

Утверждены приказом Минспорта России
от « 23 » декабря 2013 г. № 1107

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по виду спорта «Эстетическая гимнастика» проводятся в соответствии с настоящими Правилами, Правилами, утвержденными Международной федерацией эстетической групповой гимнастики (далее- IFAGG), а также Положениями и Регламентами об их проведении. Соревнования в младших возрастных категориях проводятся по Правилам, являющимся частью настоящей редакции Правил.

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

Возрастные категории спортсменок определяются в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК):

- женщины;
- юниорки;
- девушки;
- девочки.

1.2.1. Женщины

В данной категории выступают гимнастки в соответствии с ЕВСК.

2 члена группы могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста. Запасная гимнастка является членом команды.

1.2.2. Юниорки

В данной категории выступают гимнастки в соответствии с ЕВСК.

2 члена группы могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста. Запасная гимнастка является членом команды.

1.2.3. Девушки

В данной категории выступают гимнастки в соответствии с ЕВСК.

2 члена группы могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста. Запасная гимнастка является членом команды.

1.2.4. Девочки

В данной категории выступают гимнастки в соответствии с ЕВСК.

2 члена группы могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста. Запасная гимнастка является членом команды.

1.3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях регламентируется Положением о проведении соревнований.

1.4. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

1.5. ГРУППА, ПРИНИМАЮЩАЯ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИИ

Группа может иметь название (например: название клуба, название группы).

1.5.1. Количество гимнасток в группе

Возрастные категории «женщины» и «юниорки»:

Количество гимнасток в группе, заявленных для участия во всех соревнованиях в течение календарного года, может быть от 6 до 12 человек.

Количество гимнасток, выступающих в группе в каждом конкретном соревновании, должно быть из числа 12 заявленных на год, но не менее 6 и не более 10 человек на ковре.

Запасная гимнастка является членом группы и входит в это количество.

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

Возрастные категории «девушки» и «девочки»:

Количество гимнасток в группе – 6-14 человек, запасная гимнастка является членом группы.

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

1.5.2. Костюм для соревнований

Костюм для соревнований представляет собой эстетически привлекательный гимнастический купальник (комбинезон), по стилю отвечающий духу спортивного соревнования, а не шоу. Костюм не должен мешать видеть выполняемые движения и нарушать оценку исполнения.

Костюмы группы должны быть идентичными (материал, стиль, цвет) для всех гимнасток группы. Однако если купальники выполнены из пестрых, узорных материалов, допускаются небольшие различия.

Корректный гимнастический купальник должен быть сшит из непрозрачного материала. Руки, спина (до лопаток), верхняя часть груди (декольте) может быть открыта или выполнена из прозрачного материала. Вырез горловины не может быть слишком низким на груди и на спине. Вырез гимнастического костюма в верхней части ноги не должен заходить выше складки тазобедренного сустава и не должен открывать ягодицы. Допускается короткая юбочка (бедрра закрыты, но не ноги). Разрешается использование лосин, а также гимнастических тапочек.

Костюм может иметь небольшие украшения (ленточки, цветы, блестки, стразы, и т.д.), которые не должны мешать исполнению упражнения. Небольшие украшения для головы, макияж также являются частью костюма для соревнований и должны соответствовать возрастной категории. Отдельные (не пришитые) украшения на запястьях, лодыжках или шее не допускаются.

Запрещены шляпы или любые другие головные уборы.

Костюм для соревнований не может навредить/оскорбить любую религию, национальность или иметь отношение к политике.

1.6. ПРОГРАММА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1.6.1. Продолжительность гимнастической программы

- **Возрастные категории «женщины» и «юниорки»:**

Разрешенная продолжительность программы для соревнований от 2 мин. 15 сек. до 2 мин. 45 сек.

Допускаются лишние и недостающие 5 секунд (без сбавки судьями).

- **Возрастные категории «девушки» и «девочки»:**

Разрешенная продолжительность программы для соревнований от 2 мин. 00 сек. до 2 мин. 30 сек.

Допускаются лишние и недостающие 5 секунд (без сбавки судьями).

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

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

Программа должна начинаться и заканчиваться в пределах площадки для соревнований.

1.6.2. Музыкальное сопровождение

Выбор музыки для соревновательной программы абсолютно свободный (допускается голосовое и песенное сопровождение). Музыка должна звучать без резких переходов, при использовании текста не должно быть обрывов фраз.

Запись музыки должна быть сделана на CD, причем на диске должна быть только одна запись..

Название группы, клуба, страны должно быть разборчиво написано на CD. Дополнительно указывается возрастная категория и продолжительность программы.

1.7. ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Размер площадки для соревнований составляет 13 x 13 метров, включая ограничительную линию, площадка покрыта гимнастическим ковром.

Границы площадки должны быть выделены четко, ширина ограничительной линии 5-10 см. Размер свободного пространства вокруг площадки должен быть не менее 2 м.

1.8. ДОПИНГ

Эстетическая гимнастика основана на международном сотрудничестве, и команды, принимающие участие в соревнованиях, следуют этическим нормам и правилам честной борьбы в спорте. Они обязаны придерживаться национальных антидопинговых правил и санкций, касающихся допинга. Порядок проведения допинг-контроля определяется в соответствии с правилами ВАДА/РУСАДА.

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

2.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Каждая гимнастка группы должна исполнить одни и те же технические элементы либо технические элементы аналогичного уровня сложности. Технические элементы должны быть выполнены одновременно, последовательно, либо в течение короткого промежутка времени.

Соревновательная программа должна быть разнообразной по содержанию различных движений тела (например: целостные волны, взмахи, наклоны, изгибы, вращения, упоры, выпады, сжатия, расслабления и т.д.), равновесий и поворотов, прыжков и скачков, подпрыгиваний, танцевальных шагов, движений рук и ног, передвижений по площадке, а также различных комбинаций всех этих движений.

Техническая Ценность складывается из суммы обязательных элементов и дополнительных трудностей. Обязательные элементы и дополнительные трудности должны быть составлены для всей группы.

2.1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

В гимнастическую соревновательную программу должны быть включены следующие обязательные элементы:

2.1.1.1. РАВНОВЕСИЯ И ПОВОРОТЫ

В течение программы должны быть выполнены как «статические», так и «динамические» равновесия.

«Статические» равновесия:

Все равновесия должны быть выполнены четко. Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях. Свободная нога должна быть поднята, по крайней мере, на 90° .

Точка опоры может быть на одной ноге, на колене или в форме "казак" (критерии для А- или В-трудностей одни и те же в отношении уровня свободной ноги, помощи руки движений тела).

«Статические» равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- хорошая амплитуда в форме равновесия;
- хороший контроль тела во время и после равновесия.

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

Во время «турляна» поворот должен выполняться в зафиксированной форме минимум на 180° , если поворот менее 180° – элемент не засчитывается.

Во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360° .

Во время поворота вращение с зафиксированной формой должно быть как минимум 360° , если вращение меньше, чем 360° , элемент не будет засчитан как элемент равновесия.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- только одна нога может быть согнута во время исполнения «статических» равновесий;
- во время выполнения поворотов обе ноги могут быть согнуты;
- все равновесия (статические и динамические) могут быть выполнены как на полупальце, так и на всей стопе.

В соревновательную программу должны быть включены следующие обязательные элементы равновесий:

- Два различных изолированных равновесия (поворота)
- Одна серия из минимум 2 различных равновесий (поворотов) А или В сложности, выполненных без смены опоры или со сменой опорной ноги между элементами.

ПРИМЕЧАНИЕ: Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг во время смены опорной ноги.

Уровень трудности серии обязательных элементов равновесий:

А-серия = $A + A = 0.2$ б.

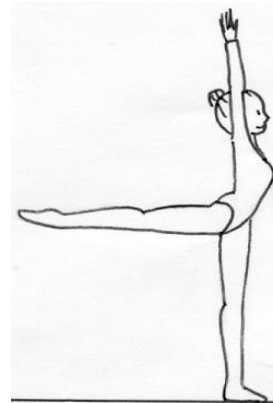
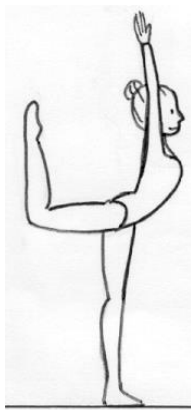
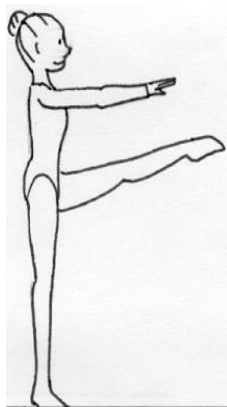
С-серия = $A + B$ или $B + A = 0.3$ б.

Д-серия = $B + B = 0.4$ б.

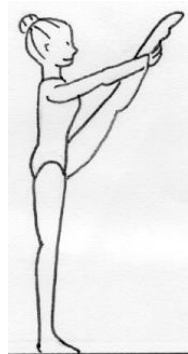
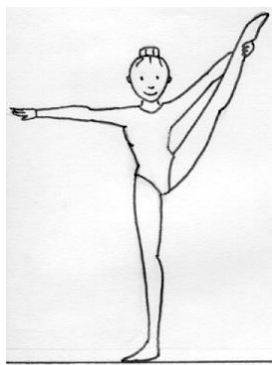
Трудности А:

Некоторые примеры равновесий:

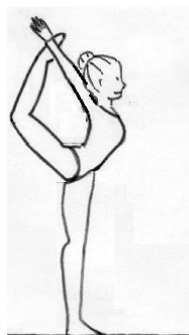
- Равновесие на одной ноге, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90° вперед, в сторону или назад. Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.



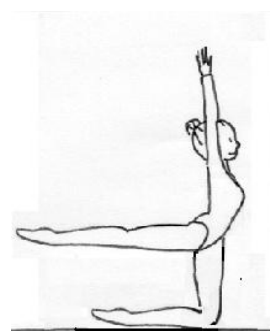
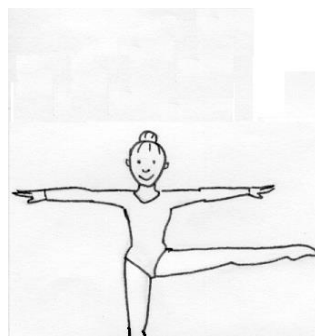
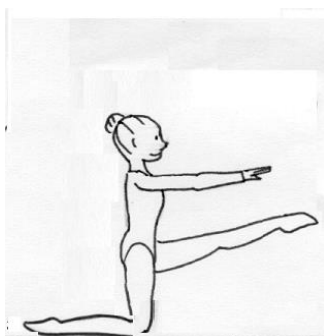
- Равновесие, свободная нога вперед или в сторону (минимум на 135°) с помощью одной или двух рук. Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.



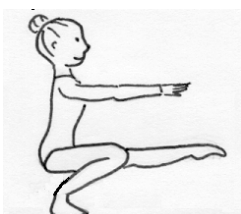
- Равновесие на одной ноге, свободная нога (прямая или согнутая) поднята назад с помощью руки или обеих рук, тело не наклонено. Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.



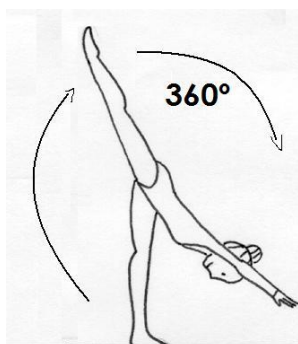
- Равновесие на одном колене (без опоры на руках), свободная нога поднята на 90° вперед, в сторону или назад



- Равновесие в положении «казак» (без опоры на руках), свободная нога поднята на 90°



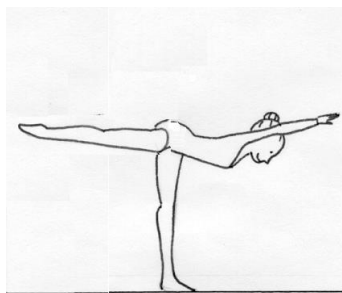
- «Циркуль», когда амплитуда менее 180° , может выполняться на всей стопе или на полупальце, рука не должна касаться пола.



