



INTERNATIONAL FEDERATION OF AESTHETIC GROUP GYMNASTICS



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ IFAGG КОРОТКОЙ ПРОГРАММЫ

**Детская категория
Категории юниоры и сеньоры**

IFAGG владеет авторскими правами на эти правила.
Любое использование или изменения данного документа (полное или частичное)
без согласия IFAGG запрещено.

Действует с 1.01.2026



1. Короткая программа

1.1. ОБЩАЯ ИДЕЯ КОРОТКОЙ ПРОГРАММЫ ЭГГ

Цель короткой программы - показать гимнастам-технику, двустороннюю мышечную работу и физические возможности. Короткая программа детской категории предлагает простой способ попасть в спорт эстетической групповой гимнастики.

- Перечень необходимых элементов.
- Вся композиция должна быть похожа на серию различных групп движения
- Двусторонняя работа (движения тела, прыжки и равновесие -> смотрите список обязательных элементов)
- Поддержки запрещены, только с особыми требованиями для юниоров/сеньоров
- Отсутствие акробатических элементов для юниоров/сеньоры.

1.2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ

Соревнования по короткой программе открыты для гимнасток женского пола

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.

Категория юниоры: гимнасты в возрасте 14, 15, 16 лет. Два члена группы могут быть на один год моложе или на один год старше указанного минимального и максимального возраста.

Категория сеньоры: гимнасты от 16 лет и старше. Два члена группы могут быть на один год моложе установленного минимального возраста. Возраст гимнастов определяется по году рождения, а не по фактической дате рождения.

1.3. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОВ

Группа состоит из 4–15 номинированных гимнасток. Для каждого конкретного соревнования на соревновательном ковре команда состоит из:

- 4–14 гимнастов в детской категории
- 4–10 гимнастов в категории юниоров/сеньоров.

- ➔ Штраф ответственного судьи (главный судья): - 0,5 за каждого отсутствующего или дополнительного гимнаста.
- ➔ Штраф ответственного судьи (главный судья): -0,5 за каждого гимнаста, покидающего соревновательный ковер во время выполнения программы.

1.4. Продолжительность короткой программы

Разрешенная продолжительность короткой программы составляет 1 мин 25 сек – 1 мин 45 сек.

Отсчет времени начинается с начала первого движения после того, как группа заняла исходную позицию на соревновательном ковре. Отсчет времени прекращается, как только все гимнастки становятся полностью неподвижными.

- ➔ **Штраф главного арбитра АЦ (судья №1)** -0.1 за каждую дополнительную или отсутствующую полную секунду. Штраф предлагается от обоих судей хронометристов.

Выход группы на исходные позиции не должен занимать слишком много времени, сопровождаться музыкой или включать какие-либо дополнительные движения.

- ➔ **Штраф главный арбитр АЦ (судья №1) (предложение от большинства судей АЦ):** -0.3 для выхода, который занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает дополнительные движения

1.5. МУЗЫКА

В короткой программе для каждой группы используется один и тот же музыкальный (тематический) стиль.

Музыка может интерпретироваться одним или несколькими инструментами. В музыкальном произведении допускаются голос (голоса) и слова. Музыка должна быть единой и завершенной, без перерывов, с четкой и четко очерченной структурой, и она должна соответствовать возрастной категории гимнасток. Несвязные музыкальные фрагменты или нерегулярные звуковые эффекты не допускаются. Перед началом музыки может прозвучать короткий сигнал. Допускается короткое музыкальное вступление без движения. Гимнасткам не разрешается издавать какие-либо вокальные звуки, за исключением одиночных хлопков, постукиваний или подобных ритмических эффектов.

Должно быть одно музыкальное произведение, записанное в форме, запрошенной организаторами.

Следующая информация должна быть четко обозначена на английском языке в музыкальном файле:

- название клуба/название команды
- страна команды
- возрастная категория
- продолжительность музыки

Имя(имена) композитора(ов) и название музыки должны быть предоставлены организаторам по запросу.

Программа должна быть исполнена в полном объеме с музыкальным сопровождением.

При воспроизведении неправильной музыки группа несет ответственность за немедленную остановку программы. Группа перезапускает свою программу, как только начинается правильная музыка.

Группа может повторить свою программу только в "форс-мажорных" ситуациях, таких как несчастный случай или ошибка, вызванная организаторами (например, сбой питания, ошибка звуковой системы и т. д.). Для повторения программы требуется одобрение ответственного судьи/Высшего жюри.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕМА ДЛЯ ДЕТСКОЙ КАТЕГОРИИ

Для детских категорий обязательной музыкальной темой на 2026-2028 годы является **Вселенная анимации / Все анимационные мультфильмы**.

Музыка должна быть взята из анимационных фильмов, сериалов или короткометражек любой эпохи и стилистической направленности, включая саундтреки к кинофильмам, основной темой или сюжетом которых являются анимационные персонажи или миры.

Допускаются оригинальные партитуры и культовые песни, а также адаптации, которые отражают динамичную, яркую и повествовательную сущность анимации. Допускается использование широкого спектра музыкальных жанров, при условии, что они сохраняют основной дух и творческий мир мультфильмов.

Световые звуковые эффекты могут использоваться исключительно для усиления или связывания фрагментов музыки, при условии, что они не нарушают ее связности или структурной целостности.

Преобладающая часть музыки должна оставаться в рамках требуемой музыкальной темы. Допускаются различные аранжировки (рок, современная музыка, новинки, модерн, вокальные, инструментальные и т. д.), если они не превышают 50% музыки.

→ **Штраф главный арбитр АЦ (судья №1) (предложение от большинства судей АЦ)-0.5** за неправильную требуемую музыкальную тему.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕМА ДЛЯ КАТЕГОРИИ ЮНИОРЫ И СЕНЬОРЫ

Выбранная музыка должна быть из театральных **мюзиклов и/или музыкальных кинофильмов любой эпохи, включая как классические, так и современные произведения**.

Произведение должно отражать отличительные стилистические особенности саундтреков к музыкальным спектаклям или кинофильмам, демонстрируя разнообразие ритма, мелодии и динамики.

Допускаются как вокальные, так и оркестровые элементы, при условии, что они усиливают повествовательные и эмоциональные аспекты, характерные для мюзиклов и саундтреков к фильмам.

Тонкие звуковые эффекты могут использоваться исключительно для поддержки переходов или обогащения композиции, при условии, что они не нарушают первоначальную структуру или художественную целостность произведения.

Музыка должна быть выразительной, с нюансами и соответствовать определенной возрастной категории, сохраняя при этом связную и полностью проработанную структуру.

Преобладающая часть музыки должна оставаться в рамках требуемой музыкальной темы. Допускаются различные аранжировки (рок, современная музыка, новинки, модерн, вокальные, инструментальные и т. д.), если они не превышают 50% музыки.

→ **Штраф главный арбитр АЦ (судья №1) (предложение от большинства судей АЦ)-0.5** за неправильную требуемую музыкальную тему.

1.6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

Размер соревновательного ковра составляет 13 м x 13 м, включая ограничительную линию. Граница должна быть четко обозначена и иметь ширину не менее 5 см. Гимнасткам не разрешается выходить за пределы соревновательной зоны во время выполнения соревновательной программы, включая стартовую и конечную позиции.

