



INTERNATIONAL FEDERATION OF AESTHETIC GROUP GYMNASTICS

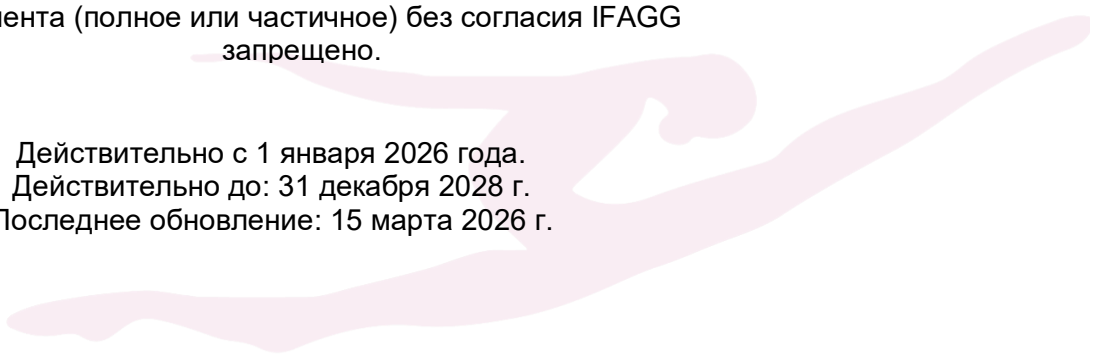


ДЛИННАЯ ПРОГРАММА

Детская возрастная категория (8–10, 10-12 и 12-14 лет)

Авторские права на эти правила принадлежат IFAGG.
Любое использование или изменение данного
документа (полное или частичное) без согласия IFAGG
запрещено.

Действительно с 1 января 2026 года.
Действительно до: 31 декабря 2028 г.
Последнее обновление: 15 марта 2026 г.



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГРУППОВОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Международная федерация эстетической групповой гимнастики (далее IFAGG) владеет авторскими правами на следующие правила. Любое использование данного документа (полное или частичное) без согласия IFAGG запрещено. Настоящие правила применяются ко всем Международным соревнованиям по эстетической групповой гимнастике в детских категориях длинной программы, организуемым IFAGG и её членами.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бёдра являются основным центром движения. Философия спорта основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполняемых с естественным использованием силы. Этот вид спорта сочетает в себе танец и гимнастику с грацией и красотой.

1.1. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Ознакомьтесь с Общими правилами соревнований IFAGG.

1.2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА И КАТЕГОРИЯ

Соревновательные дисциплины Соревнования в детских категориях открыты для гимнастов любого пола. Официальные соревнования, санкционированные IFAGG, проводятся по следующим дисциплинам:

Женские дисциплины:

Женские дисциплины открыты для гимнасток женского пола.

Дисциплины для смешанных (MIX) команд:

В соревнованиях смешанных команд могут участвовать гимнасты любого пола. Однако в каждой команде на соревновательном ковре должен быть как минимум один (1) гимнаст мужского пола и одна (1) гимнастка женского пола. Команда не может участвовать в соревнованиях AGG, если на ковре отсутствуют гимнасты мужского и/или женского пола. Такие команды будут автоматически дисквалифицированы с соревнований. *Смотрите общие правила соревнований.*

Однако в "форс-мажорных" ситуациях, таких как травма гимнастки, полученная во время соревнований, команда может принять участие в соревнованиях. В таком случае команда должна официально уведомить Совет IFAGG и главного судью в письменной форме, для одобрения.

За каждого недостающего гимнаста/ов будет применен **штраф**:

- **Штраф главного Арбитра (ИСП) судья №1:** - 0,5 за каждого отсутствующего или дополнительного гимнаста к необходимому количеству гимнасток
- **Штраф главного Арбитра (ИСП) судья №1:** - 0,5 за каждого гимнаста, покидающего зону соревнований во время выполнения программы

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Категория 8–10 лет: гимнасты в возрасте 8, 9 и 10 лет в течение соревновательного сезона. Двое участников группы могут быть на год моложе или на год старше указанного минимального и максимального возраста.

Категория 10–12 лет: гимнасты в возрасте 10, 11 и 12 лет в течение соревновательного сезона. Двое участников группы могут быть на год моложе или на год старше указанного минимального и максимального возраста

Категория 12–14 лет: гимнасты в возрасте 12, 13 и 14 лет в течение соревновательного сезона. Двое участников группы могут быть на год моложе или на год старше указанного минимального и максимального возраста.

Возраст гимнаста определяется по году его рождения, а не по фактической дате рождения.

1.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ КОМАНДА

1.3.1. Количество гимнастов

На соревнованиях Детской категории могут участвовать гимнасты любого пола.

Команда состоит из 6–15 заявленных гимнасток на сезон. Запасные гимнастки входят в общий состав заявленной команды

На каждом соревновании команда состоит из 6–14 гимнасток, выступающих на ковре.

Гимнастка может выступать в течение одного сезона только в одной команде и в одной возрастной категории.

В случае, если команда начинает упражнение в составе 6 или более гимнасток, и в середине упражнения гимнастка по какой-либо причине выбывает, группа будет оштрафована за отсутствие гимнастки:

- **Штраф главного арбитра (ИСП) судья №1:** - 0,5 за каждого отсутствующего или дополнительного гимнаста.
- **Штраф главного арбитра (ИСП) судья №1:** - 0.5 за каждого гимнаста которые покинул площадку по время выступления

1.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1.4.1. Продолжительность соревновательной программы

Разрешенная продолжительность соревновательной программы составляет от 2 мин 00 секунд до 2 мин 30 секунд. Отсчёт времени начинается от начала первого движения после того, как команда заняла стартовую позицию на площадке. Отсчёт времени останавливается, как только все гимнастки полностью остановятся.

- **Штраф главного арбитра (АЦ) судья №1:** -0,1 за каждую дополнительную или недостающую полную секунду. Штраф предлагается обоими судьями-хронометристами.

Выход команды на стартовую позицию не должен быть слишком долгим, сопровождаться музыкой или включать какие-либо дополнительные движения.

- **Штраф главного арбитра (АЦ) судья №1 (предложение большинства судей АЦ):** -0,3 за выход команды, который занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает дополнительные движения.

1.4.2. Музыка

Выбор музыки свободный. Музыка может быть исполнена одним или несколькими инструментами и может содержать голос(а) и слова. Музыка должна быть цельной и без перерывов, и четко определенную структуру и соответствовать возрастной категории гимнасток. Разрозненные музыкальные фрагменты или нерегулярные звуковые эффекты не допускаются. Разрешается короткий сигнал перед музыкой. Разрешается короткое музыкальное вступление без движения.

Должно быть одно музыкальное произведение, записанное в электронном формате. Музыка должна быть предоставлена организаторам в запрошенной форме.

Следующая информация должна быть четко указана на английском языке на CD или в сопроводительном файле электронной музыки:

- название клуба/название команды
- страна команды
- соревновательная категория
- продолжительность музыки.

Имя(имена) композитора(ов) и название музыки должны быть предоставлены организаторам по запросу. Программа должна быть исполнена полностью с музыкальным сопровождением.

Команда может повторить программу только в «форс-мажорных» ситуациях, таких как авария или ошибка, вызванная организаторами (например, отключение электроэнергии, ошибка звуковой системы и т. д.). Для повторения программы требуется одобрение ответственного судьи/главных судей бригад

Музыка с любыми провокационными, вульгарными или неподобающими текстами запрещена и влечет за собой **штраф** на АЦ.

Штраф главного арбитра (АЦ) судья №1 (предложение большинства судей АЦ): - 0,3 за оскорбление религии, национальности, политические или любые другие оскорбления

1.5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

Размер ковра для соревнований составляет 13 м x 13 м, включая линию границы. Линия границы должна быть четко обозначена и иметь ширину не менее 5 см. Гимнастам запрещено выходить за пределы красной линии во время исполнения программы, включая начальные и конечные положения.

- **Штраф главного судьи ИСП (Судья №1):** - 0,1 за каждого гимнаста за каждое пересечение линии границы. Штраф предлагается судьями на линии.

1.6. КОСТЮМ, ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ ГИМНАСТОВ

1.6.1. Костюм/соревновательный купальник

Одежда для соревнований, используемая группой, должна быть гимнастическим трико или спортивным костюмом, обладающим эстетической привлекательностью, отражающей дух спортивного состязания.

Соревновательный костюм должна быть одинаковой (по материалу и фасону) и одинаковых цветов для всех участников группы. Однако, если соревновательный костюм сшит из материала с рисунком, допускаются некоторые незначительные различия в крое.

Соревновательный костюм гимнастов мужского, женского и другого пола должна быть как можно более схожей по стилю и цветовой гамме. Однако допускаются небольшие различия в одежде гимнастов мужского, женского и другого пола.

Гимнастки должны выполнять программу в любых получешках бежевого цвета.

Общая композиция, включая движения, музыку и соревновательный костюм, должна быть эстетичной и не должна провоцировать, причинять боль, нападать или оскорблять людей, а также выражать какую-либо религию, национальность или политические взгляды.

- **Штраф главного арбитра АЦ (судья №1)** (предложение от большинства судей АЦ): - 0.3 за религиозные, национальные, политические или любые другие оскорбления

1.6.1.1. Костюм гимнастов женского и/или иного пола

Костюм для соревнований гимнастов женского и/или иного пола должна представлять собой гимнастический купальник или комбинезон из непрозрачного материала, за исключением рукавов и выреза горловины. Вырез купальника не должен быть ниже верхней линии груди спереди и нижней линии лопаток сзади.

Если гимнаст женского и/или иного пола использует гимнастический купальник, ей/им необходимо надеть трико из непрозрачного материала до щиколоток поверх или под купальник.

Купальник должен плотно облегать тело и не должна отвлекать или мешать обзору движений, а также не мешать судье объективно оценивать выступление.

Разрешается:

- колготки до щиколотки, надетые поверх или под купальник;
- небольшие украшения на костюме/юбке (такие как ленты, стразы, розачки и т. д.), которые эстетичны и не мешают исполнению программы;
- бинты и поддерживающие ленты телесного цвета;
- национальные эмблемы и логотипы в соответствии с общими правилами соревнований (размер не более 30 см²);
- эмблемы могут располагаться на верхней части руки или бедра на костюме.

Запрещено:

- шляпы и любые другие головные уборы;
- отдельные украшения на запястьях, щиколотках и/или шее;
- любые виды серег и других украшений;
- любые осветительные приборы на костюме;
- перчатки или рукава на ладони;
- слишком крупные украшения или декоративные элементы на костюме, которые мешают судьям видеть движения;
- брюки.

1.6.1.1 Костюм гимнастов мужского и/или иного пола

Костюм для соревнований гимнастов мужского и иного пола должна представлять собой гимнастический купальник или комбинезон из непрозрачного материала, за исключением рукавов и выреза горловины. Вырез купальника не должен быть ниже верхней линии груди спереди и нижней линии лопаток сзади.

Если гимнаст мужского и/или иного пола использует гимнастический купальник, ему/им необходимо надеть трико из непрозрачного материала до щиколоток поверх или под купальник.

Купальник должен плотно облегать тело и не должна отвлекать или мешать обзору движений, а также не мешать

судье объективно оценивать выступление.

Украшение гимнастического костюма для мужчин и/или представителей другого пола должно быть сдержанным и со вкусом подобранным.

Разрешается:

- колготки до щиколотки, надетые поверх или под купальник;
- небольшие украшения на костюме/юбке (такие как ленты, стразы, розетки и т. д.), которые эстетичны и не мешают исполнению программы;
- бинты и поддерживающие ленты телесного цвета;
- национальные эмблемы и логотипы в соответствии с общими правилами соревнований (размер не более 30 см²);
- эмблемы могут располагаться на верхней части руки или бедра на костюме.

Запрещено:

- шляпы и любые другие головные уборы;
- отдельные украшения на запястьях, щиколотках и/или шее;
- любые виды серег и других украшений;
- любые осветительные приборы на костюме;
- перчатки или рукава на ладони;
- слишком крупные украшения или декоративные элементы на костюме, которые мешают судьям видеть движения;
- свободные брюки.

1.6.2. ПРИЧЕСКА

Волосы (кроме коротких) должны быть собраны в пучок для безопасности гимнасток. Гимнастам женского и других полов разрешено носить небольшие украшения для волос (включая резинку вокруг пучка) размером не более 5 x 10 см, высотой от кожи головы не более 1 см. Украшения должны быть одного стиля. Высота пучка не должна превышать 10 см. Каждая прическа, не соответствующая правилам, повлечет за собой штраф АЦ.

