, выполненный с неразрешенной техникой	
		За каждое повторение разрешенных преакробатических элементов, изолированных или в комбинации	
		Неразрешенные преакробатические элементы	
<b>Разнообразие</b>	Отсутствие разнообразия в бросках/ловле: за более, чем 2 броска/ловли в <u>тех же плоскости-направлении</u> или на <u>том же уровне</u> или <u>тем же способом</u> : <b>0,10</b> за доминирование каждого из параметров.	Отсутствие разнообразия в использовании пространства: направления /траектории / способы перемещения (за каждый тип)	Отсутствие разнообразия в динамизме (скорости и интенсивности движений)

## 5. ОЦЕНКА АРТИСТИЗМА (А)

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

## ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

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

1. МУЗЫКА			
Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более
Музыка - движение			Отсутствие согласованности между музыкой и движением в конце упражнения: <b>0,50</b>
			Отсутствие согласованности между музыкой и движением в конце упражнения из-за потери: <b>0,30</b> (плюс потеря)

2. ТЕХНИКА РАБОТЫ ТЕЛА			
Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более
Общие положения	Незаконченное движение		
	Непроизвольное перемещение без броска: уточнение позиции на площадке		
Базовая техника	Неправильное положение части тела во время движения ( <b>каждый раз до максимума в 1.00 балл</b> )		
	Потеря равновесия: дополнительное движение без перемещения	Потеря равновесия: дополнительное движение с перемещением	
			Потеря равновесия с опорой на одну или обе кисти, либо с опорой на предмет: <b>0,50</b>
			Полная потеря равновесия с падением: <b>0,70</b>
			Статичность гимнастики
Прыжки	Недостаточная амплитуда формы		
		Тяжелое приземление	
Равновесия	Недостаточная амплитуда формы	Нечеткая и не удерживаемая форма	
Повороты	Недостаточная амплитуда формы	Нечеткая и не зафиксированная форма	
		Опора на пятку во время части вращения	Ось тела не вертикальна и шаг в конце
	Перемещение (скольжение) во время вращения	Подпрыгивание во время вращения	
Гибкость	Недостаточная амплитуда формы	Отсутствие непрерывности в движении: перерыв либо неточность	Ось тела не вертикальна и шаг в конце
Преакробатические элементы		Неточность в плоскости или направлении	
		Неправильная техника исполнения	
		Тяжелое приземление	

<b>3. ТЕХНИКА РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ</b>			
	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 или более</b>
<b>Потеря предмета</b>			Потеря и немедленная ловля без перемещения
			Потеря и ловля после перемещения (1-3 шага): <b>0,50</b>
			Потеря и ловля после большого перемещения (4 шага или более): <b>0,70</b>
			Потеря предмета и использование запасного предмета : <b>0,50</b>
			Потеря предмета (отсутствие контакта) в конце упражнения: <b>0,50</b>
<b>Техника с предметом</b>	Неточная траектория и ловля в полете с 1 шагом		Неточная траектория и ловля в полете с 2 или более шагами
	Неправильная ловля или с помощью кисти либо тела		
	Непроизвольный контакт с телом с нарушением траектории		
			Статика предмета
<b>СКАКАЛКА</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа: по амплитуде, или форме, или плоскости работы, либо скакалка не удерживается за оба конца: (каждый раз – максимум до 1 балла)		
			Узел на скакалке
<b>Потеря одного конца скакалки</b>		Потеря одного конца скакалки с короткой остановкой в упражнении	
<b>Непроизвольн. закручивание</b>			Вокруг тела или его части с перерывом в упражнении
<b>Прыжки и мелкие прыжки</b>		Зацепиться за скакалку	
<b>ОБРУЧ</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа : нарушение плоскости работы, вибрации: (каждый раз – максимум до 1 балла)		
<b>Перекаты</b>		Неправильный кат с подпрыгиванием:	
		Непроизвольно неполный перекат по телу	
<b>Вращения</b>		Скольжение по предплечью	Скольжение по руке
	Неточное вращение вокруг вертикальной оси		
<b>Бросок и ловля</b>		Ловля: контакт с предплечьем	Ловля: контакт с рукой
<b>Проход через предмет</b>		Зацепиться за обруч	

<b>МЯЧ</b>			
<b>Сбавки</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 или более</b>
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа и мяч прижат к предплечью, захват мяча <b>(каждый раз – максимум до 1 балла)</b>		
<b>Перекаты</b>		Неправильный перекат с подпрыгиванием	
		Непроизвольно неполный перекат по телу	
<b>БУЛАВЫ</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа (см.ниже мелкие специфические ошибки) : <b>(каждый раз 0,10 – максимум до 1.00 балла)</b>		
<b>Небольшие круги и мельница</b>	Неточные движения или прерванное движение		
	Слишком широко разведенные руки во время мельницы		
<b>Бросок и ловля</b>	Нарушение синхронности вращения булавы во время полета		
<b>Асимметричные движения</b>	Недостаточная чистота в плоскостях работы		
<b>Потеря и ловля 2 булавы</b>			Потеря 2 булавы и немедленная ловля без перемещения: <b>0.40</b>
			Потеря 2 булавы и ловля с перемещением (1-3 шага) : <b>0.60</b>
			Потеря и ловля после большого перемещения (4 шага или более): <b>0,80</b>
			Потеря 2 булавы в конце упражнения: <b>0,60</b>
<b>ЛЕНТА</b>			
<b>Базовая техника</b>	Нарушение рисунка <b>(каждый раз – максимум до 1 балла)</b>		
	Неправильная работа: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье лентой <b>(каждый раз – максимум до 1 балла)</b>		
		Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения	Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения
<b>Непроизвольно закручивание</b>			Вокруг тела или его части с перерывом в упражнении
<b>Змейки и спирали</b>	Слишком растянутые гребни <b>(каждый раз – максимум до 1 балла)</b>		
	Гребни с разной амплитудой (по высоте и длине) <b>(каждый раз – максимум до 1 балла)</b>		
<b>Броски и эшаппе</b>		Конец ленты непреднамеренно остается на полу	

**Примечания:**

**1. Статизм предмета:** предмет не должен удерживаться в течение более одного движения без того, чтобы он выполнял собственное движение либо находился в нестабильном балансе, ни неподвижно лежать на ковре. По определению, статичным считается предмет, «удерживаемый продолжительным образом».

а. "Удерживаемый" означает, что предмет крепко удерживается одной, либо двумя кистями и/или одной, либо несколькими частями тела.

б. "продолжительным образом" означает, что предмет удерживается в течение более, чем одного движения тела:

- 2-х или более 2-х элементов перемещений или связок подряд
- подготовительного движения к трудности и самой трудности
- двух трудностей подряд

См. также Мастерство предмета – Технические группы, Мяч: Примечания 2 и 3 .

**2. Статика гимнастки:** гимнастка не должна оставаться неподвижной, если в какой-то момент она не находится в контакте с предметом (напр.: броски, перекаты).

**4. ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ (Е)**

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





## **ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ**

### **ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

# FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

## ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

<b>Общие положения</b>	101
1. Гимнастки	101
2. Выход на площадку	102
3. Предметы	102
<b>Трудность (D)</b>	104
1. <b>Трудности тела (D1)</b>	104
1.1 Общие положения	104
1.2 Ценность трудностей	104
1.3 Оригинальные трудности	107
1.4 Таблица трудностей обменов	108
1.5 Сбавки (D1)	109
1.6 Оценка Трудности тела (D1)	109
2. <b>Трудности предмета (D2)</b>	110
2.1 Общие положения	110
2.2 Сотрудничество между гимнастками	110
2.3 Мастерство без броска	112
2.4 Мастерство с броском	112
2.5 Выполнение риска	113
2.6 Оригинальные элементы предмета	113
2.7 Сбавки (D2)	114
2.8 Оценка Трудности предмета (D 2)	114
<b>Артистизм (A)</b>	115
1. Базовая композиция	115
2. Музыка – Общие положения	115
3. Хореография	116
3.1 Общие положения	116
3.2 Взаимодействие между гимнастками	116
3.3 Перестроения	117
3.4 Выбор элементов предметов	117
3.5 Выбор движений тела	118
3.6 Преакробатические элементы	118
3.7 Разнообразие	118
4. Сбавки	119
5. Оценка Артистизма	120
<b>Исполнение (E)</b>	121
1. Музыка и движение	121
2. Ошибки группы	121
3. Техника работы с предметом	121
4. Техника работы тела	124
5. Оценка Исполнения	124

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. ГИМНАСТКИ

#### 1.1. КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ

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

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

В том случае, если заявлено 6 гимнасток, они могут:

- участвовать в 2 упражнениях программы
- участвовать в одном упражнении и быть запасной в другом

#### 1.2. ЗАПАСНЫЕ ГИМНАСТКИ

(см. *Технический Регламент*)

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

- может быть произведена замена на запасную гимнастку.