→ **Штраф Ответственного судьи (главный судья)** : 0,1 каждый раз за пересечение границы. Штраф предложенный судьей на линии.

1.7. ОДЕЖДА

Выступательный костюм группы/команды должен быть: купальником или комбинезоном (с юбкой или без нее) с эстетической привлекательностью, ценящей спортивный дух, но не для шоу или перформанса.

Соревновательный купальник должен быть одинаковый (материал и фасон) и одинакового цвета для всех участников группы. Однако, если костюм сделан из узорного материала, некоторые незначительные различия из-за разреза могут быть допущены. Гимнасты должны выполнять программу в любой обуви бежевого цвета.

В соответствии с правилами соревнований, костюм должен быть исполнен (сшит) из не прозрачного материала за исключением рукавов, линии груди, задней части бедра. Вырез купальника должен быть не ниже верхней части груди спереди и нижней части лопаток сзади. Крой юбки должен быть достаточно длинным, чтобы закрывать пах спереди и ягодицу сзади.

Разрешается иметь:

- колготки до щиколоток, над или под купальником
- небольшие украшения на купальнике, юбке (например, ленты, стразы, розочки и т. д.), которые всегда должны быть эстетичными и не мешать выполнению программы.
- бинты телесного цвета и поддерживающие ленты
- национальные эмблемы и логотипы в соответствии с общими правилами соревнований (размер не более 30 см²). Эмблемы могут быть расположены на предплечье или бедрах соревновательной одежды.

Запрещено иметь:

- шляпы или любой другой головной убор,
- отдельные украшения на запястьях, лодыжках и/или шее,
- все виды серег и других украшений,
- какие-либо огни на соревновательном костюме
- перчатки или рукава на ладонях
- слишком крупные украшения или декоративные элементы в одежде для соревнований, которые не позволяют судьям видеть движения,
- брюки

Одежда для соревнований не должна задевать/ оскорблять какую-либо религию или национальность и не должна выражать какую-либо политическую позицию / мнение.

→ **Штраф главного арбитра АЦ (судья №1)** (предложение от большинства судей АЦ): - 0.3 за то, что одежда причиняет боль, оскорбляет или выражает религию, или занимает политическую позицию, или выражает обиду людям.

1.8 ПРИЧЕСКА

Волосы (за исключением коротких) должны быть завязаны в целях безопасности гимнасток. Допускается небольшое украшение для волос (включая резинку для волос вокруг пучка) (максимальный размер всех украшений для волос вместе составляет примерно 5 x 10 см, высота от головы не более 1 см) и они должны быть в одном стиле. Прическа гимнасток должна оставаться неизменной с начала и до конца программы. Каждая испорченная прическа приведет к штрафу АЦ.

Уточнение: Потеря маленьких заколок для волос и мелких страз не будет наказываться штрафом.

Не разрешается использовать краски для волос, которые могут попасть в зону соревнований.

1.9 МАКИЯЖ

Макияж должен соответствовать принципам спортивных соревнований, но не шоу или перформанса. Допускается спортивный, умеренный и эстетичный макияж. Театральный макияж, рисунки или другое на лице, камни или блески, блестящие тени, слишком темный/неестественный цвет губной помады, цветные контактные линзы и т. д. не допускаются. Допускаются искусственные ресницы (не длиннее 1 см). Запрещается использовать какие-либо украшения.

Гимнастки не должны наносить ущерб зоне соревнований, используя какие-либо материалы, которые могут попасть в зону соревнований (краски для волос, макияж, цвет одежды и т.д.).

- **Штраф ответственного судьи (главный судья)** (предложение судьи на Линии): -0.2 для каждого цветового пятна
- **Штраф ответственного судьи (главный судья)** (предложение от большинства судей АЦ): -0.1 для одной гимнастки и - 0.2 для двух и более гимнастов за костюм, прическу или макияж, не соответствующие этим правилам.
- **Штраф главный арбитр АЦ (судья №1)** (предложение от большинства судей АЦ): -0.1 за каждую испорченную прическу.
- **Штраф главного арбитра АЦ (судья №1)** (предложение судьи на Линии): -0.1 за каждый потерянный предмет (украшение для волос, полупоточки/носки и т. д.).

1.8. Дисциплина

1.8.1. Допинг

Ознакомьтесь с общими правилами IFAGG.

В качестве условия для участия в мероприятиях IFAGG, человек должен следовать антидопинговым правилам. Все гимнастки, тренеры, помощники гимнасток и официальные лица обязаны ознакомиться с допинговыми правилами. Информацию о запрещенных веществах методах можно найти на страницах WADA: <http://www.wada-ama.org/>

1.8.2. Дисциплина гимнастов и тренеров

Все команды должны присутствовать и выполнять свою программу на официальной тренировке. **Официальные тренировки проводятся только на соревнованиях категории "А".**

Если группа не участвует в официальной тренировке по соревнованиям, им запрещается участвовать в этом соревновании (за исключением смягчающих обстоятельств и то только с одобрения ответственного судьи/Совета IFAGG).

Все группы и тренеры должны уважать соревнующуюся команду и не мешать соревнующейся команде, оценивая судей и зрителей во время соревнований и/или тренировок. Громкие голоса или музыка, доносящиеся из-за пределов зоны соревнований во время выступлений других команд, запрещены и приведут к вычету штрафа АЦ

Гимнастам не разрешается разминаться на месте перед выходом на ковер. Во время соревновательной программы тренеры и резервные гимнастки должны находиться в местах, отведенных для тренеров. Они не могут находиться на видном месте рядом с ковром. Это приведет к вычету штрафа из АЦ.

→ **Штраф ответственного судьи (главный судья) -0.3 за дисциплинированность тренера и/или гимнастки/ов**

Ни в коем случае тренер, руководитель команды или другое официальное лицо не могут общаться устно или с помощью сигналов с гимнастом или с группой во время программы. Любая помощь, способствующая успешному выполнению программы, приведет к вычету штрафа из АЦ

→ **Штраф ответственного судьи (главный судья): -0.3 за любую помощь**

Гимнасткам не разрешается издавать какие-либо вокальные звуки во время программы, за исключением одиночных хлопков, постукиваний или аналогичных ритмических эффектов, что приведет к вычету штрафа из АЦ.

→ **Штраф ответственного судьи (предложение от большинства судей АЦ): -0.1 каждый раз.**

Для получения информации о других дисциплинарных правилах смотрите Код дисциплины IFAGG.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Программа должна быть составлена таким образом, чтобы гимнастки могли освоить основные приемы групповой эстетической гимнастики. Идея короткой программы состоит в том, чтобы продемонстрировать технику ЭГГ, двустороннюю работу мышц, физические возможности и различные виды технических комбинаций AGG.

Техническая ценность (ТЦ) состоит из обязательных элементов (движения тела и серий движения тела, прыжков, равновесий и т.д.), которые одинаковы для каждой команды. Каждая команда должна выполнять технические элементы в соответствии с инструкциями, приведенными в списке обязательных элементов.