Гимнастам-мужчинам запрещено носить какие-либо украшения для волос.

Прическа гимнасток должна оставаться неизменной от начала до конца программы. Каждая испорченная прическа повлечет за собой **штраф АЦ**.

Уточнение: Потеря маленьких шпилек и стразов не будет подлежать штрафу.

Запрещено использовать краски для волос, которые могут попасть на зону соревнований.

1.6.3. Макияж

Макияж должен соответствовать принципам соревновательного спорта, а не шоу или выступления. Для гимнасток допускается спортивный, умеренный и эстетичный макияж. Театральный грим, рисунки или другие изображения на лице, камни или пайетки, блестящие тени, слишком темный/неестественный цвет помады, цветные контактные линзы и т. д. не допускаются. Допускаются искусственные ресницы (но не длиннее 1 см). Запрещено использование любых украшений.

Если по какой-либо причине (религия и т. д.) снять украшение невозможно, обязательно заклейте его скотчем/лейкопластырь телесного цвета.

Гимнастам запрещается портить соревновательный ковер, используя любые материалы, которые могут попасть на площадку (краски для волос, макияж, цвет костюма и т. д.).

Гимнастам-мужчинам запрещено использовать какой-либо макияж.

- **Штраф ответственного судьи (главный судья):** -0,2 за каждое цветное пятно. Штраф предлагается судьями на линии.
- **Штраф главного судьи АЦ (судья №1) (по предложению большинства судей АЦ):** -0,1 за одного гимнаста и -0,2 за двух или более гимнасток за несоответствие одежды, причёски, украшений или макияжа настоящим правилам.
- **Штраф главного судьи АЦ (по предложению большинства судей АЦ):** -0,1 за каждую испорченную причёску.
- **Штраф главного судьи АЦ:** -0,1 за каждый потерянный предмет (украшение для волос, носок и т. д.). Штраф предлагается судьями на линии.

1.7.ДИСЦИПЛИНА

1.7.1. Допинг

Смотреть общие правила IFAGG.

Соблюдение антидопинговых правил является обязательным условием участия на мероприятиях IFAGG. Все гимнасты, тренеры, помощники гимнастов и официальные лица обязаны ознакомиться с антидопинговыми правилами. Информацию о запрещённых веществах и методах можно найти на сайте ВАДА: <http://www.wada-ama.org/>.

1.7.2. Дисциплина гимнасток и тренеров

Все команды и тренеры должны уважать соревнующуюся команду и не мешать судьям и зрителям во время соревнований и/или тренировок. Громкие голоса или музыка из-за пределов соревновательной зоны во время выступлений других команд не допускаются и приведут к штрафу команды.

- **Штраф ответственного судьи (главный судья):** - 0,3 за дисциплинарное нарушение тренером.

Гимнастам запрещено разминаться перед выходом на ковёр. Во время программы соревнований тренеры и запасные гимнастки должны находиться на местах, отведённых для тренеров организаторами. Им запрещено находиться на видном месте рядом с соревновательным ковром. Это может привести к штрафу для команды.

- **Штраф ответственного судьи:** - 0,3 за дисциплинарное нарушение тренера и/или гимнастки/ок.

Тренер, руководитель команды или другое официальное лицо ни при каких обстоятельствах не должны общаться устно или жестами с гимнасткой или командой во время выступления. Любая помощь, способствующая успешному выполнению программы, приведет к штрафу команды.

- **Штраф ответственного судьи:** - 0,3 за помощь тренера.

Гимнастам запрещено издавать какие-либо звуки во время исполнения программы, за исключением одиночных хлопков, постукиваний или подобных ритмических эффектов, и это приведет к штрафу команды.

- **Штраф главного судьи АЦ (судья №1) (если предложили большинство судей АЦ):** - 0,1 за каждый раз.

Другие правила дисциплины смотреть в Кодексе дисциплины IFAGG.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Композиция программы должна представлять собой единое целое, позволяющее и поддерживающее способности гимнасток к освоению базовых техник эстетической групповой гимнастики.

Техническая ценность (ТЦ) состоит из:

Обязательные элементы:

- Движения тела (ДТ) и серия движения тела (СДТ)
- Равновесие & Серия равновесий
- Прыжки & Серия прыжков
- Серия шагов, прыжков и подскоков
- Акробатические элементы
- Движение гибкости
- Комбинированные серии (Комбинированные серии включающие различные группы движений)

2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ПРОГРАММЕ

2.1.1. Движения тела и серия движения тела

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бёдра образуют основной центр движения. Движение, выполняемое одной частью тела, отражается на всём теле.

Композиция должна содержать несколько движений тела и серий движений тела (СДТ).

Обязательные целостные движения тела:

- Целостная волна,
- целостный взмах,

Обязательные движения тела:

- изгиб,
- скручивание,
- сжатие,
- наклон или выпад,
- расслабление.

Базовая техника и характеристики основных движений тела

Смотреть Приложение

Вариация движения тела

Движения тела можно разнообразить, комбинируя их с различными видами движений рук, ног, шагов, прыжков и подскоков, а также выполняя их в разных плоскостях или уровнях.

Движения тела также можно разнообразить, комбинируя их друг с другом, например: наклон со скручиванием. Комбинации двух движений тела одновременно оцениваются только как одно движение тела.

Серия движения тела (СДТ):

В серии движений тела два или более различных движений тела выполняются последовательно, плавно связывая их. Плавность движений поддерживается естественным дыханием и использованием техники движений всего тела логически: движения от центра тела к центру следуют друг за другом в логическом порядке. В серии могут использоваться все виды движений тела (включая вариации базовых движений тела и полу акробатические элементы, такие как кувырки).

А-СДТ = серия, включающая любые два (2) различных движения тела;

В-СДТ = серия, включающая любые три (3) различных движения тела;

С-СДТ = серия, включающая любые четыре (4) различных движения тела.

Кроме того, серия движения тела должны состоять из других движений тела, которые развивают координацию, мышечный контроль и ловкость гимнасток.

Например:

- кувырок (вперед, в сторону, назад без фазы полета),
- наклоны с опорой,
- стойка на плечах.

Все серии движений телом должны выполняться плавно и подчеркивать преемственность от одного движения к следующему, как если бы они были созданы предыдущим движением. Серия движений телом может выполняться с помощью движений рук (взмахи, толчки, волны, восьмерки и т. д.) или различных видов шагов (ритмичные шаги, ходьба, бег и т. д.).

Серия движения тела включая смену уровня

Для смены уровней все гимнастки должны показать по крайней мере одно движение телом в положении стоя и одно движение телом в положении лежа во время серии.

Серия движения тела включая передвижения

При передвижении все гимнасты должны передвигаться четко, на расстоянии не менее 1,5 м. Передвижение означает смену местоположения в пределах соревновательной зоны. Это можно сделать, делая шаги, перекатываясь и т. д.

2.1.2. Равновесие и серия равновесий

Равновесия, выбранные в композиции, должны соответствовать уровню подготовки и возрасту гимнастов. Композиция должна содержать различные равновесия (статические и динамические) и серии равновесий. Равновесия могут выполняться как на плоской стопе, так и на *relevé*. В каждом элементе можно использовать не более двух (2) различных форм.

Все равновесия должны выполняться четко и обладать следующими характеристиками:

- четкая зафиксированная форма во время равновесия ("**фото**"),
- достаточная высота поднятой ноги, в соответствии с критериями элемента,
- хороший мышечный контроль во время и после равновесия,
- выполнение на высоком *relevé* или на плоской стопе.

Статическое равновесие

Статические равновесия можно выполнять на одной ноге, на одном колене или в форме “казака”. Во время равновесия свободная нога должна быть поднята минимум на 90°. При равновесии можно сгибать только одну ногу.

Динамические равновесия (tourlents, вертолет, поворот) выполняются на одной ноге и должны обладать следующими характеристиками:

Tourlents (медленный поворот, постепенный):

- вращение на 360° должно выполняться в зафиксированной форме.
- При выполнении tourlent с вращением на 360°, разрачены максимум 4 точки опоры.
- Tourlents должен начинаться после того как будет зафиксировано исходная форма равновесия.
- Все критерии, касающиеся уровня свободной ноги, поддержки рук/и и формы движений тела, такие же, как и для статических равновесий.

Вертолет:

- Необходимо выполнить вращение на 360° от линии плеч и бедер.

Поворот:

- Вращение минимум 360° должно выполняться в зафиксированной форме.
- Если каждый гимнаст не выполняется требуемое вращение в динамическом равновесии, то элемент не будет засчитан как равновесие.
- Обе ноги могут быть согнутыми.

Разъяснения к равновесиям:

Можно использовать ту же форму равновесия, которая будет засчитываться как другой технический элемент (вариация), если она будет выполнена:

- С движением тела (изгиб, скручивание и т. д.),
- с вращением на 360° в зафиксированной форме (tourlents),
- с вращением минимум на 360° в зафиксированной форме (поворот),
- свободной выбор ноги с/без поддержкой рук/и (исключение: равновесие форма passé должен выполняться без поддержки рук/и).
- статическое равновесие с амплитудой поднятой ноги не менее 135° выполнено на высоком relevé.

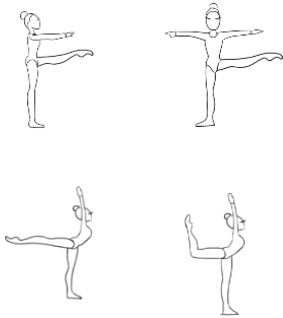
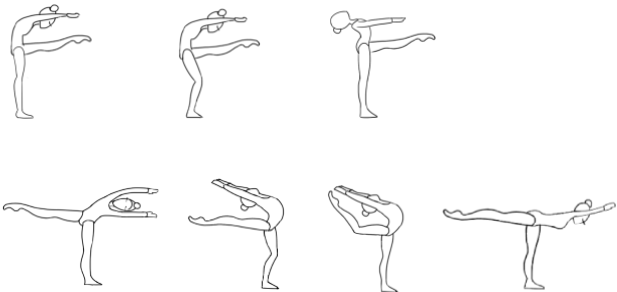
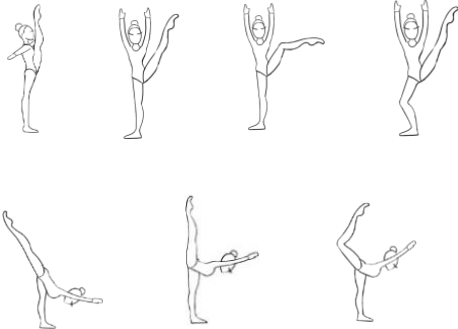
Серия равновесий

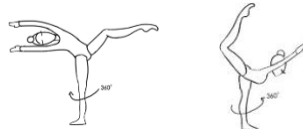
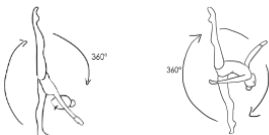
Комбинация из двух (2) различных равновесий, выполняемых последовательно на одной и той же ноге или со сменой опорной ноги. Между двумя (2) равновесиями в серии допускается не более одного (1) шага, но стоять на обеих ногах между равновесиями не разрешается.

ТАБЛИЦА: Примеров Равновесий

	Равновесие	Вариация
--	------------	----------

1.	Форма Passé 	а) С движением тела  б) вращение 360° 
2.	Поворот с амплитудой ниже 90°, свободной выбор ноги, разное направления 	а) с движения тела 
3.	Свободный выбор ноги не ниже 90° с поддержкой руки -вперед, в сторону, назад 	а) с движения тела  б) вращение 360° 
4.	Стоя на одном колене или Форма «Козак» 	а) с движением тела  б) вращение 360° 

5.	Не ниже 90° без поддержки рук-вперед, в сторону, назад 	a) с движением тела  b) вращение 360° 
6.	Свободный выбор ноги минимум. 135° с поддержки руки – вперед, в сторону, назад 	a) с движением тела  b) на высоком relevé  c) вращение 360° 
7.	Свободный выбор ноги минимум. 135° без поддержки руки – вперед, в сторону, назад 	a) с движением тела  b) на высоком relevé 

		с) вращение 360° 
8.	Вертолет вперед и назад вращение минимум. 360°, рука не должна касаться пола, амплитуда не менее. 135° 	

Допускаются другие виды равновесий, не указанные в таблице “Примеры равновесий”, но соответствующие необходимым требованиям.

Равновесие не засчитывается, если 2/3 команды допускают следующие ошибки:

- форма не фиксируется и не имеет четких очертаний во время равновесия (“фото”),
- недостаточная высота поднятой ноги,
- недостаточное вращение (менее 360°) во время tourlent, вертолет, поворот,
- равновесие имеет ошибки в ИСП на 0.5 или более.