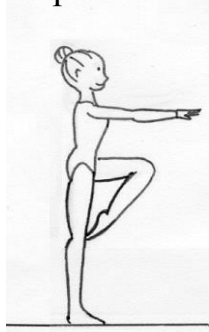
- Равновесие на одной ноге, свободная нога поднята назад при помощи одноименной руки



- Равновесие на одной ноге, свободная нога поднята назад; туловище, наклоненное вперед, и свободная нога находятся на одной линии



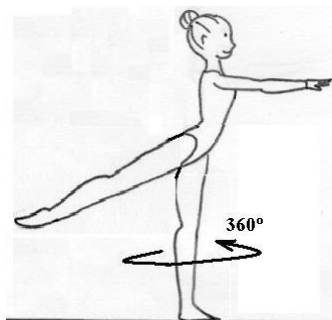
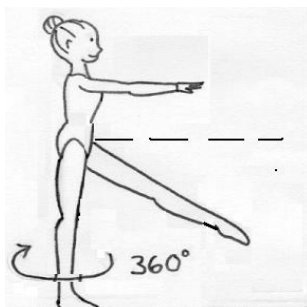
ПРИМЕЧАНИЕ: Равновесие в форме «пассе» (Passé) - не считается техническим элементом равновесия.



Не трудность!

Примеры поворотов:

- Поворот минимум на 360° , выполненный на полупальце или полной стопе, свободная нога (прямая или согнутая) поднята ниже горизонтали (90°) вперед, в сторону или назад.

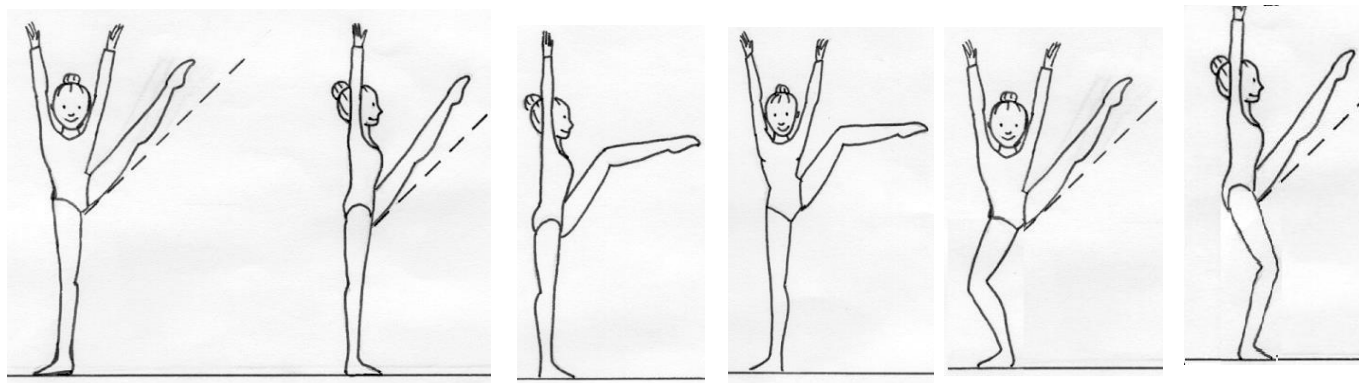


Трудности В:

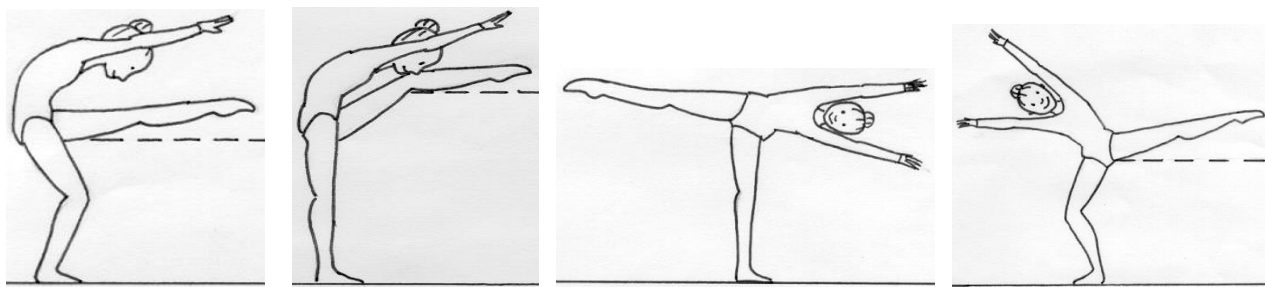
Некоторые примеры равновесий:

- Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед или в сторону минимум на 135° , туловище вертикально и только одна нога может быть согнута. Если согнута свободная нога, то бедро должно быть не ниже 135° , а голень параллельна полу.

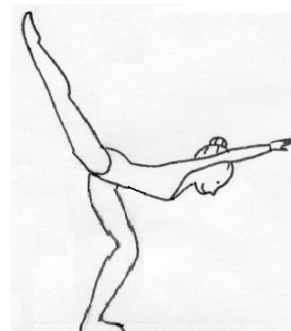
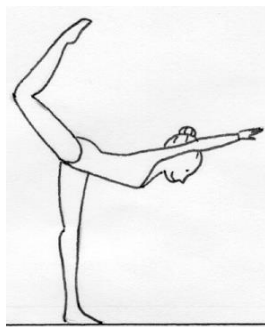
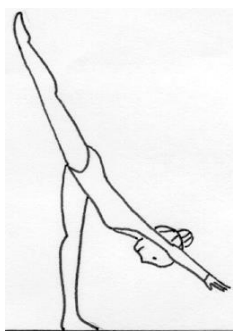
Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.



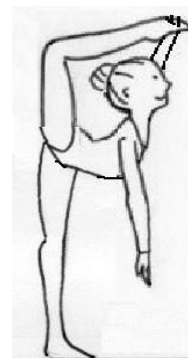
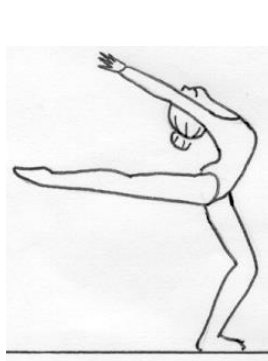
- Равновесие с движением тела или серией движений тела на одной ноге, только одна нога может быть согнута, свободная нога не менее 90° вперед или в сторону (без помощи рук)



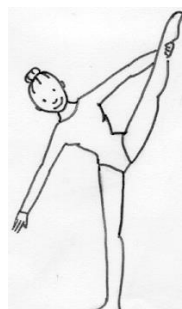
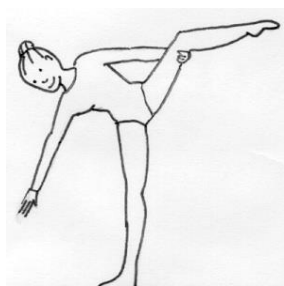
- Равновесие на одной ноге, свободная нога назад минимум на 135° (по линии бедер), только одна нога может быть согнута (свободная или опорная).



- Движение тела во время равновесия на одной ноге, свободная нога поднята назад минимум на 90° без рук или с помощью противоположной руки (также возможно использовать помощь обеих рук)



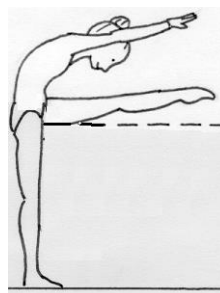
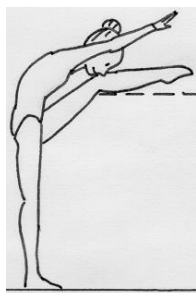
- Движение тела или серия движений тела на одной ноге, только одна нога может быть согнута, свободная нога не менее 135° вперед или в сторону (с помощью рук)



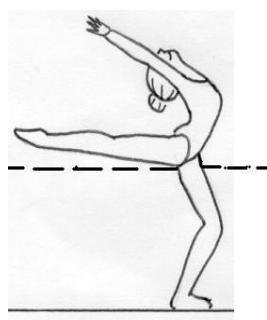
- Равновесие на одном колене, выполненное с движением тела, свободная нога поднята минимум на 90° (см. необходимую амплитуду движений тела).
- «Циркуль», когда амплитуда 180° , может выполняться на всей стопе или на полупальце, рука не должна касаться пола

Требования, предъявляемые к амплитуде движений тела во время равновесий:

- **Изгиб вперед:** спина скруглена, грудь и верхняя часть спины наклонены вперед к передней линии бедер;

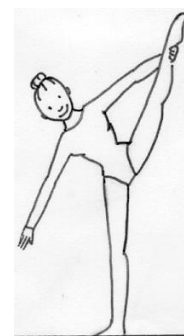
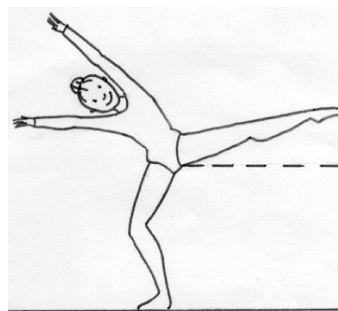
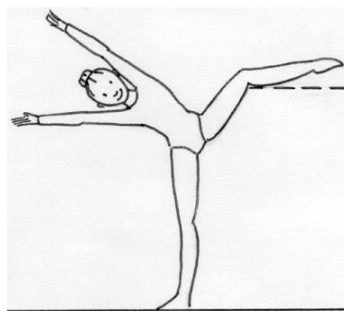
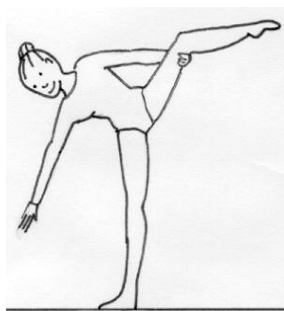


- **Изгиб назад:** к ноге назад в равновесии на одной ноге: макушка головы, бедра и плечи находятся на одной линии; вся спина может не наклоняться (достаточно наклона верхней части спины на минимум 80° от вертикальной линии);



- **Изгиб назад:** в равновесии на одной ноге, свободная нога вперед: верхняя часть спины (грудная клетка) изгибается минимум на 80° от вертикальной линии, вся спина может не наклоняться (достаточно наклона верхней части спины);

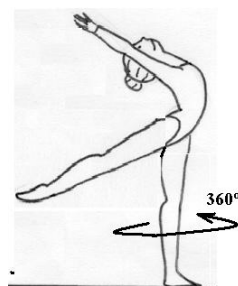
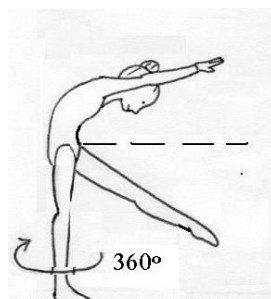
- **Изгиб в сторону:** противоположное плечо (например, левое плечо при наклоне вправо) должно находиться на одной вертикальной линии с бедрами (в нашем примере на одной линии с правым бедром); те же самые критерии при выполнении равновесий на одном колене.



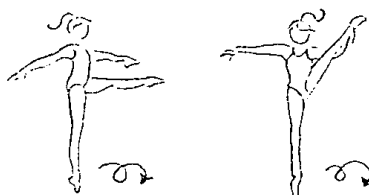
- **Сжатие** мышц живота: вся спина скруглена и находится за линией бедер и плеч;
- **Наклон** в сторону, вперед и назад должен быть минимум на 45^0
- **Скручивание** тела должно быть минимум на 90^0 от линии бедер, плечи на одной линии и развернуты на 90^0 от линии бедер.

Примеры поворотов:

- Поворот минимум на 360^0 , свободная нога поднята прямая или согнутая ниже горизонтали (90^0) с движением тела, выполненным во время поворота (см. необходимую амплитуду движений тела).



- Поворот минимум на 360^0 , свободная нога поднята прямая или согнутая не ниже 90^0 с помощью или без помощи рук, обе ноги могут быть согнуты



З

- Поворот минимум на 720^0 , выполненный на полупальце или на всей стопе, обе ноги могут быть согнуты
- Спиральный поворот, свободная нога в «пасе» с движением тела (при условии, что форма зафиксирована, вращение минимум на 360^0 , движение тела с хорошим мышечным контролем)

2.1.1.2. ПРЫЖКИ

Прыжки должны иметь следующие характеристики:

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

Одна и та же форма может быть использована и засчитана как другой технический элемент, если выполнена в прыжке толчком одной ноги, а потом в прыжке толчком с двух ног или в прыжке с вращением в разных частях композиции

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

В соревновательную программу должны быть включены следующие обязательные элементы прыжков:

- Два различных изолированных прыжка (А или В трудности)
- Одна серия из минимум 2 различных прыжков (А или В трудности)

ПРИМЕЧАНИЕ: Между 2 прыжками в серии допускаются не более 3 точек опоры!

Уровень трудности серии обязательных элементов прыжков:

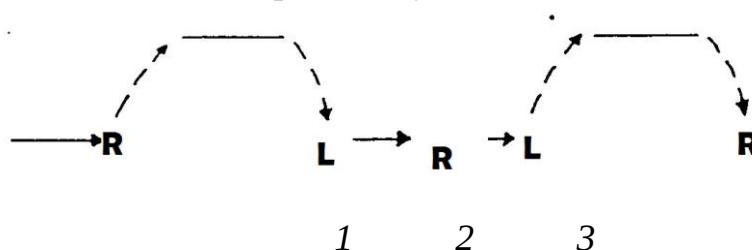
А-серия = А + А = 0.2 б.