ПРИМЕЧАНИЕ: Все элементы должны быть выполнены в соответствии с критериями, указанными в тексте – картинки являются только примерами!

Выполнение элементов НЕ так, как в списке, автоматически засчитывается в ноль (0) баллов.

Техническая ценность (ТЦ) состоит из:

Обязательные элементы:	
- Движения тела (ДТ) и Серия движения тела (СДТ)	
- Равновесия и серия равновесий	
- Прыжок и серия прыжков	
- Серия шагов, прыжков и подскоков	
- Акробатика	
- Элементы гибкости	
- Комбинированные серии (Комбинированная серия из различных групп 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 бедра являются основным центром движения. Движение, выполняемое одной частью тела, отражается на всем теле.

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

Обязательные целостные движения тела:

- целостная волна,
- целостный взмах,

Обязательные движения тела:

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

Базовая техника и характеристики основных движений тела
Смотрите приложение.

Вариации движений тела

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

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

Серия движений телом (СДТ):

В серии движений телом последовательно выполняются два или более различных движения телом, которые плавно соединяются друг с другом. Плавность движений поддерживается

естественным дыханием и логическим использованием техники движения всего тела: движения наружу от центра тела и к центру тела следуют друг за другом в логическом порядке. В серии могут использоваться все виды движений тела (включая вариации базовых движений тела и предварительные акробатические элементы, такие как перекаты).

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.

Серия движений тела, включая изменение направления и повороты

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

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

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

2.1.2 РАВНОВЕСИЯ И СЕРИЯ РАВНОВЕСИЙ

Равновесия, выбранные в композиции, должны соответствовать уровню подготовки и возрасту гимнасток. 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 Во время равновесия свободная нога должна быть поднята минимум на 90°. При равновесии можно сгибать только одну ногу.

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

Поворот:

- Вращение минимум 360° должно выполняться в зафиксированной форме.
 - Детская категория
- Если не выполняется требуемое вращение в динамическом равновесии 2/3 гимнасток в команде, то элемент не будет засчитан как равновесие.
 - Юниоры/сеньоры категории
- Если каждый гимнаст не выполняет требуемое вращение в динамическом равновесии, то элемент не будет засчитан как равновесие.
- Обе ноги могут быть согнутыми.

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.

Равновесие не засчитывается если 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.

Детская категория:

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

Категория юниоры/сеньоры:

Каждая гимнастка в команде должна выполнить требуемый элемент, что он был засчитан в технической ценности.

2.1.3 Прыжки и серия прыжков

Прыжки, выбранные в композиции, должны соответствовать уровню подготовки и возрасту гимнасток. 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

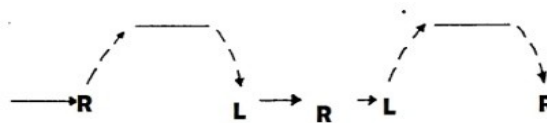
Требования к вращающимся прыжкам:

- с вращением: вращение минимум зафиксированной форме и/или 360° с момента вылета до момента приземления.

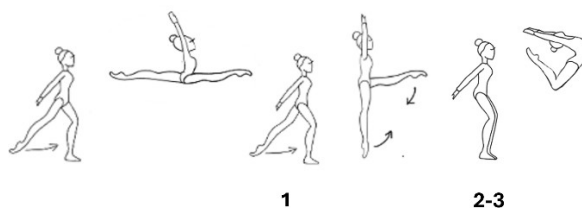
Серия прыжков

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 правой ноги, приземление на левую ногу, шаг правой ногой, прыжок с 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



Прыжок не засчитывается если допускают следующие ошибки:

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

Детская категория:

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

Категория юниоры/сеньоры:

Каждая гимнастка в команда должна выполнить требуемый 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 движения рук

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

Серия движений рук должна содержать как минимум 2 различных вида движений рук.

Например: волны, круги, вращения, покачивания, хлопки, вытягивания, фигурные восьмерки 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).

Серия шагов, прыжков и подскоков с передвижением

При передвижении все гимнасты должны передвигаться четко, на расстоянии не менее 1,5 м. Передвижение означает смену местоположения в пределах соревновательной зоны. Передвижение должно выполнять 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/бедро) 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-бедро.
- 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).

ПРИМЕЧАНИЕ: В категориях юниоров и сеньоров запрещено выполнять какие-либо акробатические элементы!

- Штраф от главного арбитра АЦ (судья №1) (по предложению большинства судей АЦ): - 0,5 за каждый акробатический элемент в категориях юниоров и сеньоров

1.1.1. ЭЛЕМЕНТЫ ГИБКОСТИ

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

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

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

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

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

Примеры элементов гибкости:Гибкость (растяжка) продольная:

- шпагат сидя на полу (амплитуда 180°) (правая, левая нога)

Левая сторона:

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

Правая сторона:

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

2.1.6 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.

Ценность комбинированных серий

Равновесие или Прыжок + СДТ (и наоборот)

Элемент		Элемент		Ценность
Равновесие или Прыжок	+	Серия ДТ	=	0.5

Равновесие +Прыжок (и наоборот)

Элемент		Элемент		Ценность
Равновесие	+	Прыжок	=	0.3

Требования к серии движения тела, выполняемых во время комбинированных серий:

Категории детей: Серия движения тела состоит как минимум из двух (2) движения тела.

Категории юниоров и сеньоров: Серия движения тела состоит как минимум из трех (3) движения тела.

2.2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ТЦ)

2.2.1 Технические элементы

Гимнасты в команде должны выполнять технические элементы с хорошим качеством, иначе элементы не будут рассматриваться как технические ценность.

В детских категориях, по крайней мере, 2/3 группы должны выполнить требуемый элемент приемлемо, чтобы он был засчитан в технический балл.

В категориях юниоров и сеньоров каждая гимнастка в команде должна выполнить требуемый элемент приемлемо, чтобы он был засчитан в технический балл. Требуемые элементы будут оцениваться в техническом балле, если при их выполнении элементы будут четко показаны с правильной техникой движений тела.

Технические элементы должны выполняться одновременно, по канону или в течение короткого промежутка времени (в пределах макс. 5 секунд). Технические элементы, одинаково повторенные в программе несколько раз, будут засчитаны только один раз.

Исключение: Необходимые движения телом могут быть включены в серию движений телом или комбинированные серии. Необходимые движения на гибкость могут быть включены в баланс, прыжки, акробатические элементы или другие движения.