2/3 команды должны выполнить требуемый элемент приемлемо, чтобы он был засчитан в техническое ценности.

2.1.3. Прыжки и серия прыжков

Прыжки, выбранные в композиции, должны соответствовать уровню подготовки и возрасту гимнастов. Композиция должна содержать различные прыжки, а также серию прыжков (комбинацию из 2 разных прыжков). В каждом элементе можно использовать не более двух (2) различных форм.

Прыжки должны обладать следующими характеристиками:

- зафиксированная форма во время полета,
- хорошая высота прыжка,
- хороший мышечный контроль во время или после прыжка,
- приземление должно быть легким и мягким.

Прыжки с вращением

Требования к вращающимся прыжкам:

- с вращением: вращение минимум 180° зафиксированной форме и/или 360° с момента вылета до момента приземления (примечание: критерии поворота будут зависеть от техники и амплитуды прыжка).

Пояснения к прыжкам:

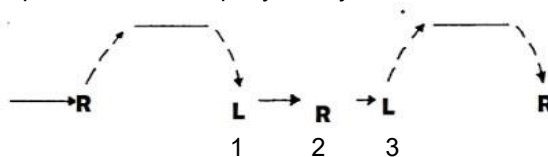
Может быть использована та же форма прыжка, которая будет засчитываться как другой технический элемент (вариация), если он будет выполнен:

- с движение тела (изгиб, скручивание и т. д.),
- с вращением: вращение минимум 180° зафиксированной форме и/или 360° с момента вылета до момента приземления (примечание: критерии поворота будут зависеть от техники и амплитуды прыжка).
- С техникой en tournant,
- С разножкой прямыми или согнутыми ногами.

Серия прыжков

Серия прыжков состоит из двух (2) различных прыжков, выполняемых последовательно. Допускается не более трех (3) точек опор между двумя (2) прыжками в одной серии.

Пример 1: Прыжок с толчком правой ноги, приземление на левую ногу, шаг правой ногой, прыжок с толчком левой ноги и приземление на правую ногу.



Пример 2: Прыжок шпагат и прыжок кольцо. После приземления (1 шаг одна опора), наскок (assemble) на две ноги (2 опоры) разрешается.

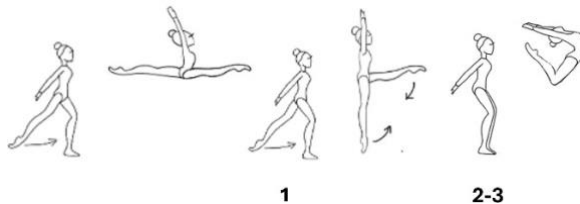
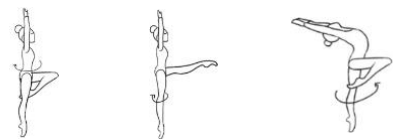
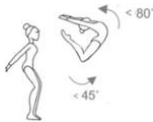
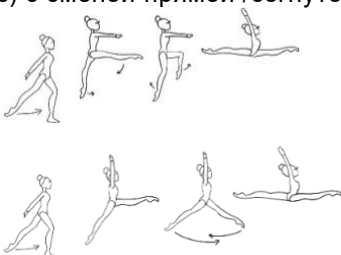


ТАБЛИЦА: Примеров прыжков

	Прыжки	Вариации
1.	Свободный выбор нога поднята не ниже 90° без поддержки рук/и -вперед, в сторону, назад. 	а) с движением тела  б) вращение 
2.	Прыжок с вращением без наскока 	а) с движением тела 
3.	Форма «Стульчик» 	а) вращение 
4.	Форма «щuka» 	а) с движением тела  б) с вращением 
5.	Форма «ножницы» 	а) с движением тела 

		b) с вращением (entrelacé) 
6.	Форма «Кабриоль» 	a) с движением тела  b) с вращением 
7.	Форма «Козак» 	a) с движением тела  b) с вращением 
8.	Форма Изгиб 	Форма «кольцо»  a) с вращением 
9.	Форма «Олень» 	a) с движением тела 

		b) с вращением  c) смена с прямой /согнутой ногой 
10.	Форма «Кошка» 	a) с движением тела  b) с вращением 
11.	Форма шпагата 	a) с движением тела  b) с вращение  c) с сменой прямой /согнутой 
12.	Форма поперечного шпагата 	a) с движением тела  b) вращение 

Разрешены прыжки, которые не указаны в таблице “Примеры прыжков”, но отвечающий необходимым требованиям.

Прыжки с движением тела

Одно и то же движение тела (например, изгибы спины, скручивание и т. д.) во время прыжка может быть использовано максимум три (3) раза. Только первые три (3) прыжка с одинаковым движением тела будут оцениваться как технические элементы. Другие прыжки с таким же движением тела не будут оцениваться как технические элементы.

Пояснение:

Если часть команды выполняет, например, прыжок шпагат, а другая часть выполняет прыжок со шпагатом с прогибом спины, это засчитывается как одно из разрешенных к повторению движений тела.

Прыжки с приземлением в пол с опорой на другую часть тела, кроме ног

Прыжки обычно выполняются на ступню, однако максимум два (2) прыжка в программе могут выполняться на другую часть тела, например, на колени, или с опорой на другую часть тела, например, на руки.

Только первые два (2) прыжка с приземлением в пол с опорой на другую часть тела, кроме стопы, будут оцениваться как технические элементы. Другие прыжки с опорой на другую часть тела, кроме стопы, не будут оцениваться как технические элементы.

Примечание: если прыжок приземляется на ступню и за ним сразу же следует кувырок, перекат или другое движение телом, прыжок будет оцениваться как приземление на ступню.

Прыжок не засчитывается если 2/3 команды допускают следующие ошибки:

- не зафиксированная форма прыжка во время полета,
- недостаточная высота прыжка,
- прыжок имеет ошибки в ИСП на 0.5 или более.

2/3 команды должны выполнить обязательный элемент, что он был засчитан в Технической ценности.

2.1.4. Серия шагов прыжков и подскоков

Серии шагов, прыжков и подскоков должны развивать ловкость гимнасток. Выполнение шагов, прыжков и подскоков должно демонстрировать хорошую технику и координацию, и они должны выполняться ритмично.

Серия состоит минимум из шести (6) шагов, прыжков и подскоков, и как минимум двух (2) различных видов

Например:

- Вариация ходьбы и бега
- Вариация танцевальных шагов (вальсы, поль и т.д.),
- Вариация прыжков в народном танце.

Серия шагов, прыжков и подскоков включая смену ритма

Что касается изменения ритма, то во время серии должно быть показано по крайней мере одно (1) видимое изменение ритма.

Серия шагов, прыжков и подскоков комбинированная с другой группой движений

Для комбинирования с другой группой движений (например, серией движений рук или движениями тела) все гимнасты должны сочетать движения в виде шагов, прыжков и подскоков на протяжении большей части серии.

Серия движений рук

При выполнении движений руками должны быть четко видны различные плоскости и направления, а также степень расслабления и силы. Движения руками должны выполняться по всей длине рук.

Серия движений рук- должна содержать как минимум 2 различных типа движений.

Например: взмахи, волны, толчки, вытягивания, восьмерки, круги, хлопки, подъемы и т.д.

Серия шагов, прыжков и подскоков включая изменение направления движения и поворот

выполнения поворотов все гимнастки должны повернуться как минимум на один полный круг (на 360°) в течение серии в вертикальном направлении.

Для изменения направления движения во время серии должно быть показано по крайней мере одно (1) видимое изменение направления (вперед, назад, вбок, по диагонали, и т.д).

Необходимо выполнить оба критерия, описанные выше (поворот и изменение направления движения).

Серия шагов, прыжков и подскоков с передвижением

При передвижении все гимнастки должны передвигаться четко, на расстоянии не менее 1,5 м. Передвижение означает смену местоположения в пределах соревновательной зоны. Передвижение должно выполняться в серии шагов, прыжок и подскоков.

2.1.5. Элементы акробатики

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

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

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

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

Разрешённые акробатические элементы

- Колесо, перевороты (все виды) без четких упоров в вертикальном положении
- перекаты через грудь (все виды) без фиксированной формы во время стойки на груди.
- разрешены элементы полу акробатикой, если они не содержат перевернутого вертикального положения линии голова-плечи-бедрa.
- Примечание: Кувырок (вперед или назад) без учета фазы полета считается движением тела и, следовательно, не считается акробатическим элементом.

Запрещенный акробатические элементы

Следующие акробатические элементы запрещены ни в одной части композиции:

- стойка на руках, локтях и на голове,
- любые акробатические элементы с фазой полета (например, сальто, при котором гимнаст переворачивается в воздухе и приземляется на ноги).

2.1.6. Элементы гибкости

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

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

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

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

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

Примечание: Детям возрастной категории 12-14 лет необходимо выполнять продольные движения гибкости вперед во время равновесия и прыжков!

Примеры элементов гибкости:

Гибкость продольная:

- шпагат сидя на полу (права или левая нога амплитуда не менее 180°)
- направление движения левой ноги: прыжок с разворота левой ногой вперед, равновесие **penché** с опорой на левую ногу и поднятием правой ноги вверх, **вертолет**(циркуль) с опорой на левую ногу или равновесие спереди с поднятой левой ногой и т.д. (требуемая амплитуда не менее 135°),
- направление движения правой ноги: прыжок «олень» с правой ногой впереди и левой сзади, **entrelace** начиная с поднятия правой ноги и разводя правую ногу вперед, а левую назад, или поворот **penché** с опорой на правую ногу и т.д. (требуемая амплитуда не менее 135°),
- и т.д.

Гибкость (поперечная):

- поперечный шпагат на полу (требуемая амплитуда не менее 180°),
- поперечный-прыжок (требуемая амплитуда не менее 135°),
- боковое равновесие (требуемая амплитуда не менее 135°)
- и т.д.

Гибкость назад:

- прыжки с наклоном корпуса назад минимум на 80°,
- равновесие с наклоном корпуса назад минимум на 80°,
- акробатические элементы с наклоном корпуса назад минимум на 80°,
- и т.д.

2.1.7. Комбинированная серия (Комбинированная серия с различными группами движениями)

Композиция должна содержать серии, объединяющие две (2) различные группы движений (серии движений телом, равновесие и прыжок). В каждой серии можно использовать не более двух (2) различных форм прыжков и равновесий.

В серии разрешен один шаг между группами движений. Если в качестве второго элемента в серии используется прыжок, то между элементами разрешается (наскок) «*assemblé*». Переход между группами на две ноги не допускается (не допускается шаг перед наскоком «*assemblé*»). Связь между группами движений должна быть логичной и осуществляться плавно.

Возможные комбинации для комбинированных серий:

СДТ	+	Равновесие	Или	Равновесие	+	СДТ
СДТ	+	Прыжок	Или	Прыжок	+	СДТ
Равновесие	+	Прыжок	или	Прыжок	+	Равновесие

Комбинированная серия должны быть разными. Одна и та же комбинированная серия засчитывается только один раз.

Если половина команды делают Прыжок+ СДТ и другая половина одновременно делает СДТ+Прыжок то такая комбинированная серия не засчитывается.

Стоимость Комбинированной серии

Стоимость комбинированной серии определяется значением компонентов СДТ, Определение значения должно осуществляться в соответствии с правилами математического сложения.

Равновесие или Прыжок + СДТ (и наоборот)

Элемент		Элемент		Ценность		Ценность		Итого
Равновесие или Прыжок	+	А- Серия ДТ (2 ДТ)	=	0.2	+	0.3	=	0.5
		В- Серия ДТ (3 ДТ)				0.4	=	0.6
		С- Серия ДТ (4 ДТ)				0.5	=	0.7

Равновесие + Прыжок (и наоборот)

Элемент		Элемент		Ценность		Ценность		Итого
Равновесие	+	Прыжок	=	0.2	+	0.2	=	0.4

1.1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ПОДСЧЕТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (ТЦ)**1.1.1. Технические элементы**

Гимнастки в команде должны выполнять технические элементы с хорошим качеством, в противном случае элементы не будут рассматриваться как технические трудности.

2/3 команды должны выполнить требуемый элемент приемлемо, чтобы он был засчитан в технический балл.

Обязательные элементы засчитывает в Технической ценности если исполнение элемента показывает четко и с правильной техникой движения тела.

Технические элементы должны выполняться одновременно, каскад или в течение короткого промежутка времени (в пределах макс 5 сек)

Технические элементы, одинаково повторенные в программе несколько раз, будут засчитаны только один раз.

Обязательные движения тела могут быть включены в серии движения тела или Комбинированные серия.

Обязательные движения гибкости могут быть включены в равновесия и прыжки.