**Сбавка:**

Судья-координатор

0.20 балла за "уход гимнастки с площадки"

+ 0.50 балла за "использование запасной гимнастки"

- замена не производится :

**Сбавки:**

судей по артистизму:

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

судей по исполнению:

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

судьи-координатора:

0.20 балла за уход гимнастки

Присутствие запасных гимнасток в соревновательной зоне во время выполнения упражнения не разрешается.

#### 1.3. СПОРТИВНАЯ ФОРМА И ВНЕШНИЙ ВИД ГИМНАСТОК

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

**Сбавка (заранее обусловленная):**

- 0.50 балла за нарушение этого правила (судья-координатор)

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

## 2. ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ

### 2.1. ВЫХОД ГРУППЫ НА ПЛОЩАДКУ

Выход на площадку должен производиться следующим образом:

- быстро и без музыкального сопровождения
- каждая из 5 гимнасток с предметом, либо одна или несколько гимнасток со всеми 5 предметами.

**Сбавка:**

- 0,20 балла за нарушение этих норм (Судья-координатор)

## 3. ПРЕДМЕТЫ

### 3.1. КОНТАКТ С ПРЕДМЕТОМ

#### 3.1.1. Начало упражнения:

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

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

**Сбавка:**

- 0.30 балла, если одна или несколько гимнасток остаются без предмета в течение более, чем 4 движений (судьи по Исполнению).

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

**Сбавка:**

- 0.30 балла за статичное положение одной или нескольких гимнасток (судьи по Исполнению).

#### 3.1.2. Во время упражнения

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

- эта ситуация весьма кратковременна.

**Сбавка:**

0.30 в противном случае (судьи по Исполнению)

- гимнастки, владеющие предметами, действительно работают ими, а не просто держат.

**Сбавка:**

0.30 Если предметы не находятся в движении (судьи по Исполнению)

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

**Сбавка:**

0.10 в случае контакта с изменением траектории предмета (судьи по Исполнению).

**3.1.3. В конце упражнения**

Каждая гимнастка должна обязательно держать или быть в контакте с одним из 5 предметов; разрешается, чтобы несколько гимнасток держали один предмет, или чтобы одна гимнастка держала или была в контакте с несколькими предметами.

**Сбавка:**

- 0.30, если отсутствие контакта связано с ошибкой в композиции (заранее обусловленная сбавка) (судьи по Артистизму).
- 0.50 за ошибку каждой гимнастки, если отсутствие контакта произошло из-за потери предмета в конце упражнения (судьи по Исполнению).

*См. Первый раздел, Общие положения.*

**3.2. ПОТЕРЯ И ЛОВЛЯ ПРЕДМЕТОВ**

*См. Первый Раздел, Общие положения.*

**3.3. ПОЛОМКА ПРЕДМЕТА**

*См. Первый Раздел, Общие положения.*

## ТРУДНОСТЬ (D)

### 1. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (D1)

#### 1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1.1. Каждое групповое упражнение может содержать **максимум 14 трудностей** (уровня А или выше) с максимальной ценностью в 10,00 баллов. В упражнении можно использовать дополнительные трудности тела категории А. В этом случае их не заявляют и не оценивают при подсчете ценности для Трудности тела (D 1).
- 1.1.2. Официальная карточка трудности может содержать максимум 14 трудностей с максимальной ценностью в 10,00 баллов.
- 1.1.3. Упражнение должно содержать не менее 6 трудностей обменов с ценностью А или выше. Для подсчета 14 трудностей обмены считают следующим образом: если обмен включает в себя одно движение тела или более, либо 1 трудность тела = 1 трудность; 2 трудности тела = 2 трудности.
- 1.1.4. Группы движений тела, обязательные для предметов в индивидуальных упражнениях не являются обязательными в групповых упражнениях.

#### Сбавки:

1. Если карточка/упражнение содержит более 14 трудностей 0,50 балла, при этом оцениваются только первые 14 выполненных трудностей.
2. Если карточка/упражнение содержит менее 6 трудностей обменом: 0,30 балла
  1. За каждую выполненную и не заявленную в карточке трудность уровня В или выше : 0,30 балла.
  2. Если в карточке неправильно указана сумма ценности Трудности (D1), или ценность одной трудности : 0,30 балла
- 1.1.5. Каждая группа обязана заранее представить официальную карточку (D), с последовательной записью соответствующими значками **в правой колонке** всех трудностей (D1).

#### 1.2. ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ

##### 1.2.1. Ценность трудностей без обмена

Ценность трудностей БЕЗ обмена является следующей :

**A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90; J = 1,00 и выше.**

- 1.2.1.1. Трудность, не выполненная всеми 5 гимнастками, независимо от причины (ошибка композиции или одна из ошибок из § 2.1.2.), не засчитывается.
- 1.2.1.2. Трудность засчитывается при условии, что она выполнена без следующих технических ошибок :
  - Серьезное искажение базовых характеристик, присущих каждой группе тела (см. *Второй раздел, Индивидуальные упражнения - Трудность*).
  - потеря предмета во время трудности (с бросками или без бросков).

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

  - потеря равновесия во время трудности с опорой одной или обеими кистями на пол или на предмет, либо падение.
- 1.2.1.3. Ценность трудности определяется по движению тела. При этом, все трудности тела, выполняемые без связи с предметом, не засчитываются.

1.2.1.4. Трудность считается в связи с предметом:

- если предмет находится в опоре на кисти/ кистях или на другой части тела и выполняет техническое движение, либо находится в нестабильном балансе;
- если бросок предмета выполняется в начале, во время или к концу трудности;
- если ловля предмета выполняется в начале, во время или к концу трудности

1.2.1.5. Любая трудность тела, выполняемая со статичным предметом или с предметом, неподвижно лежащим на полу, не засчитывается как трудность, за исключением случая статичности одной булавы. (см. *Второй раздел, Индивидуальные упражнения - Трудность*)

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

1.2.1.7. **Одновременное** выполнение 3, или более, разных трудностей тела (с обменом или без обмена) 5 гимнастками, **не разрешается** (напр. : одновременно: « жете ан турнан » 3 гимнастками, прыжок « казак» 1 гимнасткой и « спиральный поворот » 1 гимнасткой).

**Сбавка :**

Если 5 гимнасток одновременно выполняют 3 или более разных трудностей тела :  
0,30 балла (Судья D1).

1.2.1.8. В случае смешанной трудности (трудность обмена и трудность без обмена) можно выполнять максимум одну трудность без обмена. Если гимнастки выполняют 2 трудности без обмена, то первая трудность засчитывается, а вторая трудность не засчитывается, и применяется сбавка за неправильную смешанную трудность (судья D1). Смешанная трудность рассматривается как обычная трудность без обмена.

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

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

## 1.2.2. Ценность и уровень трудностей с обменом

1.2.2.1. Трудности обмена имеют следующую ценность:

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

**и выше.**

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

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

- броске своего предмета
- приеме предмета от партнера

1.2.2.4. Все прочие типы обменов оцениваются судьями по Артистизму.