С-серия = А + В или В + А = 0.3 б.

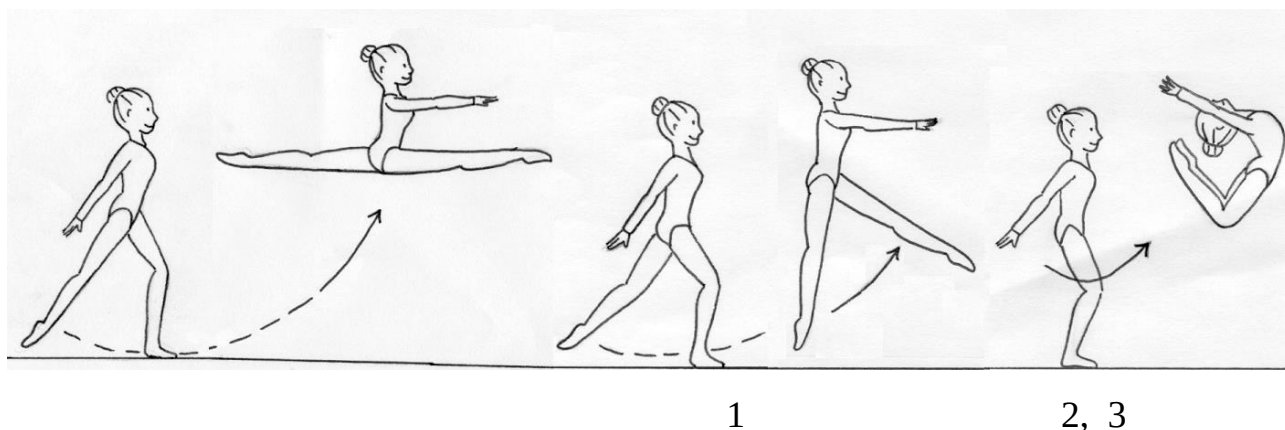
Д-серия = В + В = 0.4 б.

Примеры серий прыжков:

Пример 1: Два (2) различных прыжка толчком одной ноги с максимально возможными 3 точками опоры между ними:



Прыжок шагом толчком правой ноги, приземление на левую ногу, шаг правой ногой, второй прыжок касаясь толчком левой ноги, приземление на правую ногу.

Пример 2:

Прыжок шагом и прыжок кольцом двумя. Между скачком и прыжком после приземления непосредственно, чтобы выпрыгнуть – 3 точки опоры.

Общие критерии для прыжков:

1) Все прыжки, которые выполнены с поворотом в воздухе минимум на 180° в зафиксированной форме, будут классифицироваться, как трудности В. Исключения составляют прыжки №№ 1, 2 и 3, которые для классификации как трудность В, должны выполняться с поворотом минимум на 360°. Вертикальный прыжок, свободная нога горизонтально в позиции *passé* – классифицируется как В-трудность, если поворот в полете минимум на 360° или на 180°, но с движением тела.

2) Все прыжки, во время которых производится видимое сильное движение тела (см. необходимую амплитуду движений тела), например, наклон или сжатие, также будут считаться трудностями В.

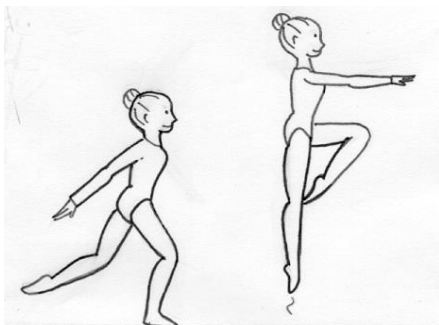
3) Амплитуда открытия ног не поднимает трудность скачков или прыжков (исключение прыжки 16, 17 и 18). Высота, и форма во время полета влияет на уровень трудности.

4) Различные примеры А- и В-трудностей, все виды вариаций возможны при соблюдении критериев п.п. 1) и 2).

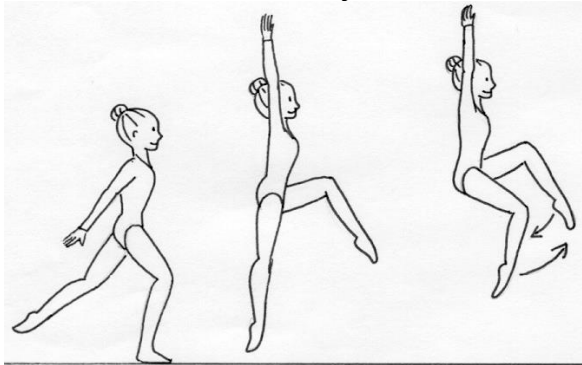
ПРИМЕРЫ ПРЫЖКОВ

Прыжки А

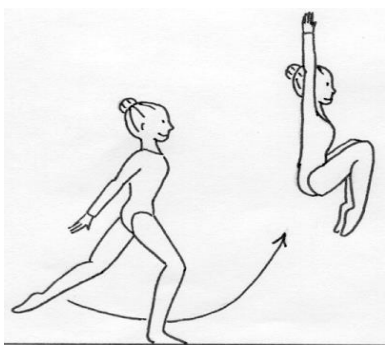
1. Вертикальный прыжок, свободная нога в «пассэ»



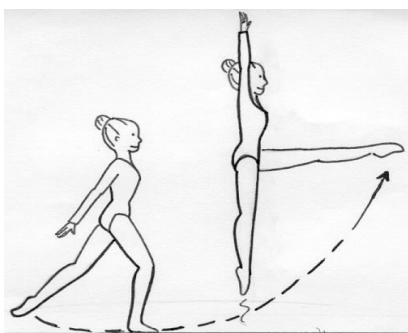
2. «Ножницы» с согнутыми коленями



3. Прыжок в группировке

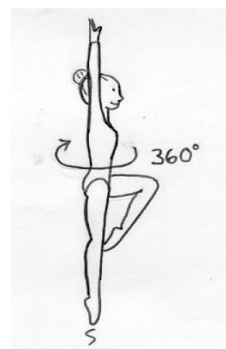


- 4а Вертикальный прыжок свободная нога вперед на 90°

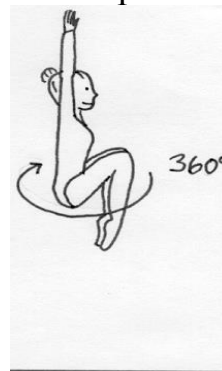


Прыжки В

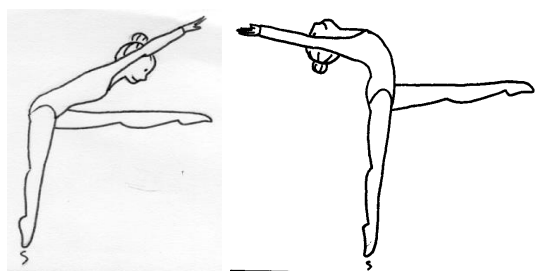
- То же с поворотом на 360°



- То же с поворотом на 360°

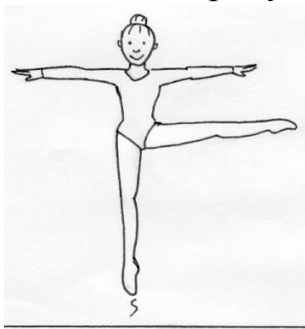


- То же с наклоном туловища вперед или назад

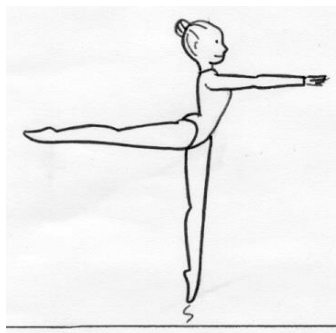


Прыжки А

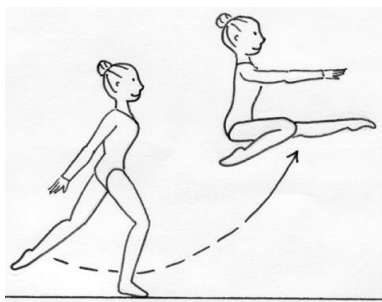
4б Вертикальный прыжок свободная нога в сторону на 90°



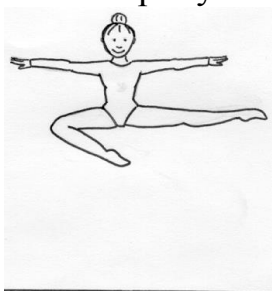
4в Вертикальный прыжок свободная нога назад на 90°



5а Прыжок «Казак» свободная нога вперед

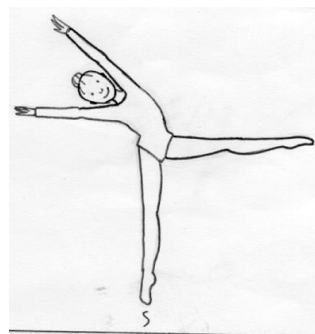


5б Прыжок «Казак» свободная нога в сторону

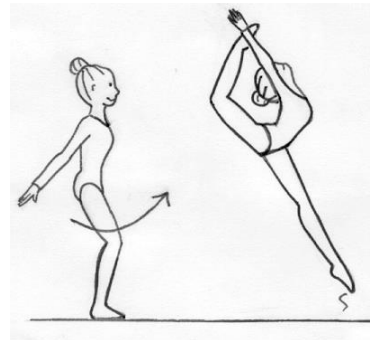


Прыжки В

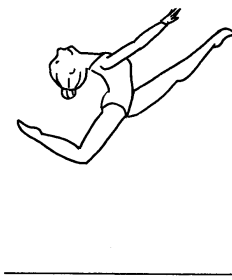
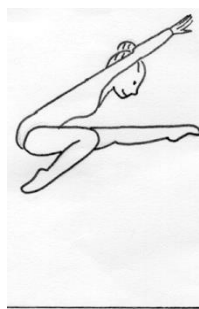
То же с наклоном в сторону



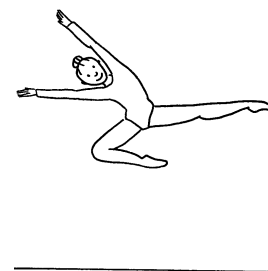
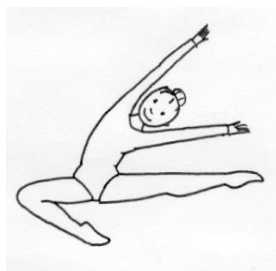
Прыжок толчком двумя, кольцо одной, нижняя нога прямая



То же с наклоном туловища



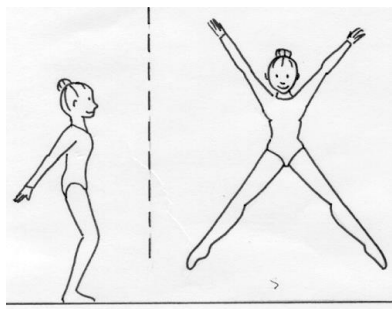
То же с наклоном туловища



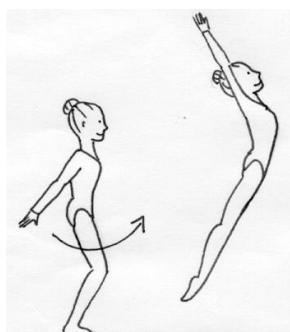
Прыжки А

Прыжки В

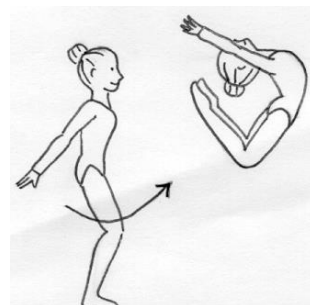
6. Вертикальный прыжок в Х-позиции



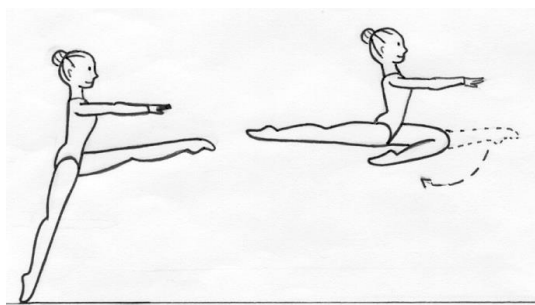
7. Прыжок прогнувшись



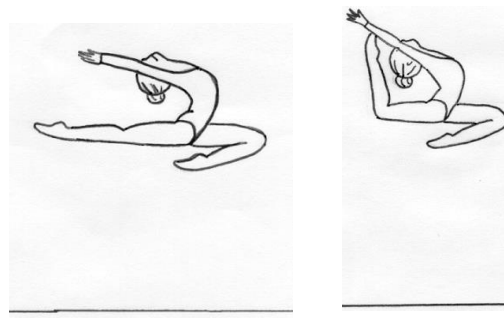
Прыжок в кольцо двумя ногами



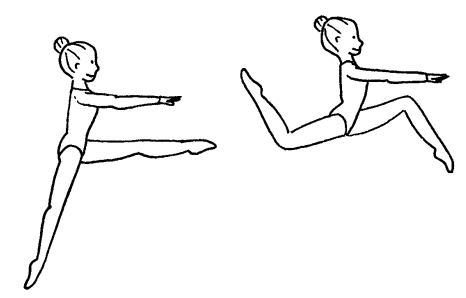
8. Прыжок касаясь



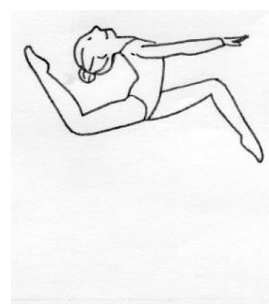
Прыжок касаясь прогнувшись или в кольцо



9. Прыжок «Кошечка»