1.1.2. Обязательные технические элементы детской категории 8–10 & 10–12 лет.

**ИГОВАЯ ОЦЕНКА
ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ:
МАКС. 6.0 БАЛЛА**

**Детская категория 8–10 & 10–12 лет
Макс. 6.0 балла**

Движения тела & Серия движения тела

1 целостная волна	0.3
1 целостный взмах	0.3
1 наклон/выпад	0.2
1 скручивание	0.2
1 расслабление	0.2
1 А-СДТ	0.3
1 В-СДТ	0.4
1 С-СДТ	0.5
Макс.	2.4

Равновесие & Серия равновесий

1 равновесие	0.2
1 серия равновесий	0.3
Макс.	0.5

Прыжок/ Серия прыжков

1 прыжок	0.2
1 серия прыжков	0.3
Макс.	0.5

Серия шагов, прыжков и подскоков

1 серия шагов, прыжок и подскоков включая направления и поворотов	0.3
1 серия шагов, прыжок и подскоков включая смену ритма <u>или комбинированная с другими группами движений</u>	0.3
Макс.	0.6

Акробатические элементы

2 различных акробатических элемента	0.2 / каждая
Макс.	0.4

Движение гибкости

1 движение гибкости назад	0.1
1 движение гибкости поперечная	0.1
2 движения гибкости продольная (левая & правая)	0.1 / каждая
Макс.	0.4

Комбинированная серия

1 равновесие + СДТ или СДТ + равновесие	
○ А-СДТ	0.5
○ В-СДТ	0.6
1 прыжок + СДТ или СДТ + прыжок:	
○ А-СДТ	0.5
○ В-СДТ	0.6
Макс.	1.2

1.1.3. Обязательные технические элементы детской категории 12–14 лет.

**ИГОВАЯ ОЦЕНКА
ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ:
МАКС. 7.0 БАЛЛА**

**Детская категория 12-14 лет
Макс. 7.0 балла**

Движения тела & Серия движения тела

1 целостная волна	0.3
1 целостный взмах	0.3
1 скручивание	0.2
1 расслабление	0.2
1 сжатие	0.2
2 А-СДТ	0.3 / каждая
1 В-СДТ включая смена уровня	0.4
1 С-СДТ включая передвижения	0.5
Макс. 2.7	

Равновесие & Серия равновесие

1 равновесие	0.2
1 динамическое равновесие (турляк, вертолет, поворот)	0.2
1 серия равновесие	0.3
Макс. 0.7	

Прыжок & Серия прыжков

1 прыжок	0.2
1 прыжок с вращением	0.2
1 серия прыжков	0.3
Макс. 0.7	

Серия шагов/ прыжков и подскоков

1 серия шагов/прыжков и подскоков включая передвижение & направления и поворотов	0.3
Макс. 0.3	

Элемент акробатики

2 различных акробатических элемента different	0.2 / each
Макс. 0.4	

Движение гибкости

1 равновесие направление на левую ногу	0.1
1 равновесие направление на правую ногу	0.1
1 прыжок направление на левую ногу	0.1
1 прыжок направление на правую ногу	0.1

Примечание: Движения гибкости должны выполняться во время равновесия, прыжков (минимальная амплитуда 135°).

Макс 0.4

Комбинирования серия

1 равновесие + СДТ или СДТ + равновесие:	
○ А-СДТ	0.5
○ В-СДТ	0.6
○ С-СДТ	0.7
1 прыжок + СДТ или СДТ + прыжок:	
○ А-СДТ	0.5
○ В-СДТ	0.6
○ С-ВМС	0.7
1 равновесие прыжок или прыжок равновесие	0.4
Макс 1.8	

2.2.4. Оценка Технической ценности

Бригада ТЦ, оценивают все технические элементы композиции и подсчитывает их ценность.

Все судьи, участвующие в соревнованиях, должны выставять свои оценки независимо друг от друга и действовать следующим образом:

1. записать все технические элементы всей программы, прежде чем начать подсчет трудности,
2. подсчитайте количество обязательных элементов, выполненных командой, обращая внимание на самый высокий уровень сложности.

Расчет должен начинаться с учета комбинированных серий:

- движения тела и серия движения тела,
 - равновесия и серия равновесий,
 - прыжки и серия прыжков,
 - серия шагов, прыжков и подскоков,
 - акробатические элементы,
 - движения гибкости.
3. подсчет финальной оценки.

2. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Артистическая ценность (АЦ) состоит из:

**АРТИСТИЧЕСКАЯ
ЦЕННОСТЬ (АЦ) Макс. 6.0**

Качество ЭГГ Макс. 1.5	Структура композиции Макс. 2.1	Экспрессия, музыка и оригинальность Макс. 1.6	Элементы сотрудничества Макс. 0.8
---------------------------	--------------------------------------	---	--------------------------------------

Штрафы

2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

2.1.1. Качество ЭГГ

Качество ЭГГ	Макс. 1.5
Техника ЭГГ	0–0.5
Слитность соединений движений и серий движений	0–0.5
Непрерывность	0–0.5

2.1.1.1. Техника ЭГГ (0.5)

Философия эстетической групповой гимнастики основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполняемых с естественным использованием дыхания и силы, демонстрирующих непрерывность и плавность движений. Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бедра формируют основной центр движения.

Композиция должна быть исполнена с использованием техники **целостного движения тела**, которая соответствует философии ЭГГ.

Техника ЭГГ: смотрите в приложение.

Движения тела и серии движений тела с использованием техники ЭГГ должны быть преобладающими в композиции.

Сбавки в технике ЭГГ:

Композиция не показывает техники целостного движения тела:

- Во время некоторых частей программы (макс. 10 сек во время программы) - 0.1
- В течение половины программы - 0.3
- В течение всей программы - 0.5

2.1.1.2. Слитность соединений движений и серий движений (0.5)

Движения и их серии должны быть связаны между собой плавно и естественно. Движения должны быть связаны друг с другом таким образом, чтобы поток движений продолжался от одного движения к другому, как если бы он был создан предыдущим движением, подчеркивая непрерывность.

Композиция должна показывать элементы и серии элементов без разделений отдельных частей.

Сбавки слитности соединений движений и серий движений:

Движения и серия движений не имеет слитности и естественной связи с предыдущими или последующими движениями:

- Во время некоторых частей программы (макс. 10 сек во время программы) - 0.1
- в течение половины программы - 0.3
- в течении всей программы - 0.5

2.1.1.3. Непрерывность (0.5)

Композиция должна демонстрировать непрерывность от начала до конца программы. Любая часть композиции, которая нарушает непрерывность программы, приведет к сбавкам.

К ошибкам непрерывности относятся, например, плохо выполненные поддержки или элементы пре-акробатики, плохое или нелогичное соединение элементов (например, обычный бег), фиксированное вертикальное положение линии голова-плечи-бедро вверх ногами во время выполнения элементов и т. д.

Сбавки непрерывности:

- Не логичные соединения в программе - 0.1 / каждый раз
- Статика гимнаста/ки во всей программе - 0.1 / каждый раз

Примечание: Максимальная сбавка «Непрерывности» -0.5

2.1.2. Структура композиции

Структура композиции	Макс. 2.1
Единство	0–0.1
Разнообразие в композиции: - разнообразие направлений, плоскостей и уровней - разнообразие в использовании соревновательной площадки и построение - разнообразие передвижения - разнообразие движения тела - разнообразие равновесий - разнообразие прыжков	0–1.6
Темп и динамика	0–0.4

2.1.2.1. Единство (0.1)

Композиция должна составлять единое целое с начала и до конца программы, даже если она разнообразна. Разные части композиции не должны восприниматься как отдельные части. Перерывы в структуре и стиле композиции недопустимы. Сюжетная линия композиции не должна нарушаться.

Различные виды соло или канонов привносят нюансы в композицию, но ими нельзя злоупотреблять. Хорошая синхронизация и схожая техника исполнения, а также командное исполнение должны быть преобладающими.

Сбавка за единство:

- композиция не показывает единство - 0.1

2.1.2.2. Разнообразие в композиции (1.6)

Структура всей композиции должна быть разносторонней и разнообразной. Это включает в себя разнообразие композиции, разнообразие направлений, плоскостей и уровней, разнообразие использования пространства и рисунков, разнообразие перемещений и движений тела, равновесий, прыжков

Общая композиция должна быть разнообразной. Использование различных групп движений (движения тела, равновесий, прыжков) должно быть разнообразным и находиться в гармонии и балансируется во время композиции.

2.1.2.2.1. Разнообразие направлений, плоскостей и уровней (0.3)

Композиция должна выполняться в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по диагонали), в разных плоскостях и на разных уровнях (низкий уровень: например, на полу; высокий уровень: например, в положении стоя с приподнятым туловищем или в воздухе, например, в прыжках; и средний уровень: между низким уровнем и высокими уровнями - например, на коленях или согнутых ногах с наклоном туловища)

Во время программы вся команда должна показывать движения и серии на каждом уровне. Вся команда должна показывать разные направления одновременно, а также разные плоскости и уровни одновременно. Одно и то же направление, плоскость или уровень могут длиться **не более 10 секунд**, после чего их необходимо изменить.

Сбавка разнообразие направлений, плоскостей и уровней:

- слишком долгое прибывание (более 10 сек)
в одном направлении, плоскости или на одном уровне - 0.1 / каждый раз
- не показаны обязательные критерии
в одном направлении, плоскости или на одном уровне - 0.1 / каждый раз

Примечание: Максимальная сбавка “Разнообразие направлений, плоскостей и уровней” 0.3

2.1.2.2.2. Разнообразие в использовании соревновательной площадки и построение (0.5)

Команда должна использовать все участки соревновательной площадки. Построение должно различаться по размеру и расположению в зоне ковра. Во время программы команда должна продемонстрировать минимум **6 построений**, отличающихся по форме. Построение, которые отличаются только размером или направлением, не будут рассматриваться как разные рисунки.

Один и тот же рисунок и/или одно и то же расположение рисунка на площадке для соревнований не должны использоваться чрезмерно (= более трех раз) во время программы. Одно и то же место в зоне соревновательной площадки и/или один и тот же рисунок может длиться не более 10 секунд, после чего их необходимо немедленно сменить.

Сбавки разнообразие в использовании соревновательной площадки и построение:

- слишком долгое прибывание (более 10 сек)
в одном рисунке и в одном расположении - 0.1 / каждый раз
- одинаковый рисунок и/или расположение в рисунке
злоупотреблять (использовался более трех раз) - 0.1 / каждый раз
- некоторые части зоны соревнований не используются - 0.1
- минимум 6 различных построений - 0.1

Примечание: Максимальная сбавка “Разнообразие в использовании соревновательной площадки и рисунков 0.5

2.1.2.2.3. Разнообразие передвижения (0.3)

Смена местоположения в зоне соревновательного ковра должно быть плавным и иметь логическую причину. Передвижение может осуществляться, например, шагами, перекатыванием или прыжками. При передвижении необходимо демонстрировать хорошую технику и использовать различные стили или виды передвижения. Если передвижение выполняется шагами, то эти соединительные шаги не должны включать в себя обычный бег или шаги с каким-либо несоответствующим стилем, и не следует злоупотреблять. Нельзя злоупотреблять одним и тем же способом передвижения (использовать его более трех раз) во время программы.

Сбавка «Разнообразие передвижения»:

- Нелогичные передвижения
(нелогичная смена расположения) - 0.1 / каждый раз
- слишком часто используется один и тот же способ передвижения
(более 3-х раз) - 0.1 / каждый раз

Примечание: Максимальная сбавка “Разнообразие передвижения” 0.3

2.1.2.2.4. Разнообразие движения тела (0.1)

Композиция должна показать различные движения тела, серия движения тела и различных видов движений. Одинаковые движений тела или виды движения не следует злоупотреблять.

Разнообразие должно быть продемонстрировано с помощью:

- выполнение всех основных движений тела с различными формами телодвижений,
- движений показывающий в разных плоскостях или уровнях, с разной силой или темпом.,
- с и без шагов.

Сбавка «Разнообразие движения тела»:

- не соответствует всем требуемым критериям - 0.1

2.1.2.2.5. Разнообразие равновесий (0.2)

Композиция должна содержать минимум 3 различных вида равновесий.

Разнообразие должно быть продемонстрировано с помощью:

- Статичный и динамичное равновесие: один из которых должен быть во вращение (вертолет или поворот),
- В различных направлениях свободной ноги: вперед, в сторону, и назад (все виды должны быть показаны),
- В различных формах например: с и без помощи рук, с или без движения тела, с прямой или согнутой ногой, в разных плоскостях и т. д.