2.2.2. Обязательные Технические элементы для категории 8–10 & 10–12 лет

**Общая оценка Технической ценности
МАКС 4.0 балла**

1. Одна серия ДТ-А, состоит минимум из двух (2) движений тела, включая скручивание (0.3, балла)
2. Одна серия ДТ-В состоит минимум из трех (3) движений тела, включая расслабление (0.4 балла)
3. Одна серия ДТ-С состоит минимум из четырех (4) движений тела, включая наклон/выпад (0.5 балла)
4. **Изолированный прыжок: Прыжок с подтянутыми ногами или Х-прыжок** (начинается с наскока (assemblé) или plié)



(0.2 балла)

или

5. **Серия прыжков: Прыжок «олень»** (начинается с левой ноги, правая передняя нога согнутая) + **Прыжок ножницы с прямыми ногами.** (начинается с левой ноги, мин. 90° амплитуда между ногами). 2 точки опоры между прыжками (0.3 балла)



+



6. **Изолированное равновесие: Поворот минимум. 360°** (свободный выбор) (0.2 балла)

7. **Серия равновесий: Равновесие в сторону, правая нога поднята минимум на. амплитуда 135° с помощью руки + Равновесие вперед (левая нога) амплитуда мин 90°, с/без помощи рук/и** (0.3 балла)



+

8. **Серия шагов, прыжков и подскоков: состоит как минимум из 6 шагов включая перемещение +** комбинированно с другой группой движения (0.3 балла)

9. **Акробатические элементы: Колесо** (свободный выбор, допускается не более 2-х видов колеса) (0.2 балла)

10. **Комбинированная серия: серия ДТ + Равновесие или наоборот.** Серия ДТ состоит как минимум из 2-х движений тела + Равновесие с поднятой назад правой ногой минимум. 90° амплитуда без помощи рук/и тело горизонтальном положений, или наоборот. (0.5 балла)

Серия ДТ



Или наоборот

11. **Два движения гибкости вперед (правая & левая):** амплитуда мин. 180°, может быть включен в состав любых других обязательных элементов (0.1 балла / каждая)

12. **Целостная боковая волна:** может быть включена в серии ДТ (0.3 балла)

13. **Целостный взмах вперед:** может быть включен в серии ДТ (0.3 балла)

Обязательные волны и взмахи могут быть включены в серии ДТ или в Комбинированных сериях. 2/3 команды должны выполнить требуемый элемент приемлемым образом, чтобы он был засчитан в ТЦ.

2.2.2. Обязательные Технические элементы для категории 12–14 лет

**Общая оценка Технической ценности
МАКС 4.0 балла**

1. Одна **серия ДТ-А**, состоит минимум из двух (2) движений тела включая сжатие (0.3 балла)
2. Одна **серия ДТ-В**, состоит минимум из (3) движений тела включая скручивание (0.4 балла)
3. Одна **серия ДТ-С**, состоит минимум из (4) движений тела включая расслабление и смена уровня (0.5 балла)

4. **Изолированный прыжок: Прыжок «Олень»** (начинается с наскока (assemblé) или plié, левая нога поднята вперед) (0.2 балла)



5. **Серия прыжков: Прыжок шпагат** мин. амплитуда 135° (начинается с левой ноги, правая нога поднята вперед) + **Прыжок «Козак»** (начинается с правой ноги, левая нога поднята вперед). 1 или 3 точки опоры между прыжками. (0.3 балла)



+



6. **Изолированное равновесие: Поворот** мин. 360° (свободный выбор) (0.2 балла)

7. **Серия равновесий: Равновесие левая нога поднята в сторону** амплитуда мин. 135° с/без помощи рук/и, поднятая нога согнута + **Равновесие правая нога поднята вперед** амплитуда мин. 90° без помощи рук, с изгибом вперед, опорная нога согнута (0.3 балла)



+



8. **Серия шагов, прыжков и подскоков:** состоит как минимум из 6 шагов включая перемещение + комбинировано со сменой ритма (0.3 балла).

9. **Акробатические элементы: Колесо** (свободный выбор, допускается не более 2-х видов колеса) (0.2 балла)

10. **Комбинированная серия: Серия ДТ + Равновесие или наоборот:** Серия ДТ состоит как минимум из 2-

х движений тела + Равновесие правая нога поднята назад амплитуда мин. 135° с помощью **левой** руки, поднятая нога согнута, или на оборот (0.5 балла)



Серия ДТ

Или наоборот

11. **Два движения гибкости вперед (правая & левая):** амплитуда мин. 180°, может быть включен в состав любых других обязательных элементов (0.1 балла/ каждая)

12. **Целостная волна вперед:** может быть включена в серии ДТ (0.3 балла)

13. **Целостная взмах в сторону:** может быть включен в серии ДТ (0.3 балла)

Обязательные волны и взмахи могут быть включены в серии ДТ или в Комбинированных сериях.
2/3 команды должны выполнить требуемый элемент приемлемым образом, чтобы он был засчитан в ТЦ.

2.2.4. Обязательные Технические элементы для категории юниоры и сеньоры

Общая оценка
Технической ценности
МАКС 5.0 балла

1. **Серия прыжков:** Прыжок шпагат мин. 135° амплитуда (начинается с левой ноги, правая нога поднята вперед) + Прыжок «кабриоль» (начинается с правой ноги или левая нога). Мах. 3 точки опоры между прыжками. (0.3 балла)



2. **Серия равновесия:** Равновесие левая нога поднята назад амплитуда мин. 135° с помощью правой руки, левая нога согнута + Равновесие правая нога поднята амплитуда мин. 90° с изгибом вперед, без помощи рук, левая опорная нога согнута. (0.3 балла)



3. **Комбинированная серия: Равновесие + Прыжок:** Равновесие левая нога поднята вперед амплитуда мин. 135° с помощью поддержки рук, с наклоном в правую сторону, опорная нога прямая, поднятая нога прямая или согнутая + Прыжок Козак (начинается с левой ноги, правая нога поднята вперед) (0.3 балла)



4. **Комбинированная серия: Равновесие + серия ДТ:** Поворот мин. 360° (свободный выбор) + серия ДТ состоит мин из 3-х движения тела включая смена уровня (0.5 балла)

Поворот мин 360° (свободный выбор) + серия ДТ (серия мин из 3-х ДТ) включая смена уровня.

5. **Комбинированная серия: Прыжок + серия ДТ:** Прыжок шпагат «jete en tournant» амплитуда мин. 135° (начинается с левой ноги, правая нога поднята вперед) + серия ДТ состоит из мин 3-х движения тела (0.5 балла)



+ серия ДТ (серия ДТ мин 3 ДТ)

6. **Комбинированная серия:** серия ДТ начинается со скручивание + Равновесие: серия ДТ мин 3 ДТ в серии начинается со скручивания + Равновесие левая нога поднята вперед амплитуда мин. 135° с помощью двух рук опорная нога прямая или согнутая, поднятая нога прямая **(0.5 балла)**



7. **Серия ДТ (мин 3 ДТ в серии) начинается со скручивание +**

Комбинированная серия: серия ДТ начинается со скручивание + Прыжок: Серия ДТ включает, Серия ДТ состоит как минимум из 3-х движений тела начинается со скручивание + прыжок «олень» (начинается с наскока (assemblé) или plié, передняя левая нога)

(0.5 балла)



Серия ДТ (мин 3 ДТ в серии) начинается со скручивание +

8. Одна **серия ДТ-В**, состоит как минимум из (3) движения тела **включая перемещение** (0.4 балла)

9. Одна **серия ДТ-С**, состоит как минимум из (4) движений тела включая изменение направления и вращения) (0.5 балла)

10. **Две целостные волны:** могут быть включены в серии ДТ (0.3 баллы / каждая)

11. **Два целостных взмаха:** могут быть включены в серии ДТ (0.3 баллы / каждая)

Обязательные волны и взмахи могут быть включены в серии ТЦ или в Комбинированных сериях.

3. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Тема/музыкальный стиль одинаковы для каждой команды, выступающей с короткой программой. Судьи по артистической ценности оценивают, как команда демонстрирует и поддерживает тему на протяжении всего выступления с помощью техники ЭГГ.

Артистическая ценность (АЦ)
Макс 5.0

Техника ЭГГ Макс 1.5	Структура композиции Макс 1.7	Экспрессия и музыка Макс 1.0	Элементы совместной работы Макс 0.8
ШТРАФЫ			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ПРОГРАММЕ

3.1.1. Качество ЭГГ (1,5)

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

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

Слитность в соединении движений и серий движений (0.5)

Движения и серии движений должны быть связаны 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 содержать элементы и серии элементов без того, чтобы они отображались как отдельные части.

Сбавки слитность в соединении движений и серий движений

- Движения и серии движений не связаны плавно и естественно с предыдущими или последующими движениями:
 - В одной части программы (макс 10 сек) -0.1
 - Во время некоторых частей программы -0.3
 - В течении всей программы -0.5

Непрерывность (0.5)

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

Ошибки непрерывности включают, например, плохо соединенные или выполненные поддержки или элементы перед акробатикой, плохое или нелогичное соединение элементов (например, обычный бег), фиксированное вертикальное положение головы-плеч-бедер во время выполнения элементов и т.д.

Сбавки непрерывности:

- Нелогичная связь в программе -0.1 / каждый раз
- гимнаст неподвижен во время выполнения программы -0.1 / каждый раз

Примечание: Максимальный вычет за “Непрерывность” составляет 0,5!

Структура композиции

Структура композиции	Макс. 1.7
Единство	0-0.1
Разнообразие в композиции: - разнообразие направлений, плоскостей и уровней - разнообразие в использовании соревновательной площадки и построение - разнообразие передвижения - разнообразие движения тела	0-1.2
Темп и динамика	0-0.4

1.1.1. Единство (0.1)

Композиция должна составлять полное единство с начала программы и до конца программы, даже если она разнообразна. Различные части композиции могут не отображаться как отдельные части.

Перерывы в структуре и стиле композиции не допускаются. Сюжетная линия композиции не должна быть нарушена.

Различные виды соло или канонов придают композиции нюансы, но ими нельзя злоупотреблять. Хорошая синхронность и схожесть техники, а также работа в команде должны быть преобладающими.

Сбавки единства:

- Композиция не образует полного единства -0.1

Разнообразие композиции|(1.2)

Структура всей композиции должна быть универсальной и разнообразной. Это включает в себя разнообразие композиции, разнообразие направлений, плоскостей и уровней, разнообразие в использовании пространства и построений, разнообразие в передвижениях и разнообразие в движениях тела.

Композиция должна быть разнообразной. Использование различных групп движений должно быть разнообразным и должно быть гармоничным и сбалансированным во время композиции.

Разнообразие направлений, плоскостей и уровней (0.3)

Композиция должна выполняться в разных направлениях (вперед, назад, вбок, по диагонали, наклонно) и в разных плоскостях и уровнях (низкий уровень: например, на полу; высокий уровень: например, в положении стоя с приподнятым туловищем или в воздухе, как прыжки; и средний уровень: между низким уровнем и на высоких уровнях – например, на коленях или согнутых ногах с наклоном туловища).

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

Сбавки Разнообразие направлений, плоскостей и уровней:

- Слишком долгое пребывание (более 10 секунд) -0.1 / каждый раз
- Не отображаются все требуемые критерии (направление, плоскость и уровень) -0.1 / каждый раз

Примечание: Максимальный вычет за “Разнообразие направлений, плоскостей и уровней” составляет 0,3!

Разнообразие в использовании пространства и построений (0.5)

Команда должна использовать все участки соревновательного ковра. Построение должны различаться по размеру и расположению в зоне соревнований. Команда должна показать минимум 6 геометрических различных построений во время программы.

Геометрически одинаковые построения и/или одно и то же расположение на соревновательной площадке не должны использоваться чрезмерно (= использоваться более трех раз) во время программы. Одно и то же использование пространства или одно и то же построение могут длиться максимум 10 секунд, а затем их необходимо немедленно изменить.

Сбавки разнообразие в использовании пространства и построений:

- Слишком долгое пребывание (более 10 секунд)
в одном и том же построений -0.1 / каждый раз
- Одно и то же построение и/или пространство используются чрезмерно
(используются более трех раз) -0.1 / каждый раз
- Некоторые части соревновательного ковра не используется -0.1
- Менее 6 геометрически различных построений -0.1

Примечание: Максимальный вычет за “Разнообразие в использовании пространства и построений” составляет 0,5!

Разнообразие в передвижении (0.3)

Изменение местоположения в зоне соревнований должно быть плавным и иметь логическую причину. Передвигаться можно, например, делая шаги, перекачиваясь или прыгая. Передвижения должны демонстрировать хорошую технику и использовать различные стили или типы передвижений.

Если передвижение осуществляется простыми шагами или бегом и не согласовано с каким-либо стилем. То их не следует злоупотреблять. Нельзя злоупотреблять одним и тем же способом передвижения (использовать более трех раз) во время программы.

Сбавки разнообразие в передвижениях:

- Не логические передвижения
(нелогичные передвижения) -0.1 / каждый раз
- Чрезмерно используется один и тот же способ передвижения
(использовался более трех раз) -0.1 / каждый раз

Примечание: Максимальный вычет за “Разнообразие в передвижениях” составляет 0,3!

Разнообразие движений тела (0.1)

Композиция должна содержать различные движения тела, серии движения тела и различные виды движений. Подобными движениями тела или типами движений не следует злоупотреблять.

Разнообразие должно быть продемонстрировано с помощью:

- выполнения всех основных движений тела с различными формами движений тела,
- показывая движения в разных плоскостях или уровнях, с разной силой или темпом,
- с или без шага

Сбавки Разнообразие движения тела:

- Не соответствует всем требуемым критериям -0.1

Примечание: Максимальный вычет “Разнообразие движения тела” составляет 0.1!

Темп и динамика (0.4)

- **Быстрая и медленная части композиции**
 - Изменение темпа композиции должно быть четким. Структура композиции должна содержать по крайней мере одну явно быструю часть и по крайней мере одну явно медленную часть, и гимнастки должны иметь возможность выступать в разном темпе во время программы.
- **Сильные и мягкие части композиции**
 - Композиция должна быть динамичной. Структура композиции должна содержать по крайней мере одну явно сильную часть и по крайней мере одну явно мягкую часть, и гимнастки должны уметь выполнять разную динамику во время программы.

Сбавки по темпу и динамике:

- 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

Экспрессия и музыка (1.0)

Экспрессия, музыка и оригинальность	Макс. 1.0
Характер и стиль в композиции	0-0.2
Экспрессия язык тела	0-0.2
Музыка	0-0.6

Характер и стиль композиции

Композиция должна иметь четко определенный характер и стиль. Характер и стиль должны быть пронесены через всю композицию. Идея и атмосфера композиции должны составлять непротиворечивое единство, отражающее характер и стиль композиции.