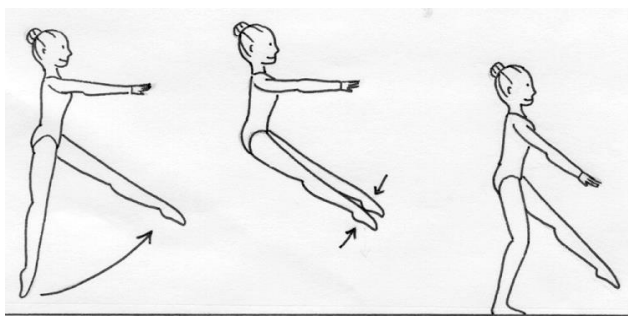


То же с наклоном туловища



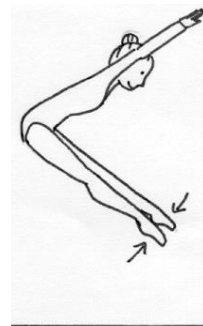
Прыжки А

10а Прыжок «Кабриоль» вперед

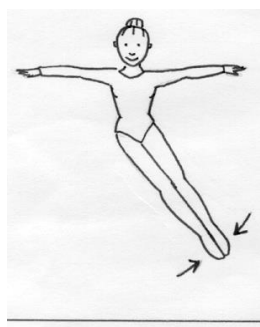


Прыжки В

То же с наклоном туловища вперед



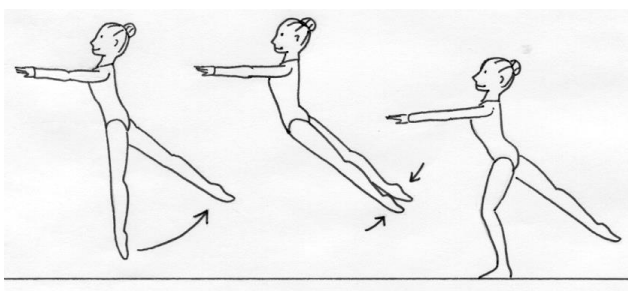
10б Прыжок «Кабриоль» в сторону



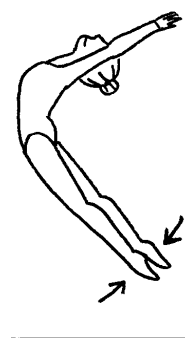
То же с наклоном туловища в сторону



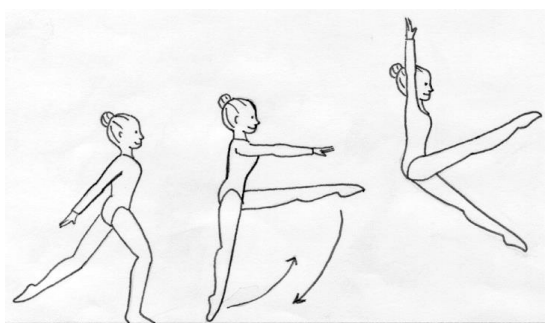
10в Прыжок «Кабриоль» назад



То же с наклоном туловища назад



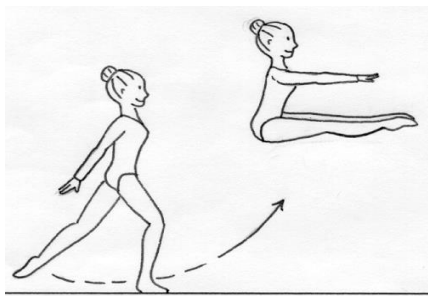
11. Прыжок «Ножницы» с прямыми ногами



Прыжки А

Прыжки В

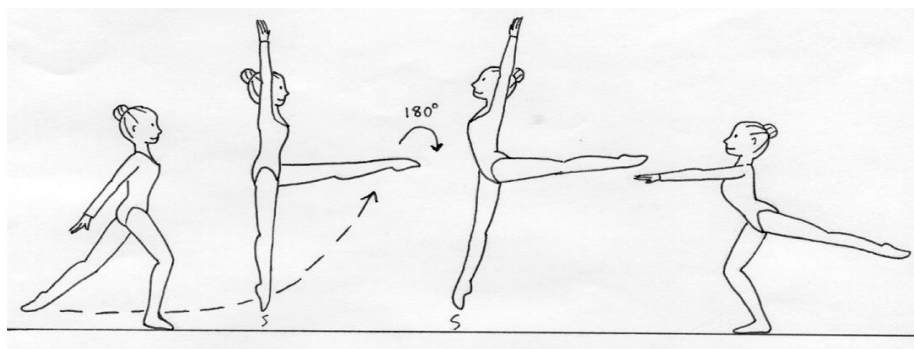
12. Прыжок «Щука» туловище вертикально



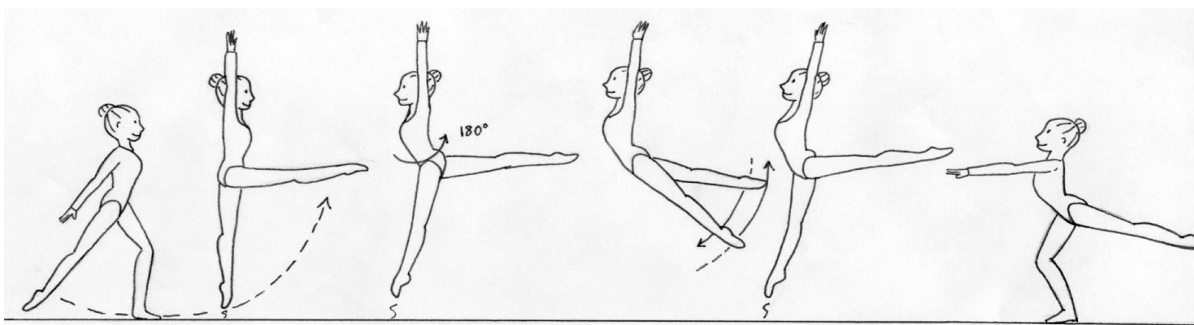
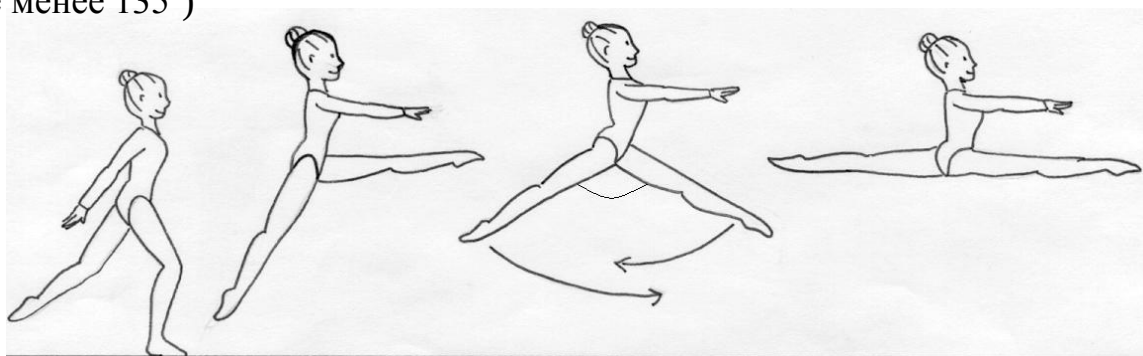
То же с наклоном к ногам



Другие примеры прыжков В:

13. Вертикальный прыжок свободная нога на 90° с поворотом тела в воздухе на 180° 

14. Перекидной прыжок с хорошей высотой полета

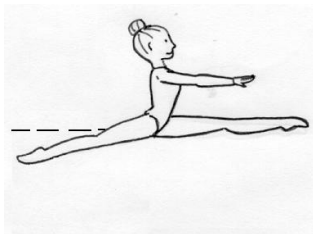
15. Прыжок шагом со сменой прямых ног - «разножка» (амплитуда второй фазы не менее 135°)

90° minimum

Примеры прыжков, где от амплитуды зависит уровень их технической трудности:

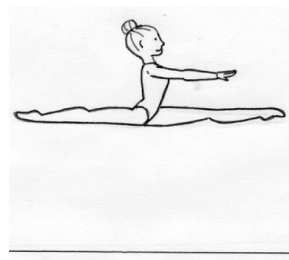
Прыжки А

16. Прыжок шагом



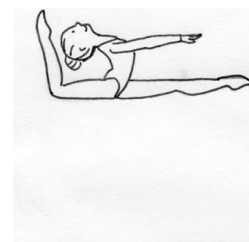
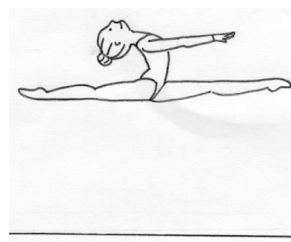
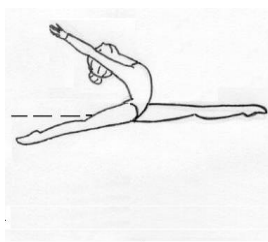
Амплитуда менее 180^0 (около 135^0)
(без движения тела)

Прыжки В



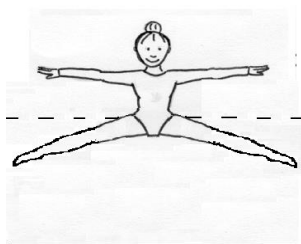
Амплитуда минимум 180^0

Прыжок шагом с движением тела

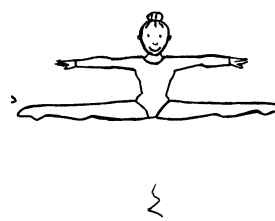


Амплитуда не менее 135^0

17. Прыжок шагом в сторону

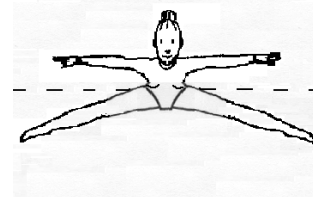
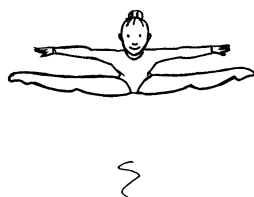


Амплитуда менее 180^0 (около 135^0)
(без движения тела)



Амплитуда минимум 180^0

Прыжок шагом в сторону (или «щука») с наклоном туловища вперед

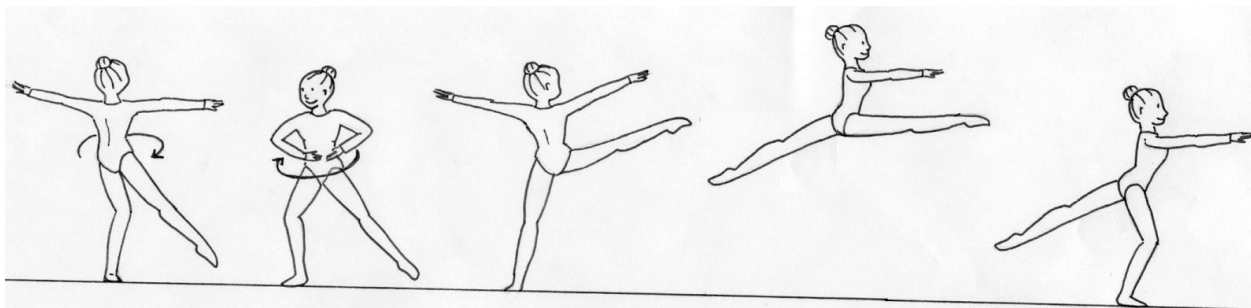


Амплитуда не менее 135^0

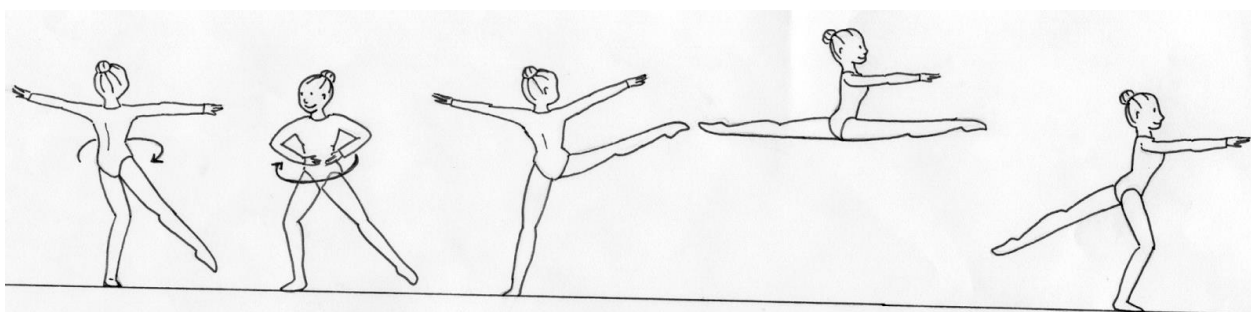
18. «Жете ан турнан»