Сбавки «Разнообразие равновесий»:

- Не соответствует всем требуемым критериям - 0.1
- Отсутствие 1 вращение в равновесьях - 0.1

2.1.2.2.6. Разнообразие прыжков (0.2)

Композиция должна содержать минимум 3 различных вида прыжков

Разнообразие должно быть продемонстрировано с помощью:

- Различные вылеты: необходимо продемонстрировать как прыжок, так и технику выполнения прыжка,
- В различных направлениях: с вращением или, с движением вперед,
- В различных формах: с или без движения тела, с прямыми или согнутыми ногами.

Примечание: Одинаковое движения тела (например: изгиб назад) во время прыжка его можно повторить максимум. три (3) раза!

Пояснение:

Если часть команды выполняет, например, прыжок с разбега, а другая часть выполняет прыжок с разбега с прогибом спины, это засчитывается как одно из разрешенных к повторению движений тела.

Сбавка «Разнообразие прыжков»:

- не соответствует всем требуемым критериям - 0.1
- одинаковое движения тела во время прыжка используется слишком часто (используется более 3 раз) - 0.1

2.1.2.3. Темп и динамика (0.4)

Быстрая и медленная часть композиции

В композиции должны быть четкие различия в темпе. В структуре композиции должна быть, по крайней мере, **одна явно быстрая часть** и, по крайней мере, **одна явно медленная часть**, и гимнастки должны иметь возможность выступать в разном темпе во время программы.

Сильные и мягкие части композиции

Композиция должна быть динамичной. В структуре композиции должна быть, по крайней мере, **одна явно сильная часть** и, по крайней мере, **одна явно мягкая часть**, и гимнастки должны уметь выполнять различные динамичные движения во время программы

Сбавка «Тем и динамика»:

- отсутствует одна быстрая часть - 0.1
- отсутствует одна медленная часть - 0.1
- отсутствует одна сильная часть - 0.1
- отсутствует одна мягкая часть - 0.1

2.1.3. Экспрессия, музыка и оригинальность (1.5)

Экспрессия, музыка и оригинальность	Макс. 1.6
Характер и стиль в композиции	0–0.2
Экспрессия язык тела	0–0.2
Музыка	0–0.6
Оригинальность: - Оригинальность в движениях - Оригинальное сотрудничество - Оригинальная музыка и композиция - Тематическая история	0–0.6

2.1.3.1. Характер и стиль в композиции (0.2)

Композиция должна иметь четко выраженный характер и стиль. Характер и стиль должны быть пронизаны всей композицией. Идея и атмосфера композиции должны составлять единое целое, демонстрируя характер и стиль композиции.

Сбавка характер и стиль в композиции:

Характер и стиль в композиции не отработаны:

- В течение половины программы - 0.1
- В течение всей программы - 0.2

2.1.3.2. Экспрессия и язык тела (0.2)

Композиция должна быть выразительной, и выразительность должна проявляться в движениях на протяжении всей программы. Идея и выразительность композиции должны составлять единое целое на протяжении всей композиции. Выразительность должна проявляться через движения и серии движений, а не через отдельные и скованные выражения.

Композиция должна обладать эстетической привлекательностью, это можно увидеть в движениях и стиле гимнастических выступлений. Выразительный язык тела должен соответствовать возрастной категории гимнасток, уровню мастерства команды и способности команды выражать стиль. Выражение лица должно соответствовать стилю и выглядеть естественно. Чрезмерно драматичное выражение лица не считается естественным и неуместным для эстетической групповой гимнастики.

Сбавки «Экспрессия язык тела»:

Язык тела не является выразительным и/или не подходит для ЭГГ:

- В течение половины программы - 0.1
- В течение всей программы - 0.2

Общая композиция, включая движения, музыку и соревновательный костюм, должен быть эстетичной и не должна провоцировать, причинять боль, посягать или оскорблять людей, а также выражать какую-либо религию, национальность или политические взгляды.

Движения, выражения и жесты, имеющие какое-либо провокационное, вульгарное или неуместное значение, запрещены и повлекут за собой удержание штрафа с АЦ.

- **Штраф главного арбитра АЦ** судья №1 (предложение от большинства судей АЦ): - 0.3 за религиозные, национальные, политические или любые другие оскорбления.

2.1.3.3. Музыка (0.6)

Музыка должна соответствовать идее и выражению композиции. В композиции движения, стиль и ритм музыки должны сочетаться друг с другом. Движения гимнасток должны гармонировать с музыкой, и если темп или атмосфера музыки меняются, это должно быть отражено в композиции и исполнении.

Композиция должна дополнять структуру музыки, например, используя акценты в музыке и ее мелодию. Кроме того, в композиции должно быть показано использование ритма и мелодии, а также различных оттенков и эффектов музыки. Монотонная фоновая музыка не допускается.

Музыка в композиции должна быть разнообразна по темпу и динамике. В музыке должна быть хотя бы одна быстрая часть, хотя бы одна медленная часть, хотя бы одна сильная часть и хотя бы одна мягкая часть.

Тема, стиль и уровень сложности музыки должны соответствовать возрастной категории гимнасток. Команда должна продемонстрировать умение выразить выбранную музыку.

Музыка должна быть единой. Если музыка состоит из разных музыкальных произведений, разные темы и режимы должны быть связаны друг с другом, и их взаимосвязанность должно быть максимально гармоничным. Пробелы в музыке или плохая связь между двумя музыкальными темами недопустимы. Музыкальный монтаж должен быть хорошего качества.

Музыка может содержать дополнительные звуковые эффекты, но они не должны надоедать или отключать звук. Музыка не должна резко обрываться. Музыка не должна заканчиваться до или после последнего движения гимнасток.

Сбавка «Музыка»:

- музыка не поддерживает композицию (фоновая музыка):
 - В течение половины программы - 0.1
 - В течение всей программы - 0.2
- музыка не разнообразна: - 0.1
- музыка не подходит для команды (уровень, возраст и т. д.): - 0.1
- Музыка остановилась до или после последнего движения: - 0.1
 - отключенная музыка (нелогичное сочетание музыки, музыка плохо связана, отключенные дополнительные эффекты, музыка внезапно оборвалась и т. д.): - 0.1 / каждый раз

Примечание: Максимальная сбавка «Музыка» 0.6

2.1.3.4. Оригинальность (0.6)

Элементы оригинальности — это новые и редко встречающиеся элементы, характерные для каждой группы и программы. Элементы оригинальности придают программе особую артистическую ценность и делают ее незабываемой.

2.1.3.4.1. Оригинальность в движениях (0.1)

Композиция должна содержать движения, серии движений и комбинации различных групп движений, выполненные новым, оригинальным и незабываемым образом (например, в сочетании с элементами поддержки или артистического сотрудничества и т. д.). Одно нового или оригинального движения недостаточно.

Оригинальность движений можно увидеть в любом элементе; это не обязательно должен быть обязательный технический элемент. Оригинальность движений также может быть обусловлена оригинальным стилем всей композиции.

Сбавка «Оригинальность в движениях»:

- композиция не содержит оригинальность в движениях: - 0.1

2.1.3.4.2. Оригинальное сотрудничество (0.1)

Композиция должна содержать различные виды сотрудничества, которые выполняются новыми, инновационными и незабываемыми способами. Взаимодействие между гимнастками должно быть оригинальным и разнообразным на протяжении всей композиции.

Сбавка «Оригинальное сотрудничество»:

- композиция не содержит оригинальное сотрудничество: - 0.1

2.1.3.4.3. Оригинальная музыка и композиция (0.2)

Каждая композиция должна быть гармонично построена на основе выбранной музыки. Незабываемые связи между музыкой и композицией могут быть достигнуты, например, за счет хорошо продуманного размещения определенных элементов в определенных музыкальных акцентах и фразах и т. д.

Вся композиция должна быть поставлена таким образом, чтобы связь между музыкой и композицией создавала незабываемые впечатления для зрителей.

Оригинальная музыка и композиция:

- композиция не содержит оригинальность в музыке и в композиции: - 0.2

2.1.3.4.4. Тематическая история (0.2)

У каждой композиции должна быть четкая тематическая «история», которая развивается на протяжении всей программы и исполняется с большой художественной выразительностью. Впечатление может производиться как от отдельной впечатляющей части композиции, так и от незабываемого всего произведения в целом.

Сбавка «Тематическая история»:

- композиция не содержит тематическую историю: - 0.2

2.1.4. Элементы совместной работы (0.8)

Элементы совместной работы	Макс. 0.8
Командное взаимодействие без поддержки	0.2
Пары и/или трио без поддержки	0.2
Элементы синхронного движения команды	0.2
Элемент каскад команды	0.2

Композиция должна демонстрировать различные элементы совместной работы, такие как командная работа без поддержки, совместная работа в паре и/или трио без поддержки, элемент синхронного движения команды и элемент каскад команды.

Элементы совместной работы должны быть четко видны и определяемы

Элементы совместной работы должны выполняться с:

- учет способностей и умений гимнастки (аспекты здоровья)
- хорошая техника (мышечный контроль, плавность),
- логические соединения в композиции.

Элементы совместной работы могут присутствовать на протяжении всей композиции, включая начало и конец программы, но гимнастки должны активно участвовать во время выполнения элемента совместной работы.

Каждый «элемент совместной работы» будет оцениваться максимум один раз, дополнительные «элементы совместной работы» оцениваться не будут. Композиция может содержать другие виды «совместной работы» или поддержки, но они не будут оцениваться как «элементы совместной работы» в АЦ.

Каждый успешно выполненный «элемент совместной работы» оценивается в 0,2 балла. При выполнении каждого элемента должна быть продемонстрирована хорошая техника. Элементы с серьезными ошибками в Исполнении (ошибки от -0,3 балла и более) оцениваться не будут.

2.1.4.1. Командное взаимодействие без поддержки (0.2)

Командное взаимодействие — это совместная работа всех гимнасток. Это может проявляться либо в физическом контакте друг с другом, либо в прохождении над гимнасткой/гимнастками, под ними или над. В элементе должна участвовать вся команда. Командное взаимодействие в подгруппах не допускается

Допускается опора на одну или нескольких гимнасток, однако не разрешается выполнять поддержки во время совместной работы команды.

Сбавки «командное взаимодействие без поддержки»:

- отсутствие командного взаимодействия без поддержки: - 0.2

2.1.4.2. Пары и/или трио без поддержки (0.2)

Вся команда должна выполнять совместные движения в паре и/или трио одновременно или в течение короткого промежутка времени. Движения пар/трио могут отличаться. Сотрудничество в парах/тройках может быть продемонстрировано либо физическим контактом друг с другом, либо прохождением над гимнастом/гимнастками, под ними или над ними.

Допускается опоры одной или нескольких гимнасток, однако не разрешается выполнять поддержки во время совместной работы пары и/или трио.

Сбавки «Пары и/или трио без поддержки»:

- отсутствие пары и/или трио без поддержки: - 0.2

2.1.4.3. Элементы синхронного движения команды (0.2)

Элемент синхронного движения команды — это движение или серия движений, выполняемых всей командой одновременно в полной синхронности. Вся команда должна выполнять идентичные движения, такие как телодвижения и серии телодвижений, танцевальные па, выполняемые с дополнительными телодвижениями и т. д. Длительность элемента составляет не менее 5 секунд/8 отсчетов.

Команда может перемещаться или менять построение во время выполнения элемента, однако все гимнастки должны использовать одни и те же направления и уровни на протяжении всего элемента. Во время элемента синхронного движения команды не разрешается выполнять прыжки, равновесия или другие элементы совместной работы.

Сбавки «Элементы синхронного движения команды»:

- отсутствие элемента синхронного движения команды: - 0.2

2.1.4.4. Элемент каскад команды (0.2)

Элемент каскад команды — это движение или серия движений, в которых движение или серия движений одинаково копируются и повторяются всеми гимнастками с одинаковыми временными интервалами. Требуется как минимум три (3) интервала за короткий промежуток времени.

Элемент каскад вся команда должна участвовать. Движение должно выполняться с использованием всего тела.

Сбавки «Элемент каскад команды»:

- отсутствие элемента каскад команды: - 0.2

2.1.5. Штрафы**2.1.5.1. Акробатические элементы**

Акробатические элементы — это движения, при которых тело гимнаста поворачивается в вертикальном положении (линия голова- плечи-бедро) вверх ногами с опорой на руки.

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

Все акробатические элементы должны выполняться плавно, без четких остановок в вертикальном положении во время выполнения элементов, с вращением туловища, таким как колесо (любой вид) или переворот (любой вид), и без фиксированной формы во время стойки на груди, моста и т. д.