- 1.2.2.5. Обмены могут выполняться одновременно или в **очень быстрой последовательности**.
- 1.2.2.6. Трудность обмена засчитывается, если все гимнастки выполняют трудность или движение тела, и если они соблюдают установленную дистанцию, если это требуется, в момент броска или в момент ловли.
- 1.2.2.7. Обмены могут быть как одного уровня для всех 5 гимнасток, так и разных уровней. При этом ценность обмена группы определяется по ценности самого простого обмена, выполненного одной из гимнасток.
- 1.2.2.8. В упражнениях с использованием неравного количества разных предметов (напр., 3 мяча и 2 ленты), засчитываются обмены как однородными предметами, так и разнородными.
- 1.2.2.9. Обмены могут выполняться как остающиеся на месте, так и перемещающиеся гимнастки.
- 1.2.2.10. Трудность движения тела, выполненная в трудности без обмена, может быть использована второй раз при обмене.
- 1.2.2.11. Обмен можно координировать с движениями тела или трудностями.
- 1.2.2.12. Если во время обмена падает один или несколько предметов, обмен не засчитывается, и, кроме того, дается сбавка или сбавки за исполнение. Потеря 1 булавы во время обмена 2 булавами подчиняется общей норме, предусмотренной для трудностей с двумя булавами, то есть :
- если падают обе булавы (независимо от количества гимнасток (1 или 2), которые их теряют), обмен не засчитывается
  - если падает одна булава, обмен засчитывается.

### 1.2.3. Общие критерии для судейства уровня трудностей обмена

- 1.2.3.1. Как правило, ценность обмена определяется по трудности движения тела.
- 1.2.3.2. В координации с обменом могут выполняться максимум две (2) трудности тела.
- Сбавка:**
- 0,30, если обмен состоит из более 2-х трудностей.
- 1.2.3.3. Трудности движения тела можно выполнять **во время** броска, **во время** полета предмета или **во время** ловли. Трудности, выполняемые непосредственно перед броском или сразу после ловли, в ценности обмена не засчитываются.
- 1.2.3.4. Разумеется, если во время одного и того же обмена выполняются 2 трудности, то ценность определяется по сумме 2 выполненных трудностей (см. *Сводную таблицу*).
- 1.2.3.5. Уровень обмена может меняться в зависимости от:
- расстояния

**Примечание:** Более сложные броски и ловля (без помощи кистей рук или другим предметом) оцениваются судьями по Артистизму (см. Второй Раздел, *Индивидуальные упражнения*).

### 1.2.4. Обмены броском ↗

- 1.2.4.1. Факторы, повышающие ценность трудностей с броском:
- дистанция: 6 метров (→<sub>6</sub>) = **0,20 балла**
  - ловля на полу (гимнастка должна уже находиться на полу, а не переходить на пол во время ловли): ↓ = **0,10 балла**.




- 1.2.4.2. Ловля мяча 2 кистями или способом, облегчающим ловлю (*напр., ловля/блокировка с дополнительной помощью кисти*), выполняемая большинством гимнасток влечет за собой сбавку в ценности **обмена** на **0.10 балла** .
- 1.2.4.3. Если предусмотренная для обмена трудность не выполняется, либо выполняется вне рамок обмена (напр. : после ловли), то вне зависимости от количества гимнасток, допустивших ошибку, ценность трудности в ценность обмена не включается. Однако, обмен можно будет засчитать, если остается хотя бы еще один критерий, чтобы считать его « трудностью обмена ».

### 1.3. ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

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

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

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

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

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

1.4. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ТРУДНОСТЕЙ БРОСКОВ

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

<b>1 трудность и ловля на полу = + 0,10</b>						
	Е.С.		↓	Тот же	D	E
	A		↓	Тот же	E	F
	B		↓	Тот же	F	G
	C		↓	Тот же	G	H
		И т.д.				

<b>1 трудность + дистанция + ловля на полу = 0,20 + 0,10 = + 0,30</b>						
→ <sub>6</sub>	Е.С.		↓	Тот же	F	G
→ <sub>6</sub>	A		↓	Тот же	G	H
→ <sub>6</sub>	B		↓	Тот же	H	I
		И т.д.				

<b>2 трудности</b>						
	A		A	Тот же	E	F
	B		A	Тот же	F	G
	B		B	Тот же	G	H
		И т.д.				

<b>2 трудности с дистанцией минимум 6 м = + 0,20</b>						
→ <sub>6</sub>	A		A	Тот же	G	H
→ <sub>6</sub>	B		A	Тот же	H	I
→ <sub>6</sub>	B		B	Тот же	I	J
		И т.д.				

<b>2 трудности и ловля на полу = + 0,10</b>						
	A	A	↓	Тот же	F	G
	B	A	↓	Тот же	G	H
	B	B	↓	Тот же	H	I
		И т.д.				

<b>2 трудности + дистанция + ловля на полу = 0,20 + 0,10 = 0,30</b>						
→ <sub>6</sub>	A	A	↓	Тот же	H	I
→ <sub>6</sub>	A	B	↓	Тот же	I	J
→ <sub>6</sub>	B	B	↓	Тот же	J	K
		И т.д.				

Примечание: "Е.С." означает "Движение тела"

**Примечания к обменам**

1. Обмен броском **скакалки** или **ленты** засчитывается только в том случае, когда весь предмет в течение более или менее продолжительного времени свободно находится в пространстве.
2. Обмены одной **булавой** выполняются каждой гимнасткой в соответствии с теми же нормами, что и обмены другими предметами.
3. При обмене броском **ленты** предмет следует, как правило, ловить за конец палочки. Тем не менее, разрешается намеренно ловить предмет за ленту, при условии, что ловля производится в зоне примерно 50 см от места крепления.
4. Трудности **равновесия** при обменах не могут выполняться во время полета предмета, поскольку при этом невозможно выполнить технический элемент.
5. **Ловля на полу**, также как бросок или ловля **двух предметов во время обмена** засчитываются только в Трудности тела (D1) и не могут быть ни представлены, ни заново оценены в Трудности предмета (D2).

**1.5. СБАВКИ судей D1**

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

**1.6. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ ТЕЛА (D1)**

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

- следить за ходом упражнения, проверять все трудности в соответствии с порядком их исполнения и добавлять, в случае необходимости, не заявленные в карточке трудности уровня В или выше;
- общая ценность Трудности (D1) подсчитывается путем сложения ценности трудностей в порядке их исполнения и до лимита количества трудностей, заявленных в карточке
- проконтролировать исполнение всеми гимнастками группы выполняемых трудностей должным образом ;
- выставить соответствующую оценку;
- вычесть сбавки.

## 2. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (D2)

### 2.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 2.1.1. Каждое групповое упражнение может состоять из неограниченного количества элементов с мастерством предмета, общей ценностью максимум в 10,00 баллов : с броском или без броска, с сотрудничеством или без сотрудничества между гимнастками, с риском и оригинальными элементами.
- 2.1.2. Для того, чтобы быть засчитанными, элементы мастерства должны выполняться **без технических ошибок предмета**. В комбинации нескольких критериев мастерства, в случае неправильного исполнения элемента предмета, судья не засчитывает всю комбинацию.
- 2.1.3. Следует соблюдать принцип не совмещать мастерство или критерии. Иначе говоря, ценность мастерства или критерия не может засчитываться дважды.
- 2.1.4. Каждый элемент с мастерством засчитывается только один раз; поэтому возможное **идентичное** повторение (та же самая работа тела и предмета) не засчитывается.  
Исключение : 2 или 3 подряд одинаковых прохода прыжками через скакалку/обруч.
- 2.1.5. Все элементы, относящиеся к мастерству, могут быть одного и того же типа и уровня для 5 гимнасток, либо разных типов и уровней. При этом ценность для группы определяется по гимнастке, которая выполняет самый легкий элемент.
- 2.1.6. Каждая группа должна заранее представить официальную карточку трудности с записью соответствующими значками в **левой колонке** последовательного исполнения элементов с мастерством (D2).
- 2.1.7. Если в карточке неправильно указана сумма ценности Трудности предмета или ценность элемента с мастерством : сбавка 0,30 балла.
- 2.1.8. Определения, нормы и ценность элементов мастерства указаны ниже в параграфах :