Сбавки за характер и стиль композиции:

- Характер и стиль композиции не разработаны:
- Во время некоторых частей программы -0.1
 - Во всей программе -0.2

Выразительный язык тела

Композиция должна быть выразительной, и выразительность должна проявляться в движениях на протяжении всей программы. Идея и выразительность композиции должны составлять непротиворечивое единство на протяжении всей композиции. Выражение должно быть развито с помощью движений и серий движений, а не с помощью отдельных и вынужденных выражений.

Композиция должна демонстрировать эстетическую привлекательность; это можно увидеть в движениях и в стиле гимнастических выражений. Выразительный язык тела должен соответствовать возрастной категории гимнасток, уровню мастерства группы и способности группы выражать стиль. Выражение лица должно соответствовать стилю и выглядеть естественно. Чрезмерно драматичное выражение лица не считается естественным и подходящим для ЭГГ.

Сбавки за выразительный язык тела:

- Язык тела не является выразительным и/или подходящим для ЭГГ:
 - Во время некоторых частей программы -0.1
 - Во всей программе -0.2

Музыка

Музыка должна соответствовать идее и выразительности композиции. В композиции движения, стиль и ритм музыки должны сочетаться друг с другом. Движения гимнасток должны составлять единое целое 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 музыки 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 композиции должна быть разнообразной по темпу и динамике. В музыке должна быть по крайней мере одна быстрая часть, по крайней мере одна медленная часть, по крайней мере одна сильная часть и по крайней мере одна мягкая часть.

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

Команда должна продемонстрировать умение выразить выбранную музыку.

Музыка должна образовывать единство. Если музыка состоит из разных музыкальных произведений, различные темы и режимы должны быть связаны друг с другом, и их сосуществование должно быть максимально возможным. Пробелы в музыке или плохая связь между двумя музыкальными темами не допускаются. Музыкальный монтаж должен быть хорошего качества.

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

Сбавки музыка:

- Музыка не поддерживает композицию (фоновая музыка):
 - Во время некоторых частей программы -0.1
 - во всей программе -0.2
- Музыка не разнообразна -0.1
- Музыка не подходит команде (навыки, возраст и т.д.) -0.1
- Музыка остановилась до или после движений -0.1
- Отключенная музыка (нелогичное сочетание музыки, музыка плохо связана, отключённые дополнительные эффекты, музыка закончилась резким обрывом и т.д.) -0,1 / каждый раз

Примечание: Максимальный вычет для “Музыка” составляет 0.6!

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

Музыка с любыми провокационными, вульгарными или неподобающими текстами запрещена и приведет к снятию штрафа с АЦ.

-Штраф главного арбитра АЦ (судья №1) (предложение большинства судей АЦ): - 0,3 за религиозное, национальное, политическое или любое другое оскорбление

– Штраф главного арбитра АЦ (судья №1) (предложение большинства судей АЦ):-0.5 музыкальная тема не соответствует обязательным требованиям.

3.1.4. 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 определимый

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.

1.1.1.1. 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 сквозь них. 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

1.1.1.2. 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 сквозь них.

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

1.1.1.3. 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

1.1.1.4. 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 элемент каскад команды: - 0.2

1.1.2. ШТРАФЫ

1.1.2.1. 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).

Примечание юниорам и сеньорам не разрешается выполнять какие-либо акробатические элементы

Штрафы главный арбитр АЦ (судья №1) 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 Юниоры и сеньоры:

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 штраф 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
- прическa не соответствует правилам:
 - для 1 гимнаста - 0.1
 - для 2-х и более гимнастов - 0.2
- прическa, 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 (судья №1) (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:

Штраф применимый Главного судьи (после предложение судьи Хронометристов)

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

1.1.2. Оценка Артистической ценности

- Максимальная оценка Артистической ценности (АЦ) состоит из 5.0 балла.
- Во время программы судья отмечает содержание программы и каждую ошибку, неподходящий по требованиям АЦ.
- После окончаний 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 (такс. 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 (такс. 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		2.2
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 Одинаковое движения тела злоупотребляют: -0.1	0.2
	<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 Одинаковое 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		1.5
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 композиции: -0.1	0.1
	<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 движение 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

2.1. Требования к исполнению

- 1 Исполнение должно быть сплоченно и синхронизировано.
- 2 Все члены команды должны выполнять одни и те же элементы с одинаковой или одинаковой степенью сложности либо одновременно, последовательно, либо в течение короткого периода времени.
- 3 Техника эстетической групповой гимнастики должна быть преобладающей. Все движения и комбинации движений должны выполняться с помощью метода целостного движения, когда изменения от одного движения тела или формирования к другому должны быть свободны. В общей технике движения, ведущее движение отражается в каждой части тела, когда движение течет 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 показать хорошую технику, хорошую амплитуду точность движений, вариации в использовании мышечного контроля, расслабления и силы, и точность образований и переходов.
- 5 Исполнение должно показать хорошую осанку, координацию, равновесие, стабильность и ритм.
- 6 Исполнение должно показать спортивные навыки группы, такие как координация, гибкость, сила, скорость и выносливость.
- 7 Исполнение должно показать выразительность и эстетическую привлекательность.
- 8 Гимнасты должны выполнять исполнение в соответствии с динамикой и ритмом музыки.
- 9 Исходная и окончательная позиции являются частью исполнения.
- 10 Все элементы должны выполняться с учетом аспектов здоровья: плечи и бедра должны находиться на одной линии, опорная нога, положение корпуса и двусторонняя работа, осанка.

Таблица сбавок Исполнения

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

Максимальное количество баллов за Исполнение – 10,00.

Штраф ответственного судьи: - 0,5 за каждого отсутствующего или дополнительного гимнаста

Панель ИСП оценивает исполнение композиции и подсчитывает ошибки в исполнении.

Все судьи соревнований должны выставять свои оценки независимо друг от друга и действовать следующим образом:

- Подсчитайте все ошибки исполнения и вычтите их из максимальных баллов исполнения (10,00)
- Рассчитайте итоговый балл

3. СУДЕЙСТВО

3.1. ОБЩЕЕ

Все судьи должны иметь действующую лицензию IFAGG.

Офис IFAGG ведет реестр лицензий судей уполномоченных международных судей.

Список судей, ответственный судья и высшее жюри Трофи IFAGG и континентальных чемпионатов будут назначены Советом IFAGG.

Хореограф или тренер команды-участницы не может быть судьей в категории соревнований, в которой соревнуется команда.

3.2. Оценочная коллегия

3.2.1. Оценочная панель

Количество судей в коллегиях составляет 9-12.

Группы будут оцениваться тремя судейскими бригадами:

- Композиция, Техническая ценность (ТЦ), состоит из 3-4 судей,
- Композиция, Артистической ценность (АЦ), состоит из 3-4 судей,
- Исполнение (ИСП), состоит из 3-4 судей.

Обязанности и ответственность судей по оценке

- Судьи должны выставять свои оценки независимо друг от друга.
- Во время соревнований судьи не могут обсуждать оценку друг с другом, тренерами или гимнастками.
- Каждая судейская бригада работает независимо и выставляет свои баллы независимо от баллов других судейских бригад.