Разрешенные акробатические элементы

- Колесо и переворот (любого вида) без четких упоров в вертикальном положении,
- Перекаты на грудной клетки (любого вида) без зафиксированной формы в стойке на груди.
- При-акробатические элементы допускаются, если они не содержат перевернутого вертикального положения линии голова-плечи-бедро.
- Примечание: Кувырок (вперед или назад) без эфирного времени считается движением тела и, следовательно, не считается акробатическим элементом.

Запрещенные акробатические элементы

Следующие акробатические элементы запрещены ни в одной части композиции:

- Стойка на руках, головы и плеч,
- любые акробатические элементы с зависанием в полете (например, сальто, при котором гимнаст переворачивается в воздухе и приземляется на ноги).

Штрафы Акробатических элементов:

предложение от большинства судей АЦ

- запрещенные акробатические элементы: - 0.5 / каждый раз / каждый элемент.

1.1.1.1. Поддержка и взаимодействие

Композиция **не должна** включать в себя поднятие гимнаста/ов (когда вес тела гимнаста/ов полностью поддерживается другим гимнастом/ов или потеря контакта с полом).

Исключение составляют дети в возрасте 12–14 лет:

Во время программы разрешается выполнять одну (1) поддержку без потери контакта с поднимающимися гимнастками.

Поднимающийся гимнастка должна быть активным (должен помогать своими силами поднимающимся гимнастам) и не должен терять контакт с поднимающимися гимнастками.

В любом случае, поднятый гимнаст не может наступать на другого гимнаста/ов или быть сбит с ног во время подъема.

По соображениям безопасности запрещается поднимать гимнаста-мужчину (чтобы он потерял контакт с полом и его тело полностью поддерживалось другими гимнастами) только одной гимнастке женского и/или другого пола.

Штраф поддержки и взаимодействие:

предложение от большинства судей АЦ

– запрещенная поддержка или взаимодействие- 0.5 / каждый раз

1.1.1.2. Религиозные, национальные, политические и любые другие оскорбления

Общая композиция, включая движения, музыку и соревновательный костюм, должна быть эстетичной и не должна провоцировать, причинять боль, нападать или оскорблять людей, а также выражать какую-либо религию, национальность или политические взгляды.

Движения, выражения и жесты, имеющие какое-либо провокационное, вульгарное или неуместное значение, запрещены и приведут к снятию штрафа АЦ.

Музыка с любыми провокационными, вульгарными или неподобающими текстами запрещена и влечет за собой штрафа на АЦ.

Штраф Религиозные, национальные, политические и любые другие оскорбления:

предложение от большинства судей АЦ

- Религиозные, национальные, политические и любые другие оскорбления: - 0.3

1.1.1.3. Выход команды

См общие правила: Продолжительность композиции.

Штраф выход команды:

Предложение от большинства судей АЦ

- выход команды с сопровождением музыки или долгий выход: - 0.3

1.1.1.4. Дополнительные звуки гимнастов

См общие правила: Дисциплина гимнастов и тренера.

Штраф за дополнительные звуки гимнаста/ов:

Предложение от большинства судей АЦ

- гимнаст подает сигналы или звуки по время композиции: - 0.1 / каждый раз

1.1.1.5. Костюм, прическа, украшения и макияж не соответствует правилам

См общие правила: Костюм, прическа и макияж гимнастов.

Штраф Костюм, прическа, украшение и макияж не соответствует правилам:

Предложение от большинства судей АЦ

- костюм / украшение не соответствует правилам:
 - для 1 гимнаста - 0.1
 - для 2-х и более гимнастов - 0.2
- прическа не соответствует правилам:
 - для 1 гимнаста - 0.1
 - для 2-х и более гимнастов - 0.2
- прическа, испорченная по время программы:
 - каждый гимнаст / каждый раз - 0.1 / каждая испорченная прическа
- макияж не соответствует:
 - для 1 гимнаста - 0.1
 - для 2-х и более гимнастов - 0.2

Штраф применимый главным арбитром АЦ (после предложение судьи на Линии)

- потеря предмета (украшение на голову, чешки, и т. д.): - 0.1 / каждый потерянный предмет

Штраф применимый Главного судьи (после предложение судьи на Линии)

- цветное пятно на соревновательном ковре: - 0.2 / каждое цветное пятно

1.1.1.6. Продолжительность композиции в программе

См общие правила: Продолжительность композиции.

Штраф за Продолжительность композиции в программе Penalties in Length of the competition program:

Штраф применяемый Главным судьей (после предложения судьи Хронометристов)

- каждая отсутствующая или дополнительная секунда: - 0.1 / каждая секунда

1.1.2. Оценка Артистической ценности

- Максимальная оценка Артистической ценности (АЦ) состоит из 6.0 балла.
- Во время программы судья отмечает содержание программы и каждую ошибку, неподходящий по требованиям АЦ.
- После окончания программы судья должны:
 - Вычитать сбавки из максимальной оценки, используя таблицу сбавок АЦ,
 - подсчитывает баллы за каждое требование, выводя общий балл для команды,
 - при необходимости отмечать предложение о штрафах.

1.1.3. Артистическая ценность таблица сбавок

	Ошибки и сбавки	Макс
Качество ЭГГ		1.5
Техника ЭГГ	В композиции не показана общая техника движения тела: -0.1 во время некоторых частей программы (макс. 10 сек во время программы) -0.3 во время половины программы -0.5 в течении всей программы	0.5
Слитность движений и серий движений	Движения и серии движений не связаны плавно и естественно с предыдущими или последующими движениями: -0.1 во время некоторых частей программы (макс. 10 сек во время программы) -0.3 во время половины программы -0.5 в течении всей программы	0.5
Непрерывность	Нелогичные соединения в программе: -0.1/каждый раз Статика гимнастики в программе: -0.1/каждый раз	0.5

СТРУКТУРА КОМПОЗИЦИИ		2.1
Единство	<u>Композиция не формирует целостное единства:</u> -0.1	0.1
Разнообразие композиции	<u>Разнообразие направление, плоскостей и уровней:</u> Долгое прибывание (более чем 10 сек) в одном направлений, в одной плоскости и на одном уровне: -0.1 / каждый раз Не показывают обязательные критерия (направление, плоскость, уровень): -0.1 / каждый раз	0.3
	<u>Разнообразие использование площадки и построения:</u> Долгое прибывание (более чем 10 сек) в одинаковом построение или на одном месте: -0.1 / каждый раз Одинаковое построение и/или место слишком злоупотребляют (используется более чем три раза): -0.1 / каждый раз Честь соревновательной площадки не используется: -0.1 Менее 6 различных построений: -0.1	0.5
	<u>Разнообразие передвижения:</u> Нелогичное передвижения (нелогичная смена места): -0.1 / каждый раз Одинаковое передвижения злоупотребляют (используется более чем три раза): -0.1 / каждый раз	0.3
	<u>Разнообразие движения тела:</u> Не соответствует всем требуемым критериям: -0.1	0.1
	<u>Разнообразие равновесий:</u> Не соответствует всем требуемым критериям: -0.1 Недостающие динамическое равновесие: -0.1	0.2

	<u>Разнообразие прыжков:</u> Не соответствует всем требуемым критериям: -0.1 Одинаковые движения тела во время прыжка злоупотребляют (используется более чем три раза): -0.1	0.2
Темп и динамика	Отсутствует по крайней мере одна явно быстрая часть: -0.1 Отсутствует по крайней мере одна явно медленная часть: -0.1 Отсутствует по крайней мере одна явно сильная часть: -0.1 Отсутствует по крайней мере одна явно мягкая часть: -0.1	0.4

ЭКСПРЕССИЯ, МУЗЫКА И ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		1.6
Характер и стиль в композиции	Характер и стиль композиции не проработаны: -0.1 в течение половины программы -0.2 в течение всей программы	0.2
Экспрессия и язык тела	Язык тела не является выразительным и/или не подходит для ЭГГ: -0.1 в течение половины программы -0.2 в течение всей программы	0.2
Музыка	Музыка не поддерживает композицию (фоновая музыка): -0.1 в течение половины программы -0.2 в течение всей программы Музыка не разнообразна: -0.1 Музыка не подходит для команды (уровень, возраст, и т.д.): -0.1 Музыка прекращается до или после последнего движения: -0.1 Несвязанная музыка (нелогичное сочетание музыки, музыка плохо связана, отключены дополнительные эффекты, музыка внезапно оборвалась и т. д.): -0.1 / каждый раз	0.6
Оригинальность	<u>Оригинальные движения:</u> Композиция не содержит оригинальности в движениях: -0.1	0.1
	<u>Оригинальное взаимодействие:</u> Композиция не содержит оригинальное взаимодействие: -0.1	0.1
	<u>Незабываемая связь между музыкой и композицией:</u> Композиция не содержит незабываемых связей с музыкой и композицией: -0.2	0.2
	<u>Тематическая история:</u> Композиция не содержит тематическую историю: -0.2	0.2

Элементы взаимодействие		0.8
Командное взаимодействие без поддержки	Отсутствует командное взаимодействие без поддержки: -0.2	0.2
Пары и/или трио взаимодействие без поддержки	Отсутствие пары и/или трио взаимодействие без поддержки: -0.2	0.2
Элемент синхронного движения команды	Отсутствие элемента синхронного движения команды movement: -0.2	0.2
Элемент командного каскада	Отсутствие элемента командного каскада: -0.2	
Общая		6.0

Штрафы (по предложению большинства судей АЦ)	Каждый раз	макс.
Запрещенная акробатика ил поддержка	-0.5 / каждый элемент / поддержка	нет макс.
Религиозные, национальные, политические и любые другие оскорбления	-0.3	-0.3
Выход команды	-0.3	-0.3
Дополнительные звуки, издаваемые гимнастами	-0.1 / каждый раз	нет макс.
Костюм / украшения, не соответствующие правилам	-0.1 одна гимнастка -0.2 две и более гимнастки	-0.2
Прическа не соответствующие правилам	-0.1 одна гимнастка -0.2 две и более гимнастки	-0.2
Испорченная прическа во время программы	-0.1/ каждая испорченная прическа	нет макс.
Макияж не соответствующие правилам	-0.1 одна гимнастка -0.2 две и более гимнастки	-0.2
ШТРАФ применяется главным арбитром, судьи №1 АЦ (по предложению судей на линии)	Каждый раз	Макс.
Потеря предмета	- 0.1 / каждая потеря	нет макс.

ШТРАФ применяется главным судьей (по предложению судей на линии)	Каждый раз	max.
Цветное пятно на соревновательном ковре	- 0.2 / каждое цветное пятно	по max.
ШТРАФ применяется главным арбитром, судья №1 АЦ (по предложению судей хронометристов)	Каждый раз	max.
Каждая отсутствующая или дополнительная секунда	-0.1 / каждая секунда	по max.

2. ИСПОЛНЕНИЕ

Философия ЭГГ и техники см в Приложение.

2.1. ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ

- 1 Исполнение должно быть единым и синхронным.
- 2 Все члены команды должны выполнять одни и те же элементы с одинаковой или равной степенью сложности либо одновременно, последовательно, либо в течение короткого промежутка времени.
- 3 Техника эстетической групповой гимнастики должна преобладать. Все движения и серии движений должны выполняться с общей техникой движений, при которой переходы от одного движения тела или перестроения к другому должны быть плавными. В технике целостного движения тела ведущее движение отражается в каждой части тела, когда движение исходит из центра тела или назад через бедра. Движения связаны друг с другом таким образом, что поток продолжается от одного движения к другому.
- 4 Исполнение должно демонстрировать хорошую технику, хорошую растяжку, точность движений, вариации в использовании мышечного напряжения, расслабления и силы, а также точность построений и переходов.
- 5 Исполнение должно демонстрировать хорошую осанку, координацию, равновесие, стабильность и ритм.
- 6 Исполнение должно показать спортивные навыки команды, такие как координация, гибкость, сила, скорость и выносливость.
- 7 Исполнение должно проявлять выразительность и эстетическую привлекательность.
- 8 Гимнасты должны выполнять упражнение в динамике и ритме музыки.
- 9 Начальная и конечная позиции являются частью исполнения.
- 10 Все элементы должны быть выполнены с учетом аспекта здоровья: плечи и бедра на одной линии, опорная нога, форма, положение, осанка и поддержка.

2.2. Оценка Исполнение

Максимальная оценка 10.00

Бригада ИСП подсчитывая ошибки в исполнении, используя таблицу вычетов за выполнение

Все судьи, участвующие в соревнованиях, должны выставять свои оценки независимо друг от друга и действовать следующим образом:

- Подсчитать все ошибки исполнение и вычтите их из максимального количества баллов за выполнение (10.00),
- подсчитать итоговую оценку.