*2.2.2. Сотрудничество между гимнастками*

*2.2.3. Мастерство без броска*

*2.2.4. Мастерство с броском*

*2.2.5. Выполнение риска*

*2.2.6. Оригинальные элементы предмета*

### 2.2 СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ГИМНАСТКАМИ

- 2.2.1. Определение сотрудничества : Все гимнастки вместе или часть гимнасток, находясь в прямом контакте или в контакте посредством предметов, перемещаются в разных направлениях, перестроениях или типах перемещений.
- 2.2.2. Элемент сотрудничества может также осуществляться через элемент мастерства с броском или без броска, при условии, что мастерство выполняется всеми 5 гимнастками. Ценность такого сотрудничества состоит из ценности мастерства + ценность сотрудничества. Например : эшаппе скакалки, когда конец подхватывает партнер (5 гимнасток соединены скакалками = сотрудничество без броска (0,10) + эшаппе с двойным вращением конца скакалки (0,20) = 0,30).
- 2.2.3. Сотрудничество может быть организовано подгруппами. В тех случаях, когда каждая подгруппа выполняет сотрудничество с разной ценностью, засчитывается самая низкая ценность.


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


**Типы сотрудничества**

Типы сотрудничества	Значки	Кол-во гимнасток*	Ценность
Без броска	C	5	0,10
C большим броском		1 или более	0,20
Сотрудничество с многократными обменами с использованием разных технических приемов (без бросков или с бросками)	CC	5	0,30
Большой бросок 2 или более предметов одновременно одной и той же гимнасткой		1 или 2	0,30
C броском + риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета	 R1 или 3	1 или 2 3 или более	0,30 0,40
C броском + риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета + проход над, под или через 1 или несколько предметов либо партнеров во время полета предмета	 RR1 или 3	1 или 2 3 или более	0,50 0,60
C броском + риск с потерей зрительного контакта с предметом во время его полета + проход через предмет в полете (предмет не удерживается ни партнером, ни самой гимнасткой)	 RRR1 или 3	1 или 2 3 или более	0,70 0,80


\* Кол-во гимнасток.= количество гимнасток, участвующих в основном действии сотрудничества




**Примечания :**

1. Сотрудничество  RR1 или 3, проход **над** партнерами или предметами : в момент прохода гимнастки, предмет(ы) или партнер(ы) должны располагаться не ниже высоты, соответствующей уровню колена стоящей гимнастки.



2. Сотрудничество  RR1 или 3, проход **под** партнерами или предметами : в момент прохода гимнастки, предмет(ы) или партнер(ы) должны располагаться максимум на высоте, соответствующей уровню пояса стоящей гимнастки.

**Примечание к пунктам 1 и 2 :**

если требование к высоте не соблюдено, сотрудничество понижается до сотрудничества типа  R1 или 3 (если есть еще риск). Однако, **требование к высоте не ставится, если данная(ые) гимнастка(и) или предмет(ы) находятся в движении.**

3. Сотрудничество  RRR1 или 3, означает, что критерий «проход через предмет в полете» следует добавлять к критериям предыдущего риска ( RR). Следовательно, простого прохода через предмет в полете недостаточно для « большого риска » ( RRR).

4. Сотрудничество с одновременным броском можно сочетать с каждым из видов сотрудничества с риском. В этом случае ценность сотрудничества определяется по сумме ценностей, предусмотренных для двух составляющих элементов. В карточку

следует записать соответствующие значки : (  R1 = 0,60 ).


### 2.3 МАСТЕРСТВО БЕЗ БРОСКА

Все элементы мастерства без броска, предусмотренные в индивидуальных упражнениях, действительны также для групповых упражнений. *См. Второй раздел, Индивидуальные упражнения, 2.3. Мастерство без броска.*

### 2.4. МАСТЕРСТВО С БРОСКОМ


2.4.1. **Все большие и мелкие броски**, общие для всех и специфические для отдельных предметов, предусмотренные в индивидуальных упражнениях, действительны также для групповых упражнений, и **кроме того** :

МАСТЕРСТВО с БРОСКОМ		
	0,10	Без помощи кистей рук, с помощью другого предмета









МАСТЕРСТВО с БРОСКОМ (мелкий или средний)	
	Без помощи кистей рук, с помощью другого предмета

2.4.2. **Все виды ловли после больших и мелких бросков**, общие для всех и специфические для отдельных предметов, предусмотренные в индивидуальных упражнениях, действительны также для групповых упражнений, и **кроме того** :

МАСТЕРСТВО с ЛОВЛЕЙ		
	0,10	Без помощи кистей рук, с помощью другого предмета

МАСТЕРСТВО с ЛОВЛЕЙ (мелкий или средний бросок)	
	Без помощи кистей рук, с помощью другого предмета

### 2.4.3. Мастерство во время обмена броском

МАСТЕРСТВО с ОБМЕНОМ броском		
	0,10	Элемент вращения вокруг вертикальной или горизонтальной оси тела, во время полета предмета и немедленная ловля
<p><b>Примечание :</b> Все элементы мастерства с броском также действительны для обменов и могут выполняться всеми 5 гимнастками либо подгруппами. Напр. :</p> <p>5 гимнасток выполняют бросок из-за спины без помощи кистей (  ) = 0,10 + 0,10</p> <p>5 гимнасток выполняют ловлю во время прыжка  = 0,10</p> <p>3 гимнастки  и 2 гимнастки  = 0,10</p> <p>2 гимнастки  и 3 гимнастки  = 0,10</p>		

**Примечания, относящиеся ко всем БРОСКАМ и ЛОВЛЕ:**

1. В случае прыжков, критерий “во время элемента с вращением” засчитывается только для прыжков с вращением всего тела более, чем на 180°.
2. Мелкие и средние броски : если одно из двух действий броска или ловли имеет один критерий, оно оценивается в сложении с другим действием.
3. Все виды ловли, облегчающие контроль предмета (напр.: ловля/блокировка с дополнительной помощью кисти), аннулируют элемент. Особый случай: ловля мяча двумя кистями (см. Второй Раздел, Индивидуальные упражнения, Технические группы Предметов, Мяч).


**2.5. ВЫПОЛНЕНИЕ РИСКА**

Все элементы с риском, предусмотренные в индивидуальных упражнениях действительны для групповых упражнений. См. Второй Раздел, Индивидуальные упражнения – Выполнение риска.

**2.6. ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА**

- 2.6.1. Все оригинальные элементы предмета должны быть заявлены до Чемпионата и будут оцениваться Техкомом и судьями во время официальной тренировки. После Чемпионата Федерация обязана прислать в ФИЖ текст на 2 языках (французском и английском) и рисунки элементов, признанных оригинальными. Группы, не участвующие в официальных чемпионатах, имеют возможность направить в ФИЖ для оценки видеозапись оригинальности. Однако, эти оригинальности будут действительны только для турниров, вплоть до утверждения на первом Чемпионате, в котором группа примет участие.
- 2.6.2. За каждое новое взаимодействие гимнастки с предметом: + **0,10** (плюс 0,10 в случае выполнения риска – потери зрительного контакта с предметом в полете).
- 2.6.3. За каждое новое взаимодействие и сотрудничество гимнастки с предметом и между гимнастками; в зависимости от типа сотрудничества дается бонус за оригинальность:

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

- 2.6.4. После их утверждения оригинальные элементы должны обозначаться в карточке значком , и в левую колонку карточки трудности предмета (D2), слева от значка,

обозначающего данные мастерство, сотрудничество или риск заносится утвержденная ценность (+0,30) или (+0,10).