Прыжок «жете ан турнан» в позиции касаясь (олень) считается как трудность А

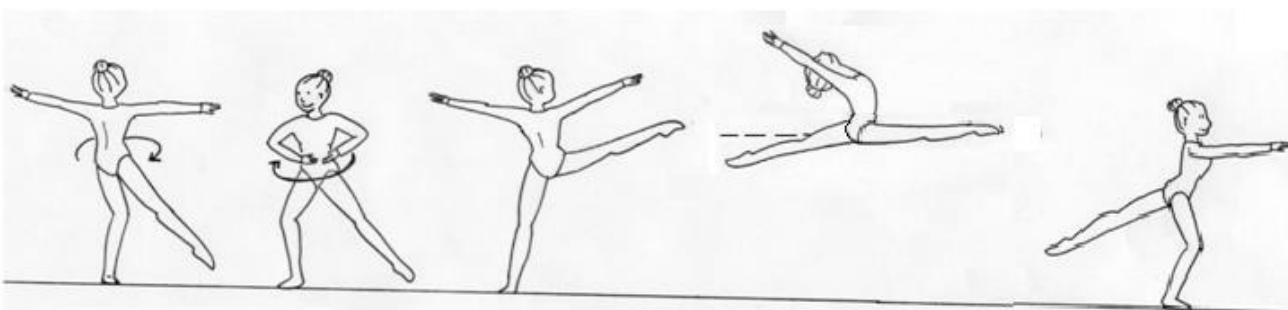
Прыжок А, если амплитуда минимум 135° без движения тела



Прыжок В, если амплитуда минимум 180° без движения тела



Прыжок В, если амплитуда минимум 135° с движением тела



19. Любые другие прыжки, отвечающие критериям и требованиям, указанным выше.

2.1.1.3. ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

Композиция должна содержать многосторонние и разнообразные движения тела, выполненные на разных уровнях (например: стоя или лежа на полу) и направлениях (горизонтально или вертикально) с разнообразием в темпе и динамике.

Композиция должна содержать следующие различные движения тела:

МИНИМУМ:

- 2 различных целостных волны (например: волна вперед или назад; технику выполнения см. в пункте «ИСПОЛНЕНИЕ»)
- 2 различных целостных взмаха (например: взмах вперед или из стороны в сторону; технику выполнения см. в пункте «ИСПОЛНЕНИЕ»)

Эти движения могут быть выполнены изолированно, в серии или в комбинации с различными группами движений (например, с шагами, вращениями, прыжками, движениями рук и т.п.)

- 2 А-серии движений тела (2 различных движения тела)
- 2 В-серии движений тела (3 различных движения тела)

Движения тела могут варьироваться в сочетании с другими группами движений. Когда одно и то же движение выполняется с добавлением, например, шагов, движений рук, ног и т.д. В зависимости от вариаций, такое движение тела может быть засчитано как другое техническое движение тела.

2.1.1.4. ДРУГИЕ ДВИЖЕНИЯ

В композиции должны также присутствовать несколько вариаций разнообразных движений из следующих групп элементов:

- движения рук (волны, отталкивания, взмахи, восьмерки, широкие движения, вытягивания, круги, вращения и т.д.);
- движения ног (махи, приседания («плие»), подъемы, вытягивания и т.д.);
- шаги, подпрыгивания и перескоки (ходьба, бег, ритмические шаги, танцевальные шаги, вращения и т.д.).

2.1.1.5. БОНУС ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

Бонус технической ценности композиции может быть дан за разнообразие и оригинальность в использовании различных технических элементов и серий с высочайшим уровнем техники эстетической гимнастики.

2.1.2. ПОДСЧЕТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (ТЦ)

Техническая Ценность складывается из суммы обязательных элементов и дополнительных трудностей. Обязательные элементы и дополнительные трудности должны быть составлены для всей группы.

Ценность обязательных элементов (требуемый минимум в композиции):

Равновесия (повороты)		
2 различных равновесия (поворота)	A=0.1 B=0.2	max 0.4
1 серия равновесий (поворотов)	A=0.2 C=0.3 D=0.4	max 0.4
		(итого 0.8)
Прыжки и скачки		
2 различных прыжка или скачка	A=0.1 B=0.2	max 0.4
1 прыжковая серия	A=0.2 C=0.3 D=0.4	max 0.4
		(итого 0.8)
Движения тела		
2 различных целостных волны	0.2	max 0.4
2 различных целостных взмаха	0.2	max 0.4
2 А-серии движений тела (из 2-х движений)	0.3	max 0.6
2 В-серии движений тела (из 3-х движений)	0.4	max 0.8
		(итого 2.2)

Максимальная стоимость обязательных элементов 3.8

ПРИМЕЧАНИЕ: Обязательный элемент, повторенный несколько раз в течение упражнения, будет засчитан только один раз. Однако, обязательные волны и взмахи могут быть включены в А- или В-серии движений тела.

Ценность дополнительных трудностей композиции:

В дополнение к обязательным элементам программа должна включать в себя дополнительные трудности для получения более высокой оценки.

Дополнительные трудности композиции должны выполняться только в комбинациях элементов из различных групп движений, перечисленных выше (равновесия/повороты, прыжки, серии движений тела)

При выполнении комбинации допускается один промежуточный шаг между группами движений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Каждая комбинация дополнительных трудностей может быть засчитана только один раз!

Примеры возможных комбинаций:

Прыжок + равновесие/поворот
 Равновесие/поворот + прыжок
 Прыжок + серия движений тела
 Серия движений тела + прыжок
 Равновесие/поворот + серия движений тела
 Серия движений тела + равновесие/поворот

В зависимости от трудностей технических элементов внутри комбинаций возможны следующие вариации:

A = 0.2	C = 0.3	D = 0.5
А-прыжок + А-равновесие	А-прыжок + В-равновесие	В-прыжок + В-равновесие
А-равновесие + А-прыжок	В-прыжок + А-равновесие	В-равновесие + В-прыжок
А-прыжок + А-серия движ.тела	А-равновесие + В-прыжок	В-прыжок + В-серия движ.тела
А-серия движ.тела + А-прыжок	В-равновесие + А-прыжок	В-серия движ.тела + В-прыжок
А-равновесие + А-серия движ.тела	А-прыжок + В-серия движ.тела	В-равновесие + В-серия дв.тела
А-серия движ.тела + А-равновесие	В-прыжок + А-серия движ.тела	В-серия дв.тела + В-равновесие
	А-серия движ.тела + В-прыжок	
	В-серия движ.тела + А-прыжок	
	А-равновесие + В-серия дв.тела	
	В-равновесие + А-серия дв.тела	
	А-серия дв.тела + В-равновесие	
	В-серия дв.тела + А-равновесие	

В программе могут быть выполнены максимум 8 дополнительных трудностей.

При подведении оценки судья берет в расчет только 6 наивысших комбинаций дополнительных трудностей, при этом засчитывает одинаковые комбинации только один раз!

Максимальная стоимость дополнительных трудностей может быть 2.1.

Сбавки Технической Ценности:

- Трудность В может быть засчитана как трудность А, если при выполнении трудности были допущены ошибки на сумму 0.4-0.5 б.
- Трудность В не будет засчитана как трудность, если при выполнении трудности были допущены ошибки на 0.6 б. и более.
- Трудность А не будет засчитана как трудность, если при выполнении трудности были допущены ошибки на 0.5 б. и более.

Порядок подсчета суммы Технической Ценности (ТЦ):

Судейство Технической Ценности композиции должно проходить в следующем порядке:

- сначала судья ТЦ должен записать (путем стенограммы) все выполненные группой технические элементы;
- затем подсчитывается количество и стоимость обязательных элементов, выполненных группой, обращая внимание на трудности самого высокого уровня сложности, причем начинается подсчет с обязательных равновесий и прыжков, а только затем обязательных движений тела (максимум 3.8); если одновременно выполнены трудности различного уровня сложности, то в расчет берется трудность более низкого уровня;
- затем из оставшихся элементов подсчитывается количество и стоимость дополнительных трудностей, выполненных всей группой (максимум 2.1);
- прибавляется бонус, если необходимо, в самом конце (судья только делает предложение для прибавки бонуса, не прибавляя его к своей оценке).

Все судьи должны давать свои оценки независимо друг от друга.

2.2. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

2.2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ

2.2.1.1. Мастерство гимнасток в композиции.

Композиция должна исполняться с упором на технику целостного выполнения движений, где элементы и комбинации плавно и естественно переходят от одного к другому. Композиция должна показывать плавность и непрерывность движений. Движения не должны состоять из отдельных частей, наоборот они должны быть единым целым, тогда серии и комбинации движений плавно взаимосвязаны, подчеркивая непрерывность.

Техника эстетической гимнастики должна преобладать в выполняемых движениях.

Композиция должна демонстрировать двусторонний мышечный контроль, согласованный с уровнем навыков гимнасток. Физические возможности всех гимнасток должны быть равны.

Композиция должна демонстрировать мастерство и навыки гимнасток: их мышечный контроль, гибкость, силу, ловкость, скоростные способности и выносливость.

Согласованность, синхронность выполнения упражнения должна преобладать. Допускаются различные варианты солирования или исполнения по группам (они придают особый нюанс композиции), однако они не должны доминировать в композиции.

Все гимнастки группы должны выполнять обязательные элементы с хорошим качеством исполнения, иначе элементы не будут засчитаны как трудность судьями Технической Ценности композиции.

2.2.1.2. Структура композиции

Композиция должна быть единым целым, сформировать единство: единство между гимнастками и единство между многосторонними движениями и разнообразием групп движений, комбинаций и серий движений.

Структура композиции должна быть многоплановая и разнообразная.

Использование различных групп движений (равновесия/повороты, прыжки, движения тела) должно быть разнообразным и гармоничным.

Обязательные элементы должны быть разнообразными, минимум 3 различных вида равновесий (например: 1 с ногой вперед, 1 поворот, 1 нога назад), минимум 3 различных прыжка (например: 1 с поворотом, 1 с наклоном или изгибом, 1 толчком двумя ногами), минимум 3 различных движений тела (например: объединенных с другими группами движений, на полу и т.д.). Композиция должна показать растяжку обеих сторон тела (использование растяжки правой и левой ноги в равновесиях и прыжках) и разнообразие в использовании элементов.

Необходимо как можно более разнообразно использовать пространство площадки. Переходы от одного движения или построения к другому (перестроения) должны быть плавными и разнообразными.

Композиция должна включать в себя минимум 8 различных построений, движения должны выполняться в различных ракурсах (лицом, спиной, боком, в диагональ) и на различных уровнях (низкий уровень - на полу, средний уровень, высокий уровень – прыжки и скачки).

Композиция должна включать в себя быстрые и медленные части (разнообразие в темпе).

В композиции должны быть различные варианты использования силовых возможностей (разнообразие в динамике).

2.2.1.3. Оригинальность и экспрессивность композиции

Композиция должна демонстрировать оригинальность также хорошо, как и выразительность и эстетическую привлекательность в движениях. Оригинальная композиция включает в себя необычные элементы, комбинации элементов и построения или новые варианты перестроений.

Стиль и экспрессия должны быть приемлемы и естественны для всей команды. Экспрессия должна выражаться посредством движений и комбинаций, а не присутствовать отдельно в виде вынужденной мимики.

Удачная составленная композиция проносит стиль и атмосферу через все упражнение.

Идея и выразительность композиции должны быть согласованы и формировать единое целое (выразительность не отдельная часть композиции, а включена в движения – выразительный «язык тела»).