Штраф за дополнительного или отсутствующего гимнаста (главный арбитр, судья №1 Исполнение)

См общие положение: Количество гимнастов.

- каждая дополнительная или отсутствующая гимнастка: - 0.5 / гимнаст

2.3. Исполнение таблица сбавок

Требования и виды ошибок	Сбавки за ошибки (каждый раз/каждый элемент если не указано иное)		
	Незначительно: -0.1	Средняя: -0.2	Явная: -0.3
Линия плеч и бедер, аспект здоровья	- неправильная позиция опорной ноги (напр. положение опорной ноги (в равновесий) или плечи и бедра на одной линии - неправильная осанка - тяжелое приземление после поддержки	- потеря равновесия до или после поддержки	- приземление с прыжка находясь в наклоне назад - в поддержке явно плохая осанка, спина у поднимающих гимнастов
Базовая техника гимнастов	- недостаточное вытягивания - разница в исполнении между гимнастками - отсутствие плавности/непрерывности - отсутствие легкости	-	-
Потеря равновесия (в любом движении):	с лишним движением (каждый раз/гимнаст)	с лишним подпрыгиванием (каждый раз/гимнаст)	с опорой на руки, ноги или другую часть тела (каждый раз/гимнаст)
Единство	- отсутствие синхронности - неточность в уровнях, плоскостях и направлениях - погрешность между движениями и ритмом музыки - неточность в построениях	-	-
Столкновение между гимнастами	- исполнение не нарушено или слегка нарушено	- исполнение очевидно нарушено (1 гимнаст)	- исполнение очевидно нарушено (2 и более гимнастов)
Физическая характеристика: - недостаток в какой-либо области (гибкость, координация, сила, скорость, мышечный контроль или выносливость) на протяжении всей программы	Небольшой недостаток (команда/каждая область)	Явный недостаток (1–2 гимнастов/каждая область)	Явный недостаток (команда/каждая область)

Требования и виды ошибок	Сбавки за ошибки (каждый раз/каждый элемент, если не указано иное)		
	Незначительная: -0.1	Средняя: -0.2	Явная: -0.3
Движения тела: - некорректная техника - характеристика основных движений тела не показаны	Ошибка в технике элемента, допущено 1 гимнастом	Ошибка в технике элемента допущена 2 гимнастами	Ошибки в технике элемента допущено 3 и более гимнастами
Прыжки: - некорректная техника - характеристика не показывает (форма не зафиксирована, недостаточная амплитуда, отсутствие мышечного контроля, тяжёлое приземление)			
Равновесия: - некорректная техника - характеристика не показывает (форма не зафиксирована, недостаточная амплитуда, отсутствие мышечного контроля, недостаточное вращение)			
Акробатические элементы: - некорректная техника - характеристика не показывает (форма не зафиксирована, отсутствие мышечного контроля, недостаточное вращение)			

Полное падение (2 или более опоры) в любом движении	-0.4 каждый гимнаст/ каждый раз
Срыв поддержки	- Срыв поддержки: -0.5 каждый раз - гимнаст(ы) падает после поддержки на ковер: -0.5 каждый раз
Техника ЭГГ: - отсутствие техники ЭГГ	-0.3 во всей программе

3. Судейство

3.1. Общие

Все судьи должны иметь действующую лицензию IFAGG.

В офисе МФЭГГ имеется реестр судейских лицензий на разращение судить международные соревнования.

Хореограф или тренер команды участников не может быть судьей в соревновательной категории, в которой участвует команда.

3.2. Судейская бригада

3.2.1. Судейская бригада

Минимально допустимое количество судей в поле-9, максимум 12.

Выступления команды оценивается тремя бригадами судей:

- Композиция, Технической ценности (**ТЦ**), состоит из 3–4 судей,
- Композиция, Артистической ценности (**АЦ**), состоит из 3–4 судей,
- Исполнение (**ИСП**), состоит из 3–4 судей.

Ответственность и обязанности судей

- Судья должен выставлять оценки самостоятельно.
- Во время соревнований судья не могут обсуждать оценки команды с тренерами или гимнастами.
- Каждая судейская бригада работает независимо и выставляет свои баллы независимо с

баллами других бригад.

Один судья из каждой бригады будет главным арбитром в своей бригаде (судья №1).

Все судьи выставляют и передают свои баллы, главному арбитру своей бригады судей №1.

После выступления первой команды в каждой возрастной категории судья каждой бригады собираются для обсуждений и проверки различий в баллах. Судьи должны выставить свои оценки до начала переговоров.

3.2.2. Главный арбитр в бригадах (судья №1)

Ответственность и обязанности Главных арбитров в бригадах (судей №1)

- Следить за соблюдением правил,
- созывает судей после первого выступления команды в соревновательной категории,
- проверять разницу между оценками судей соответствием с правилами,
- созывать судей в ситуациях если есть разница между оценками слишком велика (порядок между оценками судей (самый высокий/самый низкий) не может быть изменен в ходе переговоров).
- созывает Высшее жюри (если оно назначено), если судьи не могут прийти к соглашению
- вычитает штрафы,
- проверяет и утверждает компьютерные оценки совместно с **ответственным судьей** перед их публикацией.

Штраф начисляются отдельно и будут вычтены из итогового балла только в том случае, если большинство судей (минимум 3/4 или 2/3) высказали свое мнение о назначении штрафа.

Штрафы вычитаемый главным Арбитром в бригаде (судья №1)**Главный арбитр в Артистической ценности:****Штраф которые требуют предложения большинства судей АЦ:**

- Запрещённые движения / поддержка: -0.5 каждое движение / поддержка
- Религиозные, национальные, политические и любые другие оскорбления: -0.3
- Выход команды занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает в себя дополнительные движения: -0.3
- Костюм, привеска, укрощения, макияж:
 - Костюм, причёска, укрощения или макияж не по правилам: -0.1 для одного гимнаста и -0.2 для 2-х и более гимнастов
 - Испорченная причёска: -0.1 каждая испорченная причёска

Штраф вычитаемый главным арбитром АЦ предложенным (судьями на линии)

- Потеря предмета (украшение для волос, чешки, и т. д.) -0.1 / каждый потерянный предмет

Штраф, вычитаемый ответственного судьи (предложенным судьями на линии):

- Пятно на соревновательном ковре -0.2 / каждое цветное пятно
- В случае, если на соревнованиях не будет ответственного судьи, главный судья АЦ назначит штраф

Штраф, вычитаемый главным Арбитром АЦ (предложенным судья Хронометрист):

- Продолжительность (время): -0.1 каждая недостающая или дополнительная полная секунда)

Главный арбитр (судья №1) бригад Исполнения:**Штраф вычитаемый главным арбитром ИСП:**

- Ограничительная красная линия: каждая гимнастка, каждый раз: -0.1
- Дополнительная или отсутствующая гимнастка: -0.5 каждая
- Каждый гимнаст, покидающий зону соревнований во время выполнения программы: -0,5 / гимнаст

3.2.3. Ответственный судья/главный судья

Ответственный судья должен быть хорошим примером для подражания в плане поведения и действий для всех судей, выставляющую оценку. Ответственный судья обсуждает окончательные детали соревнований (например, расписание соревнований и список судей) с Советом IFAGG и будет осуществлять контроль за соревнованиями, чтобы убедиться, что действия судей соответствуют правилам и постановлениям IFAGG.

Обязанности и ответственность:

- Обязательное присутствие на жеребьевке команд,
- ответственный за все инструктаже совещания судей перед соревнованиями,
- назначает судейскую бригаду согласно уровню судей (жеребьевка судей),
- проверяет и утверждает компьютерные оценки совместно с главными арбитрами (судья №1 в каждой бригаде перед публикации,
- допускает повторение упражнения в «форс-мажорных» ситуациях,
- возможно прерывание выступления из-за технических неполадок или опасных ситуаций.

3.2.4. Судья рефери

В состав судей рефери входят 3–4 судьи первого уровня. Они входят в состав оценочных комиссий, но их оценки не учитываются в официальных оценках.

Обязанности и ответственность:

- следит за тем, чтобы действия судейской бригады соответствовали правилам и постановлениям IFAGG,
- наблюдает за работой судейства и прислушивается к переговорам,
- в крайних случаях имеет право вмешиваться в работу судейской коллегии. О таких случаях всегда

необходимо сообщать.

3.2.5. Судья на линии

Должно быть как минимум два (2) линейных судьи, которые наблюдают за границами в углах соревновательного ковра.

Обязанности и ответственность:

- Судьи должны сигнализировать флажком о каждом пересечении границы соревновательной зоны и записывать каждый из этих моментов на специальном листке бумаги. По окончании упражнения судьи на линии отправляют листок бумаги главному судье Исполнения, который назначает наказание. Штраф вычитается из среднего балла за исполнение.
- Сбирать с ковра все потерянные предметы и записывать каждый из них на специальном листке бумаги. В конце упражнения судьи на линии отправляют лист бумаги главному судье АЦ-бригады, который назначает штраф. Штрафные баллы вычитаются из среднего балла АЦ-бригады.
- Зафиксировать цветные пятна на ковре (в случае обнаружения) и запишите каждое из них на специальном листке бумаги, который будет предоставлен. В конце упражнения судьи на линии отправляют листок бумаги ответственному судье, который назначает наказание. Штрафные санкции вычитаются из среднего балла АЦ-бригады.

3.2.6. Судья хронометрист

Должно быть как минимум 2 судьи-хронометриста. Судьи должны установить время самостоятельно и записать его для каждой команды отдельно на листке бумаги, который будет предоставлен.

Если продолжительность программы не соответствует правилам (по мнению хотя бы одного из судей-хронометристов), оба судьи-хронометриста должны подойти к главному судье Артистической ценности и показать свои секундомеры с зафиксированным временем. Главный судья проверит и утвердит штраф

Отсчет времени начнется с начала первого движения после того, как группа займет исходную позицию на соревновательном ковре. Отсчет времени прекратится, как только все гимнастки будут полностью неподвижны.

4. Подсчет оценок

4.1. Общие

Итоговая оценка для команды будет рассчитана путем сложения 3-х частичных оценок: техническая ценность, артистическая ценность и исполнение.

4.1.1. Детская категория 8–10 & 10–12 лет

Максимальная оценка предварительная и/финальная составляет 22 балла.

- Максимальная оценка Технической ценности: 6.0 балла
- Максимальная оценка Артистической ценности: 6.0 балла
- Максимальная оценка Исполнения: 10.0 балла

Баллы за предварительные будут учитываться вместе с баллами за финальные, чтобы получить окончательные результаты (рейтинг). Максимальный балл за окончательные результаты (рейтинг) составит 44,00 балла.

Бригада ТЦ (Композиция/Технической ценности) оценивает технические элементы композиции и выставляет оценку (0,0–6,0).

Бригада АЦ (Композиция/Артистическая ценности) оценивает артистическую ценность композиции, выставляет оценку (0,0–6,0) и выносит предложение о любых возможных штрафах [-].

Бригада ИСП (Исполнение) оценивает исполнение программы, вычисляет оценку (0,0–10,0) и выносит предложение о любых возможных штрафах [-].

4.1.2. Детская категория 12–14 лет

Максимальная оценка предварительная и/финальная составляет 23.00 балла.

- Максимальная оценка Технической ценности: 7.0 балла
- Максимальная оценка Артистической ценности: 6.0 балла
- Максимальная оценка Исполнение: 10.0 балла

Баллы за предварительные будут учитываться вместе с баллами за финальные, чтобы получить окончательные результаты (рейтинг). Максимальный балл за окончательные результаты (рейтинг) составит 46,00 балла.

Бригада ТЦ (Композиция/Технической ценности) оценивает технические элементы композиции и выставляет оценку (0,0–7,0).

Бригада АЦ (Композиция/Артистическая ценности) оценивает артистическую ценность композиции, выставляет оценку (0,0–6,0) и выносит предложение о любых возможных штрафах [-].

Бригада ИСП (Исполнение) оценивает исполнение программы, вычисляет оценку (0,0–10,0) и выносит предложение о любых возможных штрафах [-].

4.2. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК

Три средних балла каждой бригады (Техническая ценность, артистическая ценность, и исполнение).

В зависимости от количества судей в бригаде баллы будут подсчитываться следующим образом:

Бригада из 4-х судей:

- самый высокий и самый низкий баллы будут исключены, а средний из двух средних баллов сближаются к среднему баллу
- разница между средними оценками, принятыми во внимание, не должна превышать 0,4 в АЦ.
- разница между средними оценками, принятыми во внимание, не должна превышать 0,5 в ТЦ и ИСП.