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

## 2.7. СБАВКИ СУДЕЙ D2

Сбавки	0,10	0,20	0,30 и более
			Если в карточке неправильно указана сумма ценности Трудности предмета или ценность элемента мастерства или сотрудничества

## 2.8. ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА (D2)

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

- следить за ходом упражнения и проверять все элементы в соответствии с порядком их исполнения ;
- проконтролировать исполнение группой заявленных элементов должным образом ;
- выставить соответствующую оценку;
- вычесть сбавки



## АРТИСТИЗМ (А)

### 1. БАЗОВАЯ КОМПОЗИЦИЯ

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

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

### 2. МУЗЫКА - ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 2.1. Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются только очень короткие произвольные паузы, продиктованные композицией.
- 2.2. Упражнение, намеренно или непроизвольно (случайно) исполненное полностью или в значительной своей части без музыкального сопровождения, оцениваться не будет. В том случае, если ответственность за этот срыв несут организаторы, группе разрешается повторить упражнение.
- 2.3. Музыка может исполняться на одном или нескольких инструментах, а также голосом, используемым как музыкальный инструмент (без слов). Разрешены все инструменты при условии, что они выражают музыку со всеми характерными особенностями, необходимыми для сопровождения упражнения по художественной гимнастике – ясно и структурно четко.
- 2.4. Упражнение может выполняться либо под аккомпанемент музыканта, либо под запись на компакт-диске (CD).
- 2.5. Условия, которые следует соблюдать для записей:
  - в начале разрешается записать звуковой сигнал, но ни в коем случае ни название группы, ни используемые предметы
  - для каждого упражнения следует использовать отдельный компакт-диск (CD);
  - запись должна быть произведена в начале компакт-диска (CD);
  - на компакт-диске должны быть обозначены:
    - ⇒ название страны (3 заглавные буквы, используемые ФИЖ)
    - ⇒ символ используемого предмета (предметов)
    - ⇒ продолжительность музыки
    - ⇒ фамилия автора (ов) и название музыкального произведения (ий)
- 2.6. Характер музыкального сопровождения определяет структуру и характерные черты композиции.
- 2.7. Музыкальное сопровождение упражнения по художественной гимнастике должно иметь следующие необходимые характеристики: соответствующий развитию упражнения характер и четко выраженный и яркий ритм, помогающий подчеркнуть ритм движений гимнастки.
- 2.8. Между характером и ритмом музыки и характером и ритмом упражнения с его движениями обязательно должна быть строгая гармония.
- 2.9. Музыка, согласующаяся с упражнением только в начале и в конце упражнения, рассматривается как «музыкальный фон».
- 2.10. Музыка может быть сочинена специально для упражнения, или может использоваться уже существующее или аранжированное музыкальное произведение.
- 2.11. В любом случае, музыка должна иметь цельный и законченный характер, а не быть бессвязным соединением разных музыкальных фрагментов.

### 3. ХОРЕОГРАФИЯ

#### 3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 3.1.1. Хореография должна быть проникнута главной темой, единой красной нитью проходящей от начала до конца упражнения, использующей все возможные для ее выражения движения тела и предмета. Композиция не должна представлять собой просто набор трудностей.
- 3.1.2. В ней должны в достаточной степени использоваться технические, эстетические и эмоциональные привязки к музыке – все, что помогает развитию темы упражнения.
- 3.1.3. Трудности тела должны быть распределены в упражнении равномерным образом.
- 3.1.4. Последовательность движений должна быть логичной: переход от одного движения (или ряда движений) к другому должен быть связанным и непрерывным, а не бессвязным соединением.
- 3.1.5. Площадь ковра должна использоваться полностью.

#### 3.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ГИМНАСТКАМИ

- 3.2.1. Характерной особенностью группового упражнения является участие каждой гимнастки в совместной работе ансамбля единым образом и в духе коллективизма. Композиция должна быть составлена таким образом, чтобы идея сотрудничества между всеми гимнастками была отчетливо видна во всех частях упражнения.
- 3.2.2. В каждой композиции, кроме взаимодействия, связанного с обменом предметами, должны быть различные элементы "взаимодействия или сотрудничества между гимнастками" и "групповой работы", и демонстрироваться различные способы организации коллективной работы:

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

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

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

- организация "хорового" исполнения
- организация исполнения в сотрудничестве

Ни один из этих способов организации работы не должен преобладать

- 3.2.3. Элементы сотрудничества с физическим контактом или без него, это те элементы, где успех каждой гимнастки зависит от ее хорошей координации с партнером (напр. проход через или над движущимся предметом партнера). Групповое упражнение, которое в своей композиции не проявляет в достаточной степени этот принцип сотрудничества, (как минимум 5 элементов), теряет в ценности (см. таблицу сбавок).
- 3.2.4. Элементы взаимодействия между гимнастками следует выбирать с соблюдением основных параметров, присущих художественной гимнастике, а именно:
- работа с предметами
  - гимнастическая эстетика
- 3.2.5. Основные критерии для судейства запрещенных элементов:
- Все выполняемые действия или позиции, удерживаемые в опоре на одном или нескольких партнерах, без контакта с полом, в течение продолжительного времени.

**Примечание.** «Продолжительное время» означает выполнение 3 или более движений подряд либо остановку в позиции на 2 секунды или более.

3.2.6. Поэтому, такие движения как:

- нести гимнастку, опирающуюся на руки или другую часть тела,
- тащить гимнастку по ковру более одного или двух шагов,
- шагать (более одной опоры) по одной или нескольким, сгруппированным вместе, гимнасткам
- строить пирамиды
- выполнять несколько кувырков через одну или несколько сгруппированных вместе гимнасток, без контакта с полом,

не должны использоваться, как не соответствующие духу художественной гимнастики.

3.2.7. Эти запрещенные элементы наказываются следующими сбавками (см. Таблицу сбавок):

- a. один и тот же элемент, выполняемый одновременно 5 гимнастками или подгруппами, считается как 1 элемент.
- b. один и тот же элемент, выполняемый последовательно каждой из 5 гимнасток или подгруппами, считается как 1 элемент.
- c. один и тот же элемент, выполняемый разными подгруппами в разные моменты композиции, рассматривается как повторение; поэтому, он каждый раз засчитывается как 1 элемент.
- d. Однако, разные элементы, выполняемые группой гимнасток одновременно, считаются как 1 элемент.

3.2.8. При этом разрешаются:

- a) элементы сотрудничества, в которых одна или несколько гимнасток, непосредственно или с помощью предметов, дают партнеру (партнерам) начальный импульс к движению (движению вращения, прыжкам и т.д.).
- b) короткие пассивные элементы с помощью партнера (партнеров), без перемещения либо максимум с одним-двумя шагами.

### 3.3. ПЕРЕСТРОЕНИЯ

3.3.1. Каждое групповое упражнение должно содержать как минимум 6 разных рисунков перестроений.

3.3.2. Можно использовать как перестроения из всех 5 гимнасток, так и различные варианты деления на подгруппы.

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

3.3.4. Композиция группового упражнения, благодаря разнообразию перестроений, разнице в их амплитуде (сжатые и широкие перестроения), их расположению на ковре и применению разных направлений, должна использовать всю площадь площадки.

### 3.4. ВЫБОР ЭЛЕМЕНТОВ С ПРЕДМЕТОМ

3.4.1. Следует учитывать специфический характер каждого предмета.

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

3.4.3. Во время выполнения упражнения предметы должны постоянно находиться в движении: технические движения должны быть многообразными по форме, а амплитуде, направлению, плоскости, скорости. Предметы должны использоваться как можно более разнообразно.

3.4.4. В частности, как можно более разнообразными должны быть броски – по плоскости-направлению, уровню и видам мастерства. Это означает, что:

- Ни одна из возможных плоскостей для каждого типа предмета в полете (вертикальная, горизонтальная, наклонная, вращение), в сочетании с разными направлениями (вперед, назад, в сторону, прямо вверх, по дуге),
- Ни один уровень положения гимнастки, выполняющей бросок (стоя, в положении на полу, в полете),
- Ни один способ мастерства, предусмотренный для бросков или ловли

не должны преобладать в упражнении (один и тот же аспект может повторяться одинаковым образом не более 2 раз). Любой вид преобладания будет наказываться сбавкой.