Все судьи отправляют свои оценки судье номер 1

После выступления первой группы в соревновательной категории судьи всегда встречаются, чтобы провести переговоры в рамках своей собственной бригады и вместе проверить разницу в оценках. Судьи должны выставить оценки до начала переговоров.

3.2.2. Ответственный судья

Ответственный судья должен быть хорошим образцом для подражания с точки зрения поведения и действий для всех судей по оценке.

Ответственный судья обсудит окончательные детали соревнований (например, расписание соревнований и список судей) с Советом IFAGG и будет осуществлять надзор за соревнованиями, чтобы убедиться, что действия судей соответствуют правилам IFAGG.

Обязанности и ответственность:

- Необходимо присутствовать на жеребьевке команд
- ответственный за все инструктаж совещания судей перед соревнованиями
- назначает судейские бригады в соответствии с их уровнем (жеребьевка судей)
- вычитает штрафы
- проверяет и утверждает компьютерные оценки вместе с судьями под номером 1 в составе бригады перед публикацией результатов.
- может допускать повторение программы в "форс-мажорных" ситуациях
- может прервать работу из-за технической неполадки или опасной ситуации.

Штрафы, вычитаемые Ответственным судьей:

Артистическая ценность:

- Дисциплина тренера и/или гимнастки/ов или официального лица команды
 - Громкие голоса или музыка, доносящиеся из-за пределов зоны соревнований во время выступлений других команд -0,3
 - Любая помощь во время соревновательной программы -0,3
 - Гимнасты разминаются во время выхода на соревновательный ковер -0,3
 - Тренеры и/или резервные гимнастки остаются на видном месте рядом с ковром -0,3
- Штраф, предложенный большинством судей АЦ:
 - Запрещённое движение/поддержка -0,5 каждое движение / поддержка.
 - Религиозное/политическое оскорбление -0,3
 - Выход группы занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает дополнительные движения -0,3
 - Одежда, причёска и макияж, не соответствующие правилам:
 - Для одной гимнастки - 0,1
 - Для 2-х и более гимнастов - 0,2
- Штраф, предложенный судьей хронометристов:
 - Время: -0,1 каждая дополнительная или недостающая полная секунда
- Штраф, предложенный судьями на Линии:
 - За каждое цветное пятно на соревновательной площадке, вызванное краской для волос -0,2
 - Потерянный предмет (украшение для волос, обувь для ног и т.д.) -0,1 / каждый потерянный предмет.

Исполнение:

- Недостающего гимнаста: -0,5 каждый дополнительный или недостающий гимнаст
- Штраф, предложенный судьями на Линии:
 - Ограничительная линия: для каждого гимнаста каждый раз за пересечение границы: -0,1 каждый раз

3.2.3. Судья на линии

Должно быть минимум 2 линейных судьи, которые следят за границами в углах соревновательного ковра.

Обязанности и ответственность:

- Должен сигнализировать о каждом пересечении границы зоны соревнований флажком и записывать каждое из них на листке бумаги, который будет предоставлен. В конце упражнения линейные судьи отправляют листок бумаги ответственному судье, который утверждает наказание. Штраф вычитается из среднего балла исполнения.
- Собирает каждый потерянный предмет с ковра и записывает каждый из них на листке бумаги, который будет предоставлен. В конце упражнения линейные судьи отправляют листок бумаги ответственному судье, который утверждает наказание. Штраф вычитается из среднего балла бригады-АЦ.
- Фиксирует цветное пятно на ковре (в случае обнаружения) и записывает каждое из них на листке бумаги, который будет предоставлен. В конце упражнения линейные судьи отправляют листок бумаги ответственному судье, который утверждает наказание. Штраф вычитается из среднего балла бригады АЦ.

3.2.4. Судья Хронометрист

Должно быть как минимум 2 судьи. Судьи хронометристы должны измерять время независимо друг от друга и записывать время для каждой команды отдельно на листке бумаги, который будет предоставлен.

Если продолжительность упражнения не соответствует регламенту (по мнению обоих судей по времени), оба судьи по времени должны прийти к ответственному судье и показать свои секундомеры с отмеренным временем. Ответственный судья проверит и утвердит штраф.

Отсчет времени будет начинаться с начала первого движения после того, как группа займет стартовую позицию на соревновательном ковре. Отсчет времени остановится, как только все гимнастки будут полностью неподвижны.

4. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК

4.1. Общие

Окончательная оценка для группы будет рассчитана путем добавления 3 частичных баллов: Техническая Ценность, Артистическая Ценность и Исполнения. Максимальный балл для группы в предварительном и финалах может быть:

20,0 категория юниоры/сеньоры

- | | |
|--|------|
| • Максимальная оценка Технической ценности | 5,0 |
| • Максимальная оценка Артистической ценности | 5,0 |
| • Максимальная оценка Исполнение | 10,0 |

19,0 детская категория

- | | |
|--|------|
| • Максимальная оценка Технической ценности | 4,0 |
| • Максимальная оценка Артистической ценности | 5,0 |
| • Максимальная оценка Исполнение | 10,0 |

Оценка предварительных будет подсчитана вместе с финальным рейтингом (ranking) чтобы получить окончательные результаты (занятое место).

Максимальный балл за окончательные результаты (рейтинг) составит 40,0 баллов в категории юниоры/сеньоры и 38,0 баллов в детской категории.

Бригада ТЦ (техническая ценность) оценивает необходимые технические элементы композиции, подсчитывает значение (0,0 – 5,0 в категории юниоры/сеньоры и 0,0 – 4,0 в детской категории).

Бригада АЦ (артистическая ценность) оценивает артистическую ценность композиции, подсчитывает баллы за композицию (0,0 - 5,0) и вносит предложение о любых возможных штрафных санкциях [-].

Бригада ИПС (Исполнение) оценивает выполнение программы, вычисляет баллы композиции (0.0 - 10.00) и делает предложение по любым возможным штрафам [-].

4.2. ПОДСЧЕТ СРЕДНИЙ ОЦЕНКИ

Три частичных балла – это средние баллы каждой бригады (Техническая ценность, Артистической ценность и Исполнение).

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

Бригада из 4-х судей:

- самые высокие и самые низкие баллы будут исключены, а два средних балла является средним баллом
- разница между средними баллами, не должна превышать 0,4

Бригада из 2-3х судей:

- средний балл из подсчетов всех оценок
- разница всех баллов не должна превышать 0,5

5. ИЗМЕНЕНИЕ ПРАВИЛ

Технический комитет IFAGG несет ответственность за внесение изменений в правила. Любые поправки подлежат предварительному одобрению советом IFAGG.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ТЕХНИКА ЭГГ

1. Философия ЭГГ
2. Базовая техника гимнастов
3. Характеристика Равновесий
4. Характеристика Прыжков
5. Базовая техника и характеристики движений тела
6. Вариация движений тела
7. Серия движений тела
8. Характеристики других групп движения

1. Философия ЭГГ

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бедра формируют основной центр 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 если бы 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 быть выполнены с помощью техники полного движения, где изменения от одного движения тела или формирования к другому должны быть свободными. В общей технике движения, ведущее движение отражается в каждой части тела, когда движение течет наружу от центра тела, или обратно к центру тела (бедра). Движения связаны между собой таким образом, что поток продолжается от одного движения к другому.