Бригада из 3-х судей:

- суммируются все оценки и выводится средняя ,
- разница между судьями не должно превышать 0.4 в АЦ,
- разница между судьями не должно превышать 0.5 в ТЦ & ИСП.

5. ИЗМЕНЕНИЕ ПРАВИЛ

Технический комитет IFAGG несет ответственность за изменение правил.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Философия ЭГГ
2. Базовая техника гимнастики
 - 2.1. Характеристика Равновесий
 - 2.2. Характеристика Прыжков
3. Основная техника и характеристики движений тела
 - 3.1. Разнообразие Движений тела
 - 3.2. Серия движения тела
4. Характеристика других групп движения

1. Философия ЭГГ

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бедра являются основным центром движения. Движение, выполняемое одной частью тела, отражается на всем теле.

Философия этого вида спорта основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполняемых с естественным использованием силы и поддерживающих плавность движений естественным дыханием. Гармоничные движения естественным образом перетекают из одного движения в другое, как будто они были созданы предыдущим движением. Все движения должны выполняться плавно. Движения должны быть четко видны и демонстрировать разнообразие в динамике и скорости.

Все движения и комбинации движений должны выполняться в соответствии с общей техникой движения, где переход от одного движения тела или построения к другому должен быть плавным. В технике тотального движения ведущее движение отражается на каждой части тела, когда движение движется наружу от центра тела или обратно к центру тела (бедрам). Движения связаны друг с другом таким образом, что поток продолжается от одного движения к другому.

2. Базовая техника гимнастов

Как часть техники ЭГГ, базовая гимнастическая техника должна быть видна. Хорошая базовая гимнастическая техника состоит из:

- хорошая, естественная осанка и четкая линия плеч и бедер,
- достаточная выворотность ног,
- хорошие вытягивание (ног, коленей, лодыжек и рук, кистей),
- хорошая техника ног, особенно при выполнении любых шагов, подскоков и подскоков, включая разбег для прыжков,
- точность движения,
- вариации в использовании мышечного контроля, расслабления и силы,
- хорошая координация, равновесие, стабильность и ритм.

Хорошая техника достигается благодаря таким спортивным навыкам, как координация, гибкость, сила, скорость и выносливость. Наличие спортивных навыков, двустороннего мышечного контроля и хорошей техники поддержания баланса позволяет гимнасткам выполнять все движения здоровым и безопасным способом.

2.1. Характеристика Равновесий

Все равновесия должны выполняться четко. Продолжительность использования опорной поверхности при выполнении равновесия движений должна быть четко видна. Вовремя равновесие ее форма должна быть зафиксированной и четко очерченной.

Все равновесия должны обладать следующими характеристиками:

- Форма зафиксированная и четко просматривается во время равновесия ("**фото**"),
- достаточная высота поднятой ноги с соответствия критерием элемента,
- хороший мышечный контроль до и после равновесия,
- показано с **высоким relevé** или на полной стопе.

Равновесия могут быть статическими или динамическими.

Характеристика статических равновесий:

- статические равновесия могут выполняться на одной ноге, на одном колене или в форме «казак»;
- во время равновесий свободная нога должна быть поднята минимум на 90°;
- Только одна нога может быть согнута в статическом равновесии.

Характеристика Динамических равновесий (tourlents, вертолет, поворот):

- Tourlents (медленный поворот, переступанием):
 - o Вращение на 360° в зафиксированной форме.
 - o При выполнении с поворотом на 360° допускается 4 точки опоры для пятки;
 - o Tourlents должен начинаться после того как будет зафиксирована начальная форма.
 - o Все критерии, касающиеся уровня свободной ноги, поддержки рук и формы движений тела, так же, как и для статических равновесий.
- Вертолет
 - o Вращение от линии плеча и бедра должен быть завешен.
- Поворот
 - o Поворот не менее 360° должен выполнен в зафиксированной форме.
 - o Если обязательные количество вращения в динамическом равновесии не показано каждой гимнасткой, элемент не засчитывается как равновесие.
 - o При повороте обе ноги могут быть согнутые.

Любые статистические равновесие во вращение минимум of 360° в зафиксированной форме (поворот) зачитывается как динамическое равновесие.

Если требуемое вращение в динамическом равновесии не отображается, элемент не оценивается как равновесие.

2.2. Характеристика прыжков

Прыжки должны обладать следующими характеристиками:

- Форма зафиксированная и четко просматривается во время полета.
- Хорошая высота прыжка
- Мышечный контроль тела во время и после прыжка.
- Приземление должно быть легким и мягким.

Исключения и специальные техники для прыжков

- **Критерии вращение:** форма **180° / 360° от толчка до приземления**. В зависимости от техники выполнения прыжка требования к амплитуде вращения могут быть различными.
- **Форма Кабриоль:** во время выполнения прыжка должен быть угол **45° между «хлопка» ногами**.
- **Форма Козак:** при выполнении движения **вперед** колени должны быть сведены **вместе**. В случае, если колени не сведены вместе (допускается 10°), будет допущена ошибка в исполнении
- **Форма шпагат:** амплитуда прыжка шпагат минимум 135°, передняя нога должна быть не ниже **90°**. Допускается немного более низкое положение, когда шпагат выполняется с использованием техники прыжка (выход с обеих ног).

- **Прыжок «Олень»:** обязательная амплитуда минимум 135°. В случай правильного выполнения прыжка будет засчитан так же, как движение гибкости. На всех уровнях прыжок в форме "«олень»" передняя нога должна быть под углов **90°**, **независимо от амплитуды формы**.

Примечание: В прыжках шпагат с любым ДТ передняя нога допускает отклонение на 10° ниже 90°, которое засчитывает бригада ТЦ (будет допущена ошибка в Исполнение).

- **Прыжок «кошка»:** обязательная амплитуда минимум 135°.
- **Прыжок «сменной ног»** движение сменной ноги должно начинаться перед линией бедер, независимо от конечной формы прыжка (олень, шпагат, +ДТ)

3. Базовая техника и характеристики основных движений тела

• Целостная волна тела

Целостная волна вперед (базовая форма)

Волна начинается с небольшого расслабления тела и небольшого наклона бедер назад, набирающего скорость. При выполнении полукруглого движения вниз бедра наклоняются вперед и вверх и воздействуют на позвоночник, заставляя его двигаться в виде волны. Волна начинается от бедер и может восприниматься как волнообразное движение по всему телу. Волна заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- расслабление и увеличение скорости движения (с выдохом),
- нижняя часть бедер наклоняется вперед и вверх,
- волна проходит по всему телу (при вдохе) и заканчивается вытягиванием

Целостная волна назад (базовая форма)

Движение "волна" начинается с отведения нижней части бедер назад и вытягивания туловища вверх, при этом грудная клетка выдвигается вперед, а шея прогибается назад. Подъем начинается с движения бедрами вперед и продолжается через позвоночник, который поднимается в округлой волнообразной форме. Голова следует последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика

- вытягиванием и увеличение скорости движения (вдох),
- наклоните нижнюю часть бедер назад
- волна проходит по всему телу (с выдохом) и заканчивается вытягиванием.

Боковая волна в сторону (базовая форма)

Волна начинается с небольшого расслабления тела, когда вес тела переносится на одну ногу. Волна продолжается движением бедер в одну сторону, в результате чего другая сторона бедер поднимается вверх. Таким образом, вес тела переносится с одной ноги на другую. В то же время верхняя часть тела и голова уравнивают движение, расслабляясь в противоположную сторону. Волна продолжается вверх по позвоночнику, и верхняя часть тела поднимается в волнообразной форме. Голова следует последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика

- расслабление и увеличение скорости движения (выдох),
- отведение бедер в сторону,
- волна проходит по всему телу (при вдохе) и заканчивается удлинением.

• Целостный взмах (базовая форма)

Взмах состоит из трех частей, которые являются:

- увеличение скорости за счет вытягивания (с вдохом)
- движение взмах, когда верхняя часть тела расслаблена (с выдохом),
- заканчиваем в хорошем мышечном контроле в положении вытягивания (со вдохом).

Важным в этом движении является чередование нарастание и расслабления, а также силы и мягкости. Качания туловищем можно выполнять, например, вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости.

- **Изгиб**

Изгиб можно выполнять в разных направлениях, например, вперед, в сторону и назад.

Характеристики базовой формы изгиба:

- четкая и хорошо контролируемая форма,
- плечи должны оставаться на одной линии, а изгиб должен быть равномерным по всей верхней части тела,
- округлая форма позвоночника.

- **Скручивание**

Скручивание должно обладать следующими характеристиками:

- разница в направлении между плечами и бедрами должна быть четко видна (угол между плечами и бедрами должен составлять не менее 75°),
- четкая и хорошо контролируемая форма и направление.

- **Сжатие**

При сокращении часть мышц верхней части тела активно сокращается, а остальная часть тела естественным образом реагирует на сокращение.

Сокращение мышц брюшного пресса (базовая форма): мышцы брюшного пресса сокращаются, бедра наклоняются вперед, грудная клетка втягивается, плечи выдвигаются вперед, а спина округляется.

Сокращение боковых мышц (базовая форма): боковые мышцы тела сокращаются, и плечо и бедро одной и той же стороны подтягиваются друг к другу.

Характеристика:

- активная работа мышц (брюшного пресса, боковых мышц или мышц спины) направлена явно к центру тела
- части тела естественным образом реагируют на сокращение.

- **Наклон или выпад**

При выполнении выпада должен быть показан наклон всего тела, но при наклоне только верхняя часть туловища (от бедер вверх) должна образовывать угол (минимум 45°) между туловищем и ногами. Наклоны и выпады можно выполнять, опираясь на руки, при этом должен быть четко виден мышечный контроль и прямая линия позвоночника.

Наклон и выпад должны обладать следующими характеристиками:

- четкая и хорошо контролируемая форма и линии, демонстрирующие прямой и вытянутый позвоночник,
- хороший мышечный контроль и осанка тела.

- **Расслабление**

Расслабление начинается с хорошо контролируемого положения (небольшое разгибание с вдохом). Во время расслабления (с выдохом) нижняя часть бедер наклоняется вперед, спина округляется, шея естественным образом повторяет движение, а плечи расслаблены. Расслабление продолжается до продолжения или плавно переходит к следующему движению.

Характеристика:

- Расслабление тела,
- Наклоны бедер.

3.1. Разновидность движения тела

Движения тела можно варьировать, комбинируя их с различными видами движений руками, ногами, прыжками, шажками или подсакиванием и выполняя их в разных плоскостях или на разных уровнях

Движения тела также можно варьировать, комбинируя их друг с другом, например: наклоны со скручиваниями. Повторяющиеся комбинированные из двух движений тела оцениваются только как одно движение тела.

3.2. Серия движения тела

В сериях движений тела 2 и более движений тела должны быть выполнены слитно, последовательно, плавно связывая их друг с другом, и подчеркнуть преемственность от одного движения к другому, как если бы они были созданы предыдущим движением. Плавность движений поддерживается естественным дыханием и логическим использованием техники целостного движения всего тела. В серии могут использоваться все виды движений тела (включая вариации базовых движений тела и полу акробатические элементы, такие как кувьрки)

А-СДТ = серия, включающая любые два (2) различных движения тела

В-СДТ = серия, включающая любые три (3) различных движения тела

С-СДТ = серия, включающая любые четыре (4) различных движения тела

Кроме того, серия движения тела может состоять из других телодвижений, которые развивают координацию, контроль над телом и ловкость гимнасток.

Например:

- кувьрки (вперед, в сторону или назад без фазы полета)
- наклоны с опорой,
- стойки на плечах.

Все серии движений телом должны выполняться плавно и подчеркивать преемственность от одного движения к следующему, как если бы они были созданы предыдущим движением. Серия движений телом может выполняться с помощью движений рук (взмахи, волны, восьмерки и т.д.) или различных видов шагов (ритмичные шаги, ходьба, бег и т.д.).

4. Характеристика других групп движения

Движения рук

При выполнении движений руками должны быть четко видны различные плоскости и направления, а также степень расслабления и силы. Движения руками должны выполняться на всю длину руки.

Серия шагов, прыжков и подскоков

Серия шагов, прыжков и подскоков должна развивать ловкость гимнасток. Выполнение шагов, подскоков и подсакивания должно демонстрировать хорошую технику и координацию, и они должны выполняться ритмично.

Элементы акробатики

В акробатических элементах гимнасты должны демонстрировать хороший мышечный контроль, координацию и ловкость.

Движения гибкости

Движения гибкости должны выполняться с хорошим мышечным контролем и демонстрировать четкую линию и форму движения. Движения должны выполняться с хорошей техникой и с соблюдением аспекта здоровья. Необходимо продемонстрировать хороший баланс гибкости и силы.