Музыка должна быть взаимосвязана с идеей и выразительностью композиции. Музыкальные части должны быть разнообразны по ритму. В композиции необходимо использовать всю структуру музыки, например разницу между фоном и основной темой мелодии. Движения композиции, их стиль и ритм музыки должны подходить друг другу. При эффективном использовании структуры музыки хорошая композиция приобретает разнообразие и экспрессивность. Движения гимнасток должны формировать единство с музыкой.

Оригинальная композиция включает в себя новые (оригинальные) элементы и новые построения или новые (оригинальные) способы исполнения этих построений или элементов.

Яркие, эффектные элементы, кульминации должны присутствовать в удачной композиции. Кульминационными моментами композиции могут быть, например, производящие впечатление движения, поддержки и т.д. Кульминационные моменты обычно незабываемы, поразительны или особенно производят впечатление.

Композиция должна быть направлена на выражение и использование различий в темпе и динамике во время исполнения движений и комбинаций.

2.2.1.4. Сбавки за артистическую ценность композиции.

Музыка должна быть единой. Если музыкальная композиция сделана из различных музыкальных фрагментов, то различные темы и формы должны быть связаны и их взаимосвязь должна иметь максимум возможного единства. Монотонность или использование музыки как фона не допустимо. Обрыв музыки

или плохие соединения между двумя музыкальными темами не допускается. Качество музыкальной записи должно быть высоким. Музыка не может закончиться раньше окончания движений гимнасток.

Допускается использование полуакробатических элементов и поддержек, но они должны быть плавно связаны с единством композиции.

2 гимнастки, если группа состоит из 6-8 человек, или 3 гимнастки, если группа состоит из 9 и более человек, могут выполнить один акробатический элемент (переворот или мост) в течение соревновательной программы как эстетический элемент (включая поддержки). Эти моменты не имеют технической ценности. Сбавки за исполнение и/или артистическую ценность могут быть применены к этим элементам, если они плохо выполнены.

Штрафы за артистическую ценность композиции применяются при наличии акробатических элементов сверх допустимого лимита. Начальная и финальная позиции считаются частью композиции.

Ошибкой композиции может быть любая часть программы, которая разрушает единство композиции. Такими видами ошибок могут быть, например, слишком длинная пауза между движениями или комбинациями (ожидания, статичные части композиции), плохое или нелогичное передвижение из одного построения в другое (например: обыкновенный бег или когда одна из гимнасток использует противоположную ногу, чем остальные при выполнении одного и того же элемента), неправильно соединенные полуакробатические элементы и поддержки (если они не соединены в часть композиции), неэстетичные, отталкивающие движения и т.п.

2.2.1.5. Штрафы за артистическую ценность композиции.

В композиции запрещено использование следующих вертикальных акробатических элементов: кувырки с полетом (сальто), стойки на руках, локтях, голове.

Композиция должна демонстрировать хороший вкус и не может затрагивать/воздействовать на какие-либо религиозные, национальные особенности, а также брать во внимание политику.

2.2.1.6. Бонус

Бонус может быть дан, если композиция содержит тему («историю») и исполнена с великолепным артистическим впечатлением. Произвести впечатление может как отдельная эффектная часть композиции, так и незабываемость композиции в целом.

2.2.2. ПОДСЧЕТ АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (АЦ)

Итоговая оценка складывается из суммы различных разделов (3.9) плюс бонус (0.1).

2.2.2.1. Мастерство гимнасток в композиции

Техника целостных движений эстетической гимнастики	0.2
Движения соединены друг с другом плавно и естественно	0.2
Серии движений соединены друг с другом плавно и естественно	0.2
Приемлемость (доступность) упражнения уровню мастерства гимнасток	0.2
Показаны навыки: координация, мышечный контроль, гибкость, сила, скорость, выносливость	0.3
Единство (согласованность совместных усилий) команды доминирует	0.2
Итого:	1.3

2.2.2.2. Структура композиции

Композиция формирует целостное единство	0.1
Структура композиции разнообразна	0.1
Разнообразие в использовании различных групп движений	0.1
Разнообразие в использовании обязательных элементов:	
Движения тела	0.1
Равновесия	0.1
Прыжки и скачки	0.1
Многообразие в выполнении построений	0.1
Передвижения по площадке плавны и многообразны	0.1
8 построений	0.1
Разнообразие в использовании плоскостей и уровней	0.1
Разнообразие в использовании направлений	0.1
Изменения в темпе композиции	0.1
Разнообразие в использовании силы и динамики композиции	0.1
Итого:	1.3

2.2.2.3. Артистическая выразительность

Композиция экспрессивна (выразительна)	0.1
Композиция эстетична	0.1
Выразительность и стиль доступны (приемлемы) для команды	0.1
Стиль и впечатление проходят через всю композицию	0.1
Артистическая выразительность включена в движения и упражнения, не существует отдельно	0.1
Композиция и музыка согласованы друг с другом	0.1
Музыкальное сопровождение изменчиво по темпу	0.1
Структура музыки опирается на композицию	0.1

Необычные и оригинальные элементы, серии или комбинации движений	0.1
Оригинальное и интересное использование построений	0.1
Яркие эффекты/кульминационные моменты композиции выделены и подчеркнуты	0.1
Различие в темпе внутри движений и сериях движений	0.1
Различие в динамике внутри движений и сериях движений	0.1
Итого:	1.3

2.2.2.4. Сбавки Артистической ценности композиции

Музыка резко обрывается	-0.2
Музыка как фон	-0.2
Музыка заканчивается раньше гимнасток	-0.1
Ошибки композиции (статика, нелогичные перестроения и т.д.)	-0.1/каждый раз

2.2.2.5. Штрафы Артистической ценности композиции

Запрещенные элементы	-0.5/каждый раз
Религиозные и политические воздействия	-0.3

2.2.2.6. Бонус:

Идея («история») программы и артистическое впечатление композиции	0.1
---	-----

2.2.2.7. Порядок подсчета суммы Артистической Ценности

- путем сложения различных частей композиции (мастерство гимнасток, структура, артистическая выразительность), начиная с 0 (максимум 3.9)
- вычета сбавок и штрафов, относящихся к артистической ценности.
- если необходимо, добавления бонуса + 0.1

2.3. ИСПОЛНЕНИЕ

2.3.1. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ

2.3.1.1. Техника исполнения движений тела

Эстетическая гимнастика – это натуральные, естественные движения всего тела, где бедра формируют основной центр движения. Движение, выполненное одной частью тела, передается через все тело. Когда бедра поворачиваются вперед, нижняя часть бедер поворачивается вперед и верхняя часть тела поворачивается назад (бедра наклоняются назад). Когда бедра поворачиваются назад, нижняя часть бедер поворачивается назад и верхняя часть тела поворачивается вперед (бедра наклоняются вперед).

Философия спорта основана на гармонии, ритмических и динамических движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы и с наименьшими затратами энергии. Гармоничные движения следуют плавно и естественно от одного движения к следующему, так как будто они были созданы предыдущим движением. Все движения должны выполняться слитно, плавно, непрерывно. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Волна тела вперед

Волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх.

Волна тела назад

Движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается вперед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней. Волна рефлекторно проходит через все тело.

Волна тела из стороны в сторону

Волна начинается с небольшого расслабления или маленького сжатия тела, вес тела на одной ноге. В этой волне важно направлять бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра, при этом одновременно сильный толчок бедер в сторону и вверх. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг.

Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Взмахи тела со скоростью

Взмах состоит из четырех частей, таких как 1) вытягивание, 2) ускорение, 3) взмах тела, когда тела расслаблено, и 4) вытягивание. Важно показать разницу

между вытягиванием и расслаблением также хорошо как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение.

Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Сжатия

В сжатиях участвуют мышцы живота, спины или бока. Спокойное положение тела естественно переходит в сжатие. Основная форма: сжатие мышц живота. Таз, бедра и плечи движутся навстречу друг другу; грудь сжата и плечи продвинуты вперед. Спина скруглена и голова наклонена назад.

2.3.1.2. Техника исполнения равновесий

Все равновесия должны выполняться чисто. Продолжительность использования опоры в равновесия должна быть четка видна. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия.

Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- хорошая амплитуда формы равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия

Недостаточная форма во время вращения в «турлянах» и «циркулях» снижает уровень выполняемой трудности.

2.3.1.3. Техника исполнения поворотов

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и четко определяется в течение всего вращения
- хорошая амплитуда формы поворота
- хороший контроль тела в течение и после поворота
- повороты могут выполняться на полной стопе.

2.3.1.4. Техника исполнения прыжков

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка

- приземление хороший контроль тела в течение и после должно быть легким и мягким

Недостаточная форма или полет прыжка или скачка влияет на понижение уровня трудности. Недостаточная форма во время вращения в прыжках с поворотом также понижает уровень трудности. Прыжок В становится прыжком А. Прыжок А не засчитывается как прыжок. Все прыжки и скачки, которые имеют форму и полет, могут быть зачтены как прыжки А.

2.3.1.5. Другие требования к исполнению.

- 1) Исполнение должно быть единым и синхронным.
- 2) Все члены команды должны выполнять те же самые элементы с тем же самым или равным уровнем сложности, одновременно, последовательно или через короткий промежуток времени.
- 3) Техника эстетической гимнастики должна преобладать. Все движения и комбинации движений должны выполняться техникой целостных движений, когда изменения и переходы от одних движений тела или построений к другим должны быть плавными. В технике целостного движения первоначальный импульс передается в каждую часть тела, когда движение следует или от центра тела, или к центру. Движения связаны вместе в направлении, где следует продолжение от одного движения к другому плавно, подчеркивая непрерывность.
- 4) Исполнение должно показывать хорошую технику, хорошее распространение, точность исполнения движений, разнообразие в применении мышечного напряжения, расслабления и силы, точность построений и переходов.
- 5) Исполнение должно демонстрировать хорошие формы, координацию, чувство равновесия, устойчивость и ритм.
- 6) Исполнение должно показывать атлетическое мастерство команды; гибкость, силу, скорость и выносливость.
- 7) Исполнение должно демонстрировать выразительность и эстетическую привлекательность.
- 8) Гимнастки должны выполнять упражнения в соответствии с динамикой и ритмом музыки.
- 9) Исходное положение и концовка упражнения являются частью исполнения.

- 10) Все элементы должны выполняться с учетом аспектов здоровья: позиции (линии) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двусторонняя растяжка и мышечная работа (минимум 2 равновесия и минимум 2 прыжка на противоположную ногу, выполненные всей командой), осанка, поддержки.

2.3.1.6. Бонус

Бонус за исполнение может быть дан, если все элементы и серии выполнены на высочайшем уровне с хорошей синхронной работой.

2.3.2. ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ

Максимальная оценка за исполнение композиции – 10.0 б.

- исполнение – 9.9.
- бонус – 0.1.

Порядок подсчета: путем вычета различных сбавок и добавления бонуса (при необходимости).

Различные виды сбавок за исполнение:

Если ошибаются 1-2 гимнастки, вычитается 0.1 каждый раз. При ошибке трех и более гимнасток сбавка 0.3 б. каждый раз.

- | | |
|---|---|
| 2.3.2.1. Аспекты здоровья: | 0.1 каждый раз/ движение |
| - Линии плеч и бедер | |
| - Положение опорной ноги | |
| - Форма элемента (относительно аспектов здоровья) | |
| - Осанка (относительно аспектов здоровья) | |
| - Поддержки | |
| - Двусторонняя работа (равновесия и прыжки) | 0.2 за каждый недостающий элемент на противоположную ногу |
| 2.3.2.2. Мастерство гимнасток: | |
| - Техника целостного выполнения движений | 0.3 за все упражнение |
| - Недостаточное вытягивание | 0.1 каждый раз |
| 2.3.2.3. Единство и согласованность группы | |
| - Небольшие расхождения в исполнении | 0.1 каждый раз |
| - Недостаток синхронности | 0.1 каждый раз |
| - Различия в технике исполнения движений | 0.1 каждый раз |

2.3.2.4. Движения тела

- Небольшие дефекты/неточности/недостатки исполнения 0.1 каждый раз
- Нефиксированная форма 0.1 каждый раз
- Лишнее (ненужное) движение 0.1 каждый раз

2.3.2.5. Равновесия

- Ненужное/лишнее движение без шага или подпрыгивания 0.1 каждый раз
- Лишний шаг или подпрыгивание 0.2 каждый раз
- Незафиксированная форма 0.1 каждый раз
- Потеря равновесия: с шагом, с опорой на руку, стопу или другую часть тела 0.3 каждый раз

2.3.2.6. Прыжки и скачки

- Незафиксированная форма 0.1 каждый раз
- Тяжелое приземление 0.1 каждый раз
- Недостаток амплитуды 0.1 каждый раз
- Недостаточный полет (высота) 0.1 каждый раз

2.3.2.7. Переходы (перестроения)

- Отсутствие плавности 0.1 каждый раз
- Отсутствие легкости 0.1 каждый раз
- Столкновения между гимнастками 0.1 каждый раз
- Столкновения между гимнастками: явное нарушение исполнения 0.3 каждый раз

2.3.2.8. Точность движений

- Неточность направлений или ракурсов 0.1 каждый раз
- Неточность построений 0.1 каждый раз

2.3.2.9. Физические характеристики

- Небольшая неточность в какой-то области 0.1 каждый раз
- Явная неточность в одной и той же области 0.3 каждый раз/со всей группы

2.3.2.10. Музыка и движения

- Небольшие расхождения между движениями и ритмом музыки 0.1 каждый раз

2.3.2.11. Недостатки

- Небольшая неуверенность в исполнении 0.1 каждый раз
- Кратковременная ошибка с нарушением исполнения 0.2 каждый раз

2.3.2.12. Падения

0.4 каждый раз

2.3.2.13. Сбавки со всей группы

- Одна и та же техническая ошибка/движение 3 и более гимнасток 0.3 каждый раз

Бонус + 0.1

Элементы исполнены великолепно и синхронно + 0.1.

3. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА МЛАДШИХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ («ДЕВОЧКИ» И «ДЕВУШКИ»)

3.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Композиция соревновательной программы должна представлять собой абсолютную целостность, что позволяет и помогает гимнасткам освоить базовую технику эстетической гимнастики. Технические элементы, используемые в композиции, должны соответствовать уровню навыков и возрасту гимнасток.

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

3.1.1. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ «ДЕВОЧКИ» (10-12 лет)

3.1.1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

- **Движения тела**

Движения тела должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать, по крайней мере, 1 из ниже перечисленных движений тела:

- целостная волна
- целостный взмах
- изгиб
- наклон или выпад
- расслабление
- скручивание

Плюс:

- 2 А-серии (2 различных движения тела, выполненных подряд слитно).
- 1 В-серия (3 различных движения тела, выполненных подряд слитно).

Все выше перечисленные отдельные движения тела могут быть включены в серии.

Кроме того, серии движения тела могут состоять из других движений тела, которые развивают координацию, контроль тела и ловкость гимнасток, например:

- кувырки
- упоры на руках или предплечьях
- стойки на лопатках

- **Равновесия**

Равновесия должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать,

по крайней мере, 1 равновесие и 1 серию из 2 различных равновесий. В серии допускается смена опорной ноги между двумя равновесиями.

Например:

- различные равновесия на одной ноге
- повороты на одной ноге

• **Прыжки и скачки**

Прыжки и скачки должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать, по крайней мере, 1 скачок или прыжок и 1 серию из 2 различных скачков или прыжков. Между 2 прыжками или скачками в серии допускаются не более 3 точек опоры!

Например:

- | | |
|--|------------------------|
| - Вертикальный прыжок | - Прыжок «казак» |
| - Вертикальный прыжок с Х-позиции | - Прыжок прогнувшись |
| - Прыжок «ножницы», колени согнуты | - Прыжок в группировке |
| - Вертикальный прыжок, свободная нога в горизонтальном "пассе" – положении | - Прыжок касаясь |
| - Вертикальный прыжок, свободная нога параллельно полу (вперед, назад или в сторону) | - Прыжок шагом |

• **Серии движений рук**

Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 различных серии движений руками. Серия движений руками должна содержать минимум 3 различных движения руками.

Например:

- | | |
|---|---------------|
| - волны | - круги |
| - покачивания | - хлопки |
| - отталкивания | - подъемы |
| - фигурные восьмерки | - рывки |
| - вращения | - вытягивания |
| - взмахи с изменениями в использовании силы | |

• **Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков**

Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 различных серии шагов, подпрыгиваний или подскоков. Каждая серия должна содержать минимум 6 шагов, подпрыгиваний или подскоков минимум двух различных типов.

Плюс: 1 серия (минимум 6 шагов, подпрыгиваний или подскоков), объединенная с другой группой движений (шаги, подпрыгивания, подскоки, выполненные одновременно с движениями рук или тела).

Одна из серий должна содержать смену ритма.

Например:

- вариации бега и проходов
- вариации различных танцевальных шагов (например, вальс, полька и т.д.)
- вариации народных танцевальных шагов и подскоков

• Акробатические элементы

Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 акробатических элемента, которые адаптированы к правилам эстетической групповой гимнастики. Акробатические движения должны быть плавно и естественно вставлены в композицию.

Например: колесо, мостик, переворот и т.д.

• Движения на гибкость

Композиция должна содержать, по крайней мере, 4 движения на гибкость, демонстрирующие гибкость и растяжку гимнасток во всех направлениях.

При растяжке вперед необходимо показать использование обеих сторон тела (правая и левая нога). Амплитуда должна быть 180°.

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

Например:

Растяжка вперед:

- шпагат на полу
- равновесие, свободная нога вперед без/с помощью рук, амплитуда 180 °
- прыжок шагом, амплитуда 180°

Растяжка в сторону:

- поперечный шпагат на полу
- равновесие, свободная нога вверх в поперечном шпагате без/с помощью рук, амплитуда 180°
- прыжок шагом в сторону, амплитуда 180°

Гибкость назад:

- движения с изгибом тела назад минимум на 80° (изгибается верхняя часть спины). При этом плечи должны остаться на одной линии, и изгиб нужно показать равномерно для всей спины.

• Комбинированные серии из различных групп движений

Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 различные комбинированные серии, соединяющие две разные группы движений (равновесия, прыжки, серии движений тела). Комбинированная серия состоит из элементов различных групп движений, выполненных плавно и непосредственно друг после друга. Образуются путем соединения серии движений тела (2 или 3 движения тела) с равновесием или прыжком или комбинацией прыжка с равновесием. В комбинированных сериях допускается один шаг для соединения групп движений.

Примеры комбинированных серий:

- серия движений тела + равновесие
- равновесие + серия движений тела
- равновесие + прыжок/скачок
- прыжок/скачок + равновесие
- прыжок/скачок + серия движений тела
- серия движений тела + прыжок/скачок

Серия движений тела может содержать 2 движения тела (А-серия) или 3 движения тела (В-серия).

Комбинированные серии должны быть разными. Судьи могут засчитать одну комбинацию только один раз.

3.1.1.2. ПОДСЧЕТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

Итоговая сумма технической ценности композиции составляет 0.0 - 6.0, в том числе стоимость обязательных элементов 0.0 - 5.9 и бонус 0.1.

Стоимость обязательных элементов, минимальные требования композиции:
(максимальная оценка)

Движения тела

1 целостная волна	0.2	0.2
1 целостный взмах	0.2	0.2
1 изгиб	0.2	0.2
1 наклон или выпад	0.2	0.2
1 расслабление	0.2	0.2
1 скручивание	0.2	0.2
2 А-серии (из 2 движений тела)	0.3	0.6
1 В-серия (из 3 движений тела)	0.4	0.4
		(всего 2.2)

Равновесия

1 равновесие	0.2	0.2
1 серия равновесий	0.3	0.3
		(всего 0.5)

Прыжки и скачки

1 прыжок или скачок	0.2	0.2
1 серия прыжков и скачков	0.3	0.3
		(всего 0.5)

Серии движений рук

2 различных серии движений рук	0.2	0.4
		(всего 0.4)

Серии шагов, подпрыгиваний или подскоков

3 различных серии шагов или подскоков, 1 из которых, соединенная с другой группой движений	0.3	0.9
		(всего 0.9)

Акробатические движения

2 различных акробатических элемента	0.2	0.4
		(всего 0.4)

Движения на гибкость

4 различных движения на гибкость (вперед левый, вперед правый, в стороны, назад)	0.1	0.4
		(всего 0.4)

Комбинированные серии из различных групп движений

2 различные комбинированные серии	0.3	0.6
		(всего 0.6)

ПРИМЕЧАНИЕ:

Элемент, который повторен в течение программы, засчитывается только один раз в технической ценности. Обязательный элемент будет засчитан в технической ценности, если он выполнен в соответствии с правильной техникой исполнения. 2/3 от общего количества группы должны выполнить обязательный элемент технически правильно, чтобы он был засчитан.

ИСКЛЮЧЕНИЯ:

- Обязательное одиночное движение тела может быть включено в серию (в обязательную серию движений тела или серию движений тела в комбинированных сериях);
- Движения на гибкость могут быть включены в другие элементы (равновесия, прыжки, акробатические движения)
- Обязательные серии движений рук могут быть соединены с другими обязательными движениями

Максимальная сумма обязательных элементов 5.9.**Бонус + 0.1**

Элементы идеально соответствуют уровню мастерства и возрасту гимнасток

3.1.2. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ «ДЕВУШКИ» (12-14 лет)

3.1.2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

• Движения тела

Движения тела должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать, по крайней мере, 1 из ниже перечисленных движений тела:

- целостная волна
- целостный взмах
- изгиб
- наклон или выпад
- расслабление
- скручивание
- сжатие

Плюс:

- 2 А-серии (2 различных движения тела, выполненных подряд слитно).
- 2 В-серии (3 различных движения тела, выполненных подряд слитно).

Все выше перечисленные отдельные движения тела могут быть включены в серии.

Кроме того, серии движения тела могут состоять из других движений тела, которые развивают координацию, контроль тела и ловкость гимнасток, например:

- кувырки
- упоры на руках или предплечьях
- стойки на лопатках

• Равновесия

Равновесия должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 различных равновесия и 1 серию из 2 различных равновесий. В серии допускается смена опорной ноги между двумя равновесиями.

Например:

- различные равновесия на одной ноге
- динамические равновесия (равновесия с движением, например: повороты на одной ноге, движение тела, выполненные на одной опорной ноге или равновесие с движением свободной ноги из одного направления в другое, например: из положения вперед – в сторону – назад).

• Прыжки и скачки

Прыжки и скачки должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 различных скачка или прыжка и 1 серию из 2 различных

скачков или прыжков. Между 2 прыжками или скачками в серии допускаются не более 3 точек опоры!

Например:

- | | |
|--|--------------------------|
| - Вертикальный прыжок с Х-позиции | - Прыжок «казак» |
| - Прыжок со сменой ног вперед | - Прыжок прогнувшись |
| - Прыжок «ножницы», колени согнуты | - Прыжок в группировке |
| - Вертикальный прыжок, свободная нога в горизонтальном "пассе" - положении | - Прыжок шагом в сторону |
| - Вертикальный прыжок, свободная нога параллельно полу (вперед, назад или в сторону) | - Прыжок шагом |
| - Прыжок «кабриоль» (вперед, в сторону или назад) | - Прыжок «кошечка» |
| - Все прыжки и скачки, включающие вращение или поворот | - Прыжок касаясь |

• **Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков**

Композиция должна содержать, по крайней мере, 1 серию шагов, подпрыгиваний или подскоков, состоящую из как минимум 6 шагов и объединенную с другой группой движений (шаги, подпрыгивания, подскоки, выполненные одновременно с движениями рук или тела).

Например:

- вариации бега и проходов
- вариации различных танцевальных шагов (например, вальс, полька и т.д.)
- вариации народных танцевальных шагов и подскоков

• **Акробатические элементы**

Композиция должна содержать, по крайней мере, 1 акробатический элемент, который адаптирован к правилам эстетической групповой гимнастики. Акробатические движения должны быть плавно и естественно вставлены в композицию.

Например: колесо, мостик, переворот и т.д.

• **Движения на гибкость**

Композиция должна содержать, по крайней мере, 3 движения на гибкость, демонстрирующие гибкость и растяжку гимнасток во всех направлениях.

При растяжке вперед необходимо показать использование обеих сторон тела (правая и левая нога). Амплитуда должна быть 180°.

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

Например:

Растяжка вперед:

- шпагат на полу
- равновесие, свободная нога вперед без/с помощью рук, амплитуда 180 °
- прыжок шагом, амплитуда 180°

Гибкость назад:

- движения с изгибом тела назад минимум на 80° (изгибается верхняя часть спины). При этом плечи должны остаться на одной линии, и изгиб нужно показать равномерно для всей спины.

• Комбинированные серии из различных групп движений

Композиция должна содержать, по крайней мере, 3 различные комбинированные серии, соединяющие две разные группы движений (равновесия, прыжки, серии движений тела). Комбинированная серия состоит из элементов различных групп движений, выполненных плавно и непосредственно друг после друга. Образуются путем соединения серии движений тела (2 или 3 движения тела) с равновесием или прыжком или комбинацией прыжка с равновесием. В комбинированных сериях допускается один шаг для соединения групп движений.