3.4.5. Предметы должны не использоваться в качестве декорации, а включаться в движения тела: не технические и декоративные элементы, разрешаемые гимнасткам в индивидуальной программе, в групповых упражнениях не допускаются. Тем не менее, возможно также выполнение различных оригинальных, эстетических и хореографических элементов, при условии, что они очень короткие, (статика гимнасток или предметов не может продолжаться более 3 движений) и что они скоординированы с групповой работой и сотрудничеством

### 3.5. ВЫБОР ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

3.5.1. Общие нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых, за исключением §§ 3.2. (см. *Второй Раздел, Индивидуальные упражнения - Артистизм*).

3.5.2. Кроме того, в групповых упражнениях существуют следующие нормы:

- Обязательная для каждого предмета группа движений тела в групповом упражнении не требуется.
- Как минимум, из каждой группы тела должен выполняться один элемент по выбору.

### 3.6 ПРЕДАКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

3.6.1. Все нормы, предусмотренные для индивидуальных упражнений, действуют также и в групповых (см. *Второй раздел, Индивидуальные упражнения - Артистизм*).

3.6.2. Предакробатические элементы композиции засчитываются следующим образом:

- a. один и тот же элемент, выполняемый одновременно 5 гимнастками или подгруппами, считается как 1 элемент.
- b. один и тот же элемент, выполняемый последовательно каждой из 5 гимнасток или подгруппами, считается как 1 элемент.
- c. один и тот же элемент, выполняемый разными подгруппами в разные моменты композиции, рассматривается как повторение и поэтому считается каждый раз как 1 элемент.
- d. при этом, разные элементы, выполняемые одновременно группой гимнасток, считаются как 1 элемент.

### 3.7. РАЗНООБРАЗИЕ

3.7.1. Разнообразие должно также включать в себя следующие аспекты:

- a. динамизм (скорость и интенсивность движений)
- b. использование пространства:
  - направления
  - траектории
  - уровни высоты
  - способы перемещений

**4. СБАВКИ СУДЕЙ А**

Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более
Музыкальная композиция		Отсутствие единства между разными музыкальными фрагментами	
		Финал музыки резко обрывается	
	Отсутствие гармонии с музыкой в характере каждого фрагмента движений (каждый раз – максимум до 1 балла)		
	Отсутствие гармонии с музыкой в ритме каждого фрагмента движений (каждый раз – максимум до 1 балла)		Музыка, используемая как звуковой фон : 2,00
<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>	Нарушение логической связи в последовательности движений : каждый раз 0,10	Неравномерное распределение трудностей	Недост. технич., эстетических и эмоциональн. связей с музыкой (отсутствие единства): 050
Сотрудничество между гимнастками		За кажд. отсутств. элемент сотрудничества (сверх обменов)	
			Элемент с неразрешенным контактом с телом
Взаимодействие между гимнастками	Отсутствие разнообразия в организации коллективной работы		
Перестроения			Отсутствие перестроения
		Продолжительная остановка в перестроении	
	Недостаточное разнообразие в рисунках		
	Недостаточное разнообразие в амплитуде		
		Недостаточное использование площадки	
Выбор элементов предметов и движений тела	Отсутствие группы предмета или группы тела	Недостаточное разнообразие техн. движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости	
	Недостаточное равномерное использование технических групп или групп тела		
	Недостаточное разнообразие в использовании тела	Недостаточное участие всего тела (сегментарное использование тела)	Недостаточно сопровождающих движений корпуса, головы, шеи, рук, кистей (отсутствие пласт. выразительности) :0,50
	Недостаточное разнообразие в бросках/ловле: за более, чем 2 броска/ловли в одинаковых плоскости-направлении или на том же уровне или тем же способом: 0,10 за каждое преобладание.		
	Неэстетичные элементы	Композиция не носит гимнастический характер	

Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более
Преакробатические или подобные элементы		Разрешенный преакробатический элемент, выполненный с неразрешенной техникой	
		За каждое повторение разрешенных преакробатических элементов, изолированных или в комбинации	
		Не разрешенные преакробатические элементы	
		Акробатический элемент, выполненный без связи с предметами	
Разнообразие в использовании пространства и в динамизме		Отсутствие разнообразия в использовании пространства : направления	
		Отсутствие разнообразия в использовании пространства : траектории	
		Отсутствие разнообразия в использовании пространства : уровни высоты	
		Отсутствие разнообразия в использовании пространства : способы перемещений	
			Отсутствие разнообразия в динамизме (скорости и интенсивности движений)
В конце упражнения			Отсутствие контакта с предметом в конце упражнения (ошибка композиции)
Особый случай			Уход гимнастки: в 1 части упр.: <b>2.00 балла</b> во 2 части упр.: <b>1.00 балл</b>

## 5. ОЦЕНКА АРТИСТИЗМА (А)

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

## ИСПОЛНЕНИЕ (Е)

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

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

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

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

TROISIEME PARTIE – EXERCICES D'ENSEMBLES

Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более
<b>СКАКАЛКА</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа: по амплитуде, или форме, или плоскости работы, либо скакалка не удерживается за оба конца: (каждый раз – максимум до 1 б.)		
			Узел на скакалке (каждая гимнастка)
Потеря одного конца скакалки (каждая гимнастка)		Потеря одного конца скакалки с остановкой в упражнении	
Непроизвольное закручивание (каждая гимнастка)			Вокруг тела или его части с перерывом в упражнении
Прыжки и мелкие прыжки (каждая гимнастка)		Зацепиться за скакалку	
<b>ОБРУЧ</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа : нарушение плоскости работы, вибрации: (каждый раз – максимум до 1 балла)		
<b>Перекаты</b>		Неправильный кат с подпрыгиванием:	
		Непроизвольно неполный перекат	
<b>Вращения</b>	Неточное вращение вокруг вертикальной оси	Скольжение по предплечью	Скольжение по руке
<b>Бросок и ловля</b>		Ловля: контакт с предплечьем	Ловля: контакт с рукой
<b>Проход через (каждая гимнастка)</b>		Зацепиться за обруч	
<b>МЯЧ</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа и мяч прижат к предплечью либо захват мяча (каждый раз – макс. до 1 б.)		
<b>Перекаты</b>		Неправильный перекат с подпрыгиванием	
		Непроизв.ольно неполный перекат по телу	
<b>БУЛАВЫ</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа (см.ниже мелкие специфические ошибки) : (каждый раз 0,10 – максимум до 1.00 балла)		
<b>Небольшие круги и мельница</b>	Неточные движения или прерванное движение		
	Слишком широко разведенные руки во время мельницы		
<b>Бросок и ловля</b>	Нарушение синхронности вращения булавы во время полета		
<b>Асимметричные движения</b>	Недостаточная чистота в плоскостях работы		



TROISIEME PARTIE – EXERCICES D'ENSEMBLES

Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более
<b>БУЛАВЫ (продолжение)</b>			
<b>Потеря и ловля 2 булав (каждая гимнастка)</b>			Потеря 2 булав и немедленная ловля : <b>0,40</b>
			Потеря 2 булав и ловля с перемещением (1-3 шага): <b>0,60</b>
			Потеря и ловля после большого перемещения(4 шага или более): <b>0,80</b>
			Потеря 2 булав в конце упражнения: <b>0,60</b>
<b>ЛЕНТА</b>			
<b>Базовая техника</b>	Нарушение рисунка ( <b>каждый раз – максимум до 1 балла</b> )		
	Неправильная работа: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье лентой ( <b>каждый раз – максимум до 1 балла</b> )		
		Узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения ( <b>каждая гимнастка</b> )	Узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения ( <b>каждая гимнастка</b> )
<b>Змейки и спирали</b>	Слишком растянутые гребни		
	Гребни с разной амплитудой (по высоте и длине)		
<b>Непроизвольно закручивание (каждая гимнастка)</b>			Вокруг тела или его части с перерывом в упражнении
<b>Броски и эшаппе</b>		Конец ленты непреднамеренно остается на полу	