2. Базовая техника гимнастов

В рамках техники ЭГГ, основная техника гимнастики наиболее видима. Хорошая базовая гимнастическая техника показывает и состоит из:

- хорошая, естественная осанка и четкая линия плеч и бедер
- достаточная амплитуда ног
- хорошие вытягивание (ноги, колени, лодыжки и руки, кисти)
- хорошая техника ног, особенно в любых шагах, прыжках, включая взлет для прыжков / подскоков - точность движений
- вариации в использовании мышечного контроля, расслабления и силы
- хорошая координация, баланс, стабильность и ритм

Хорошая техника обеспечивается спортивными навыками, такими как координация, гибкость, сила, скорость и выносливость. Наличие спортивных навыков, двусторонней работы мышц и хорошей техники в равновесиях позволяет гимнастам выполнять все движения здоровым и безопасным способом.

3. Характеристика равновесий

Все равновесия должны быть выполнены четко. Продолжительность использования опорной поверхности в равновесных движениях должна быть четко видна. Форма должна быть зафиксированной и четко определенной в течение равновесия.

Все равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия ("фото").
- достаточная высота поднятой ноги.
- хороший мышечный контроль во время и после равновесия.

Равновесия могут быть статическими или динамическими.

Характеристика статических равновесий:

- статические равновесия могут выполняться на одной ноге, на одном колене или в положении "казак".
- во время равновесий свободная нога должна быть поднята минимум на 90° без поддержки руки или минимум 135° с поддержкой руки (см. исключения с движениями тела).
- только одна нога может быть согнута в равновесии.
- может выполняться на всей стопе или *relevé*. (полу пальцах)

Динамическое равновесие (турлянь, циркуль, поворот) должны иметь следующие характеристики:

- турлянь (медленный поворот, *promenade*): минимум 180° должен быть выполнен в зафиксированной форме максимально с 3 точками опоры во время вращения.
- циркуль: вращение 360° линия плеч и бедер
- поворот: минимум 360° должен быть выполнен в зафиксированной форме обе ноги можно согнуть во время поворота, можно выполнить и на всей стопе или *relevé*.

Если требуемое вращение во время динамического баланса демонстрирует не каждый гимнаст, элемент не засчитывается как равновесие.

4. Характеристика прыжков

Прыжки должны обладать следующими характеристиками:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета.
- форма зафиксированная и четко определенная во время вращения поворотных прыжков и подскоков.
- хороший подъем во время прыжка или подскока
- хороший контроль тела вовремя и после прыжка или подскока.
- приземление должно быть легким и мягким.

Целостная Волна тела

Передняя волна (базовая форма)

Волна начинается с небольшого расслабления в теле и немного наклонив бедра назад набирает скорость. Через полукруглое движение вниз, бедра наклоните вперед и вверх и эффект позвоночнику двигается в виде волны. Волна начинается от бедер и может рассматриваться как волнообразное движение по всему телу. Волна заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- расслабление и скопление скорости для движения (с выдохом)
- нижняя часть бедер наклонена вперед и вверх
- волна направляется по всему телу (с вдохом) и заканчивается вытягиванием.

Обратная волна тела (базовая форма)

Волна начинается с наклона нижней части бедер назад и вытягивания туловища вверх, одновременно выдвигая грудную клетку вперед и позволяя шее отклоняться назад.

Подъем начинается с выталкивания бедер вперед и продолжается через позвоночник, который поднимается округлой волнообразной формой. Голова следует последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- вытягивание и скопление скорости для движения (вдох)
- наклон нижней части бедер назад
- волна направляется по всему телу (с выдохом) и заканчивается вытягиванием.

Боковая волна тела (базовая форма)

Волна начинается с небольшого расслабления в теле с весом на одной ноге. Волна продолжается, толкая бедра в одну сторону, в результате чего другая сторона бедер движется вверх. Это переносит вес от одной ноги к другой. В то же время верхняя часть тела и голова балансируют движение путем ослабления к противоположной стороне. Волна продолжается вверх через позвоночник, и верхняя часть тела поднимается в волнообразной форме. Голова следует за последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика

- расслабление и скопление скорости для движения (выдохом)
- толкая бедра в одну сторону
- волна направляется по всему телу (вдох) и заканчивается вытягиванием.

Целостный взмах (базовая форма)

Взмах состоит из трех частей, которые:

- скопление скорости путем вытягивания (вдох)
- взмах, когда верхняя часть тела расслаблена (с выдохом)
- заканчивается в хорошо контролируемом положении с вытягиванием (вдох)

Важность в этом движении чередование между вытягиванием и расслаблением, также, как между силой и расслаблением. Раскачивание тела может выполняться, например, вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости.

Изгиб

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

Основная характеристика Изгиба:

- ясная и хорошо контролируемая форма
- плечи должны оставаться в одной линии и изгиб должен быть показан равномерно по всей верхней части тела
- округлая форма позвоночника.

Скручивание

Скручивание должно иметь следующие характеристики:

- разница в направлении между плечами и бедрами должна быть четко видна (минимум 75° угол между плечами и бедрами)
- ясная и хорошо контролируемые форма и направление.

Наклон или выпад

В выпаде должен быть показан наклон всего тела, но в наклоне должна быть видна только верхняя часть туловища (от бедер и выше) для создания угла (минимум 45°) между корпусом и ногами. наклоны и выпады могут поддерживаться рукой (руками), 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 вытягивание с вдохом). При расслаблении (с выдохом) нижняя часть бедер наклонена вперед, спина округляется, шея естественным образом отражает движение, а плечи расслаблены. Расслабление продолжается до продления или плавно переходит к следующему движению.

Расслабление должно обладать следующими характеристиками:

- Расслабление тела
- Наклон бедер

5. Разновидность Движений Тела

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

Движения тела также можно варьировать, комбинируя их друг с другом, например: наклон со скручиванием. Комбинации двух телодвижений одновременно считаются только как одно движение тела.

6. Серия движения тела

В серии движений тела два или больше различных движений тела выполнены последовательно, соединяющие их слитно совместно. Слитность поддерживается естественным дыханием и с помощью техники полного движения тела логически: движения наружу от центра тела и к центру тела следуют друг за другом в логическом порядке.

В серии, все виды движений тела можно использовать (включая изменения основных движений тела и полу-акробатических движений как кувырок).

7. Характеристики других групп движения

Движения рук

Выполнение движений руками должно четко демонстрировать различные плоскости и направления, а также разнообразие расслабления и силы. Движения рукой должны выполняться по всей длине руки.

Движения ног

Движения ногами должны выполняться с хорошей техникой, которая включает в себя хорошие разгибания, поворот наружу, хорошую гибкость и соответствующее положение бедер при подъемах и удержаниях.

Серия шагов, прыжков и подскоков

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

Акробатические движения

В акробатических движениях 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 аспектом здоровья. Необходимо продемонстрировать хороший баланс гибкости и силы.