<b>4. ТЕХНИКА РАБОТЫ ТЕЛА</b>				
Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более	
<b>Общие положения</b>	Незаконченное движение			
	Непроизвольное перемещение без броска: уточнение позиции на площадке			
	Неправильное положение части тела во время движения ( <b>каждый раз до максимума в 1.00 балл</b> )			
	Потеря равновесия: дополнительное движение без перемещения ( <b>каждая гимнастка</b> )	Потеря равновесия: дополнительное движение с перемещением ( <b>каждая гимнастка</b> )		
			Потеря равновесия с опорой на одну или обе кисти, либо с опорой на предмет: <b>0,50 (каждая гимнастка)</b>	

4. ТЕХНИКА РАБОТЫ ТЕЛА (продолжение)			
Сбавки	0,10	0,20	0,30 или более
			Полная потеря равновесия с падением: <b>0,70 (каждая гимнастка)</b>
			Статичность гимнастки <b>(каждая гимнастка)</b>
В начале упражнения			Гимнастка(и) без предмета в течение более 4 движений
			Статика гимнастки(ок) или предм. в течение более 4 движений
Во время упражнения			Гимнастка с более, чем 1 предметом в течение продолжительного времени
			2 или более 2 предм., удержив. гимнасткой без работы
			Элементы сотрудничества : статика гимнастки или предмета в течение более 3 движений
Прыжки	Недостат. амплитуда формы	Тяжелое приземление	
Равновесия	Недостаточная амплитуда формы	Нечеткая и не удерживаемая форма	
Повороты	Недостаточная амплитуда формы	Нечеткая и не зафиксированная форма	
		Опора на пятку во время части вращения	Ось тела не вертикальна и шаг в конце
	Перемещение (скольжение) во время вращения	Подпрыгивание во время вращения	
Гибкость	Недостаточная амплитуда формы	Отсутствие непрерывности в движении: перерыв либо неточность	Ось тела не вертикальна и шаг в конце
Преакробат. элементы		Неточность в плоскости или направлении	
		Неправильн. техника исполнения	

**Примечание.**

1. *Ошибки исполнения, как правило, отмечаются у каждой гимнастки; все прочие сбавки, не выделенные жирным шрифтом, являются заранее обусловленными, применяемыми вне зависимости от количества гимнасток, допустивших ошибку (от 1 до 5).*
2. **Статика предмета** : предметы нельзя просто удерживать, ни использовать в качестве опоры для гимнастки или ее партнера или неподвижно класть на пол. (См. также Второй Раздел – Индивидуальные упражнения, Исполнение).
3. **Статика гимнастки** : гимнастка не должна оставаться неподвижной, если в какой-то момент она не находится в контакте с предметом, либо когда она ждет выполнения или завершения действия партнера. (См. также Второй Раздел – Индивидуальные упражнения, Исполнение).
4. **Музыка - движение** : группа должна работать на протяжении всего упражнения, соблюдая строгую гармонию между характером и ритмом каждого из фрагментов движений. Продолжительность каждого фрагмента определяется самой структурой выбранной музыкальной композиции

**5. ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ**

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



## ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗДЕЛ

### ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Приложение 1 - Примеры ловли
2. Приложение 2 – Программа для юниоров
3. Карточка Трудности (D1 и D2) – индивид.упражнение
4. Карточка Трудности (D1 и D2) – групповое упражнение
5. Карточка Артистизма (A) с символами – индив.упр.
6. Карточка Артистизма (A) с символами – групповое упр.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 - ПРИМЕРЫ ЛОВЛИ**

**Примеры ловли за спиной или без зрительного контроля с помощью кисти / кистей**

СКАКАЛКА	ОБРУЧ	ЛЕНТА	МЯЧ	БУЛАВЫ

**Примеры ловли за спиной или без зрительного контроля без помощи кистей рук**

СКАКАЛКА	ОБРУЧ	ЛЕНТА	МЯЧ	БУЛАВЫ

**Примеры ловли без помощи кистей рук**


СКАКАЛКА	ОБРУЧ	ЛЕНТА	МЯЧ	БУЛАВЫ

**Примеры смешанной ловли (кистью и другой частью тела)**

СКАКАЛКА	ОБРУЧ	ЛЕНТА	МЯЧ	БУЛАВЫ








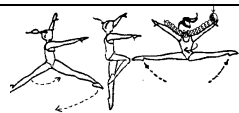
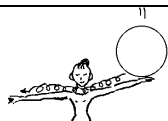
**Примеры ловли под ногой во время прыжка**

СКАКАЛКА	ОБРУЧ	ЛЕНТА	МЯЧ	БУЛАВЫ

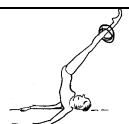

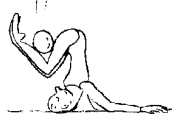
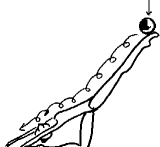

				
--	--	--	---	--

**Примеры специфической ловли для разных предметов:**

- **Скакалка:** ловля и проход через предмет в одной и той же фазе полета прыжка
- **Обруч:** как в скакалке + прямая ловля в перекат
- **Лента:** как в скакалке
- **Мяч:** прямая ловля в перекат

СКАКАЛКА	ОБРУЧ	ЛЕНТА	МЯЧ	БУЛАВЫ
				
				
				

**Примеры ловли, выполняемой в положении лежа на полу или с изменением положения тела без помощи кистей рук**

СКАКАЛКА	ОБРУЧ	ЛЕНТА	МЯЧ	БУЛАВЫ
				
				
				
				

**Ловля соскальзывающих вниз или произвольно выпускаемых предметов в баланс на часть тела, кроме кистей рук и рук**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНИОРОВ

### 1. Возраст гимнасток :

Год	Года рождения
<b>2009:</b>	1996-1995-1994
<b>2010:</b>	1997-1996-1995
<b>2011:</b>	1998-1997-1996
<b>2012:</b>	1999-1998-1997

### 2. Программа соревнований:

2.1. Соревнования в индивидуальной программе: 4 упражнения.

2009 :	Скакалка, обруч, мяч, булавы
2010 :	Скакалка, обруч, мяч, булавы
2011 :	Обруч , мяч, булавы, лента
2012 :	Обруч, мяч, булавы, лента

2.2. Групповые соревнования : 2 упражнения.

2009 :	4 ленты, 4 обруча
2010 :	4 ленты, 4 обруча
2011 :	4 скакалки, 4 обруча
2012 :	4 скакалки, 4 обруча

Примечание\* : лента 5 м вместо 6 м.

### 3. Техническая программа для индивидуальных упражнений:

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

#### ○ **Трудность (D)**

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

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

- минимум **7 трудностей** GCO для упражнения, состоящего из **8 - 10** трудностей
- минимум **5 трудностей** GCO для упражнения, состоящего из **7** (или менее) трудностей

В упражнении с обручем все 4 группы тела должны быть представлены следующим образом:

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

- **Трудности предмета** (мастерство с бросками и без бросков и риск)(D2) : максимум 10,00 баллов (не более 2 выполнений риска).

- **Артистизм** (Музыка и хореография) (**A**) : максимум 10,00 баллов. Требование равномерного распределения работы правой и левой руками. Сбавка : 0,50 балла в случае отсутствия равномерного распределения.
- **Исполнение (E)** : максимум 10,00 баллов.

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

#### 4. Техническая программа для групповых упражнений:

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

- **Трудность (D)**
  - Трудности тела (D1) : 10 трудностей, максимум 7,00 баллов, в том числе не менее 4 обменов. Ценность каждой трудности: максимум 1,00 балл.
  - Трудности предмета (мастерство с бросками и без бросков и\_риск)(**D2**) : максимум 10,00 баллов (не более 2 выполнений риска).
- **Артистизм** (Музыка и хореография) (**A**) : максимум 10,00 баллов. Требование равномерного распределения работы правой и левой руками. Сбавка : 0,50 балла в случае отсутствия равномерного распределения.
- **Исполнение** : максимум 10,00 баллов

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

#### 5. Состав судейских бригад и подсчет оценок:

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

- Судьи D - 4 судьи (2 судьи D1 : максимум 7,00 баллов ; 2 судьи D2 : максимум 10,00 баллов): (оценки сложением)
- Судьи A: от 0 до макс. 10 баллов (судьи дают общую сумму сбавок)
- Судьи E: от 0 до макс. 10 баллов (судьи дают общую сумму сбавок)



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE  
Difficulté(D)  
Exercices individuels



JUGE

**D. ENGIN (D2)**

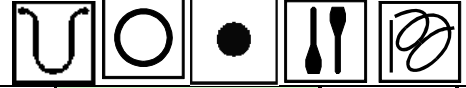
**D. CORPORELLE (D1)**

Juge n°

Date

Pays

Nom gymnaste



Engin (D2)		Corp. (D1)	Juge	Engin (D2)		Corp. (D1)	Juge	Engin (D2)		Corp. (D1)	Juge
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
<b>TOTAL ENTRAINEUR</b>				<b>D. d'ENGIN</b>				<b>D. CORPORELLE</b>			
<b>TOTAL JUGE</b>				<b>D. d'ENGIN</b>				<b>D. CORPORELLE</b>			
				<b>Pén.</b>				<b>Pén.</b>			
<b>NOTE FINALE JUGE</b>				<b>Total D2</b>				<b>Total D1</b>			

Signature entraîneur.....

Signature Juge.....





Juge: **D2** **D1**



n° Ensemble:

Féd:

Date:

1 предмет

2 предмета

ENGIN (D2)		CORP. (D1)	Juge	ENGIN (D2)		CORP. (D1)	Juge	ENGIN (D2)		CORP. (D1)	Juge
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur			</								



JUGE

**ARTISTIQUE (A)**

Juge (A) n°

Date

Pays

Nom gymnaste



	CONCEPT		Pénalis.	JUGE
МУЗЫКА	Отсутствие единства между разными музыкальными фрагментами		- 0,20	
	Финал музыки резко обрывается		- 0,20	
	Отсутствие гармонии с музыкой в характере каждого фрагмента движений макс. 1,00 балл.		X 0,10	
	Отсутствие гармонии с музыкой в ритме каждого фрагмента движений макс. 1,00 балл.		X 0,10	
	Музыка как звуковой фон		- 2,00	
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	Нарушение логической связи в последовательности движений макс. 1,00 балл.		X 0,10	
	Недостаточно технических, эстетических и эмоциональных связей с музыкой (отсутствие единства)		- 0,50	
	Неравномерное распределение трудностей		- 0,20	
	Недостаточное использование площади ковра		- 0,20	
ПРЕДМЕТ	Недостаточно равномерное распределение между всеми техническими группами предмета		- 0,10	
	Недостаточное разнообразие технических движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости		- 0,20	
	За каждый отсутствующий риск	PR	X 0,20	
	За каждый дополнительный декоративный элемент		X 0,20	
	Недостаточное разнообразие в бросках/ловле по плоскости/направлению/ уровню/ способу: за преобладание каждого из аспектов		X 0,10	
ТЕЛО	Исходное положение гимнастки не обусловлено начальными движениями предмета	1	- 0,20	
	Недостаточное разнообразие в использовании тела		- 0,10	
	Недостаточное участие всего тела (сегментарное использование тела)		- 0,20	
	Недостаточное использование сопровождающих движений корпуса, головы, шеи, рук, кистей (недостаточная пластическая выразительность) : 0,50		- 0,50	
ПРЕДАКРОБ.	Разрешенный преакробатический элемент, выполненный с неразрешенной техникой		X 0,20	
	За каждое повторение разрешенных преакробатических элементов, изолированных или в комбинации		X 0,20	
	Неразрешенные преакробатические элементы		X 0,20	
РАЗНООБРАЗИЕ	Отсутствие разнообразия в использовании пространства: направления /траектории / способы перемещения (за каждый тип)		X 0,20	
	Отсутствие разнообразия в динамизме (скорости и интенсивности движений)		- 0,30	
НАЧАЛО - КОНЕЦ	Отсутствие контакта с предметом в начале или конце упражнения (ошибка композиции)		X 0,30	
<b>ИТОГОВАЯ СБАВКА</b>				

Signature Juge .....



JUGE PAYS	ARTISTIQUE (A)		Juge (A) n°		Date	
					1 предмет	2 предмета
	CONCEPT				Pénalis.	JUGE
МУЗЫКА	Отсутствие единства между разными музыкальными фрагментами				- 0,20	
	Финал музыки резко обрывается				- 0,20	
	Отсутствие гармонии с музыкой в характере каждого фрагмента движений <b>макс. 1 балл.</b>				X 0,10	
	Отсутствие гармонии с музыкой в ритме каждого фрагмента движений <b>макс. 1 балл.</b>				X 0,10	
	Музыка, используемая как звуковой фон				- 2,00	
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	Нарушение логической связи в последовательности движений: <b>макс. 1 б</b>				X 0,10	
	Неравномерное распределение трудностей				0,20	
	Недостаточно технических, эстетических и эмоциональных <u>связей с музыкой</u> (отсутствие единства)				- 0,50	
СОТРУДНИЧЕСТВО	За каждый отсутствующий элемент сотрудничества (сверх обменов)			<b>C</b>	X 0,20	
	Элемент с неразрешенным контактом с телом				- 0,30	
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	Отсутствие разнообразия в организации коллективной работы			<b>≠</b>	- 0,10	
ПЕРЕСТРОЕНИЯ	Отсутствие перестроения				X 0,30	
	Продолжительная остановка в перестроении				0,20	
	Недостаточное разнообразие в рисунках / амплитуде (каждый тип)			<b>≠</b>	X 0,10	
	Недостаточное использование площадки				- 0,20	
ПРЕДМЕТ  и	Отсутствие группы предмета или группы тела (каждое)				X 0,10	
	Недостаточное равномерное использование технич. групп или групп тела				- 0,10	
	Недостаточное разнообразие технических. движений: по форме, амплитуде, направлению, плоскости, скорости			<b>∞ ≠</b>	- 0,20	
	Композиция не носит гимнастический характер			<b>GR?</b>	- 0,20	
	Недостаточное разнообразие в бросках/ловле: по плоскости/направлению/уровню/способу: за преобладание каждого из аспектов.				X 0,10	
	ТЕЛО	Недостаточное разнообразие в использовании тела				- 0,10
Недостаточное участие всего тела (сегментарное использование тела)				- 0,20		
Недостаточно сопровождающих движений корпуса, головы, шеи, рук, кистей (отсутствие пласт. выразительности) :0,50				- 0,50		
ПРЕДАКРОБ.	Незрешенный предакробатический элемент, либо выполненный с неразрешенной техникой				X 0,20	
	За каждое повторение разрешенных предакробатических элементов, изолированных или в комбинации				X 0,20	
	Предакробатический элемент, выполненный без связи с предметами				X 0,20	
РАЗНООБРАЗИЕ	Отсутствие разнообразия в использовании пространства: направления / траектории / способы перемещения (за каждый тип)				X 0,20	
	Отсутствие разнообр. в динамизме (скорости и интенсивности движений)				- 0,30	
КОНЕЦ УПРАЖН.	Отсутствие контакта с предметом в конце упражнения				- 0,30	
ОСОБ.СЛУЧАЙ	Уход гимнастки: в 1 части упр.: <b>2.00 балла</b> или во 2 части упр.: <b>1.00 балл</b>			<b>!</b>	- 2,00	
					- 1,00	
<b>ПÉNALISATION TOTALE</b>						