Примеры комбинированных серий:

- серия движений тела + равновесие
- равновесие + серия движений тела
- равновесие + прыжок/скачок
- прыжок/скачок + равновесие
- прыжок/скачок + серия движений тела
- серия движений тела + прыжок/скачок

Серия движений тела может содержать 2 движения тела (А-серия) или 3 движения тела (В-серия).

Комбинированные серии должны быть разными. Судьи могут засчитать одну комбинацию только один раз.

3.1.2.2. ПОДСЧЕТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

Итоговая сумма технической ценности композиции составляет 0.0 - 6.0, в том числе стоимость обязательных элементов 0.0 - 5.9 и бонус 0.1.

Стоимость обязательных элементов, минимальные требования композиции:
(максимальная оценка)

Движения тела

1 целостная волна	0.2	0.2
1 целостный взмах	0.2	0.2
1 изгиб	0.2	0.2
1 наклон или выпад	0.2	0.2
1 расслабление	0.2	0.2
1 скручивание	0.2	0.2
1 сжатие	0.2	0.2
2 А-серии (из 2 движений тела)	0.3	0.6
2 В-серии (из 3 движений тела)	0.4	0.8
		(всего 2.8)

Равновесия

2 различных равновесия	0.2	0.4
1 серия равновесий	0.3	0.3
		(всего 0.7)

Прыжки и скачки

2 различных прыжка или скачка	0.2	0.4
1 серия прыжков или скачков	0.3	0.3
		(всего 0.7)

Серии шагов или подскоков

1 серия шагов или подскоков, соединенная с другой группой движений	0.3	0.3
		(всего 0.3)

Акробатические элементы

1 акробатический элемент	0.2	0.2
		(всего 0.2)

Движения на гибкость

3 различных движения на гибкость (вперед левый, вперед правый, назад)	0.1	0.3
		(всего 0.3)

Комбинированные серии из различных групп движений

3 различные комбинированные серии	0.3	0.9
		(всего 0.9)

ПРИМЕЧАНИЕ:

Элемент, который повторен в течение программы, засчитывается только один раз в технической ценности. Обязательный элемент будет засчитан в технической ценности, если он выполнен в соответствии с правильной техникой исполнения. 2/3 от общего количества команды должны выполнить обязательный элемент технически правильно, чтобы он был засчитан.

ИСКЛЮЧЕНИЯ:

- Обязательное одиночное движение тела может быть включено в серию (в обязательную серию движений тела или серию движений тела в комбинированных сериях);
- Движения на гибкость могут быть включены в другие элементы (равновесия, прыжки, акробатические движения)

Максимальная сумма обязательных элементов 5.9.**Бонус + 0.1**

Элементы идеально соответствуют уровню мастерства и возрасту гимнасток

3.2. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

3.2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ

3.2.1.1. Мастерство гимнасток в композиции

Композиция должна представлять собой абсолютную целостность и единство в балансе с мастерством гимнасток. Композиция должна включать в себя многообразие движений и разнообразие групп движений, комбинаций и серий, которые согласованы с уровнем навыков гимнасток.

Все члены команды должны выполнить обязательные элементы одновременно или поочередно через короткий промежуток времени. Обязательные элементы разделены на несколько групп: движения тела, равновесия, прыжки, серии шагов и подскоков, акробатические движения, движения на гибкость и комбинации различных групп движений.

Композиция должна исполняться с использованием техники целостного выполнения движений (техники эстетической гимнастики), что соответствует философии эстетической гимнастики, где элементы и комбинации естественно переходят от одного к другому, демонстрируя плавность и непрерывность. Движения и элементы не должны быть отдельными частями, а представлять единое целое, где серии движений и комбинации плавно связаны между собой, подчеркивая непрерывность и целостность композиции.

Композиция должна показать развитость двустороннего мышечного контроля и гибкости гимнасток. Кроме того, композиция должна способствовать развитию силы, скорости и выносливости гимнасток. Для развития двустороннего развития мышц необходимо, чтобы вся команда продемонстрировала минимум один прыжок и одно равновесие с растяжкой на правую ногу и один прыжок и одно равновесие с растяжкой на левую ногу.

Единство, согласованность, синхронность выполнения элементов и движений вместе всей командой должны быть преобладающими. Различные виды соло или работа по маленьким группам допустимы и могут придавать нюанс всей композиции, но они не должны становиться преобладающими.

3.2.1.2. Структура композиции

Композиция должна быть абсолютным единством: единством между гимнастками и единством между многообразными движениями и разнообразием групп движений, комбинаций и серий движений

Структура композиции должна быть многоплановой и разнообразной. Обязательные элементы должны быть распределены разнообразно и естественно, в соответствии со структурой программы.

Использование обязательных элементов программы должно быть разнообразным: минимум 3 различных вида равновесий (свободная нога вперед, в сторону или назад, с вращением и т.д.), минимум 3 различных прыжка (с

вращением, с наклоном, толчком двумя ногами и т.д.), разнообразные движения тела (в различных направлениях, на полу, в комбинации с другими группами движений и т.д.). Композиция должна показать развитость двустороннего развития мышц в движениях (растяжка на обе ноги, изгибы в обе стороны и т.п.), а также разнообразие в использовании элементов.

Композиция должна включать 6 различных построений, и движения должны быть выполнены на различных уровнях (низкий уровень – на полу, средний уровень и высокий уровень – скачки и прыжки) и в нескольких ракурсах (лицом, спиной, боком, по диагонали).

Необходимо как можно более разнообразно использовать пространство площадки. Переходы от одного движения или построения к другому (перестроения) должны быть плавными и разнообразными. Все пространство площадки должно использоваться в течение программы.

Композиция должна включать в себя разнообразие в темпе (быстрые и медленные движения), а также вариации в использовании силы (мощные и легкие движения).

3.2.1.3. Оригинальность и Музыка

Оригинальность композиции должна быть продемонстрирована так же хорошо, как и выразительность и эстетическая привлекательность, и соответствовать возрастной категории гимнасток и характеристикам способов выполнения движений в каждой возрастной категории.

Оригинальная композиция включает в себя новые элементы и новые/необычные построения или новые способы выполнения этих построений, а также оригинальные и интересные взаимодействия между гимнастками.

Движения гимнасток должны образовывать единство с музыкой; и движения и композиция должны следовать за структурой музыки. Музыка должна быть взаимосвязана с идеей и выразительностью композиции.

Музыка должна быть разнообразна по ритму и соответствовать для данной возрастной категории.

3.2.1.4. Сбавки Артистической Ценности

Музыка

Музыка должна быть цельной/единой. Если музыкальная композиция сделана из разных музыкальных фрагментов, то различные темы и формы должны быть связаны и их взаимосвязь должна иметь максимум возможного единства. Монотонность или использование музыки как фона не допустимо. Обрыв музыки или плохие соединения между двумя музыкальными темами не допускается. Качество музыкальной записи должно быть высоким. Музыка не может закончиться раньше окончания выполнения движений всеми гимнастками. Музыка в конце не должна резко обрываться.

Ошибки в композиции

Ошибкой композиции может быть любая часть программы, которая разрушает единство композиции. Такими видами ошибок могут быть, например, слишком длинная пауза между движениями или комбинациями (ожидания, статичные части композиции), плохое или нелогичное передвижение из одного построения в другое (например: обыкновенный бег или когда одна из гимнасток использует противоположную ногу, чем остальные при выполнении одного и того же элемента), обязательные элементы двустороннего развития мышц не выполняются всей командой (не показаны равновесия и прыжки на другую, не доминирующую ногу), неправильно соединенные полуакробатические элементы, взаимодействия и поддержки (когда они выполнены с ошибками или не соединены плавно в часть композиции), неэстетичные, отталкивающие движения и т.п.

3.2.1.5. Штрафные санкции Артистической Ценности

Запрещенные элементы

В композиции не должны исполняться акробатические элементы с фазой полета, а также поддержки, подъемы гимнасток за счет усилий других гимнасток (когда масса тела гимнастки, полностью переходит на других гимнасток или происходит потеря контакта с полом за счет усилий других гимнасток).

Исключение в возрастной категории 12-14 лет:

Один подъем (поддержка) без потери контакта допускается в течение композиции. Поднимаемая гимнастка должна быть двигателью активна (должна помогать своими усилиями другим гимнасткам, поднимающим ее). В любом случае, гимнастка не должна наступать на другую гимнастку или любую часть тела, и поднимаемая гимнастка не должна терять контакт с гимнастками.

3.2.1.6. Бонус + 0.1

Бонус может быть дан, если композиция содержит тему («историю») и исполнена с великолепной артистической выразительностью. Произвести впечатление может как отдельная эффектная часть композиции, так и незабываемость композиции в целом.

3.2.2. ПОДСЧЕТ АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ

Итоговая сумма артистической ценности композиции составляет 0 – 4.0, из которых 3.9 – сумма оценок по различным разделам, и бонус 0.1.

3.2.2.1. Мастерство гимнасток в композиции	1.3
• Техника эстетической гимнастики	0.2
• Элементы соответствуют навыкам	0.4
	(0.1 / движения тела, равновесия, прыжки, комбинированные серии)
• Физические качества	0.3
	(0.1 / мышечный контроль, гибкость, скорость)
• Двусторонность	0.2
• Единство (согласованность совместных усилий)	0.2
	(всего 1.3)

3.2.2.2. Структура композиции	1.3
• Композиция формирует целостное единство	0.1
• Структура композиции разнообразна	0.1
• Разнообразие в использовании различных групп движений	0.1
• Разнообразие в использовании обязательных элементов:	
	Движения тела 0.1
	Равновесия 0.1
	Прыжки и скачки 0.1
• 8 построений	0.1
• Разнообразие в использовании плоскостей и уровней	0.1
• Разнообразие в использовании направлений/ракурсов	0.1
• Передвижения по площадке плавны и многообразны	0.1
• Использование всей площадки	0.1
• Разнообразие в темпе композиции	0.1
• Разнообразие в использовании силы (динамика) композиции	0.1
	(всего 1.3)

3.2.2.3. Оригинальность и Музыка	1.3
• Композиция экспрессивна (выразительна) и эстетична	0.1
• Композиция и стиль выполнения движений сбалансирована с возрастной категорией	0.1
• Оригинальность и новизна движений или комбинаций	0.2
• Оригинальное и интересное использование построений	0.2
• Оригинальные/интересные взаимодействия	0.1

- Единство музыки, идеи и композиции 0.2
 - Разнообразие в ритме музыкального сопровождения 0.1
 - Музыка согласовывается с возрастной категорией 0.2
 - Единство движений и структуры музыки 0.1
- (всего 1.3)

3.2.2.4. Сбавки

- Музыка плохо соединена - 0.2
- Музыка как фон - 0.2
- Ошибки композиции - 0.1 / каждый раз
- Музыка заканчивается раньше или позже последнего движения гимнасток - 0.1

3.2.2.5. Штрафные санкции

- Запрещенные элементы - 0.5 / каждый раз

3.2.2.6. Бонус + 0.1

Идея/тема («история») программы и артистическая выразительность + 0.1

3.3. ИСПОЛНЕНИЕ

3.3.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ

Движения тела

Эстетическая групповая гимнастика – это изящные и естественные целостные движения тела, где бедра формируют базовый (основной) центр движения. Движение следует наружу от центра (бедер) или внутрь, к центру. Движение, выполненное одной частью тела, рефлексивно проходит по всему телу. Философия спорта основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы.

Все движения тела должны быть выполнены плавно, подчеркивая непрерывность. Исполнение должно демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Изгиб:

- форма четкая и хорошо контролируется;
- хорошая амплитуда движения.

Целостный взмах тела:

- начинается с вытягивания;
- расслабленные шея и руки во время взмаха;
- заканчиваются в хорошо контролируемой мышцами позиции.

Расслабление:

- начинается с хорошо контролируемой мышцами позиции;
- в фазе расслабления бедра поворачиваются вперед, спина скруглена, шея немного сжата, плечи расслаблены.

Наклон / Выпад:

- форма и линия движения четкие;
- хороший мышечный контроль и осанка в позиции тела.

Целостная волна тела:

- начинается от бедер;
- направление поворота и движения бедер четко видно;
- движение проходит через все тело и рефлегирует (отражается) во всех частях тела;
- движение заканчивается в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Скручивание тела:

- форма и направление четко видны;
- хорошая амплитуда; разница в положении линий плеч и бедер должно быть минимум 90°.

Сжатие тела:

- активное сжатие мышц должно быть хорошо видно;
- бедра должны поворачиваться в сторону направления сжатия.

Равновесия

Все движения или серии движений, выполненные на одной маленькой точке опоры, или удержание положения неподвижно на одной маленькой точке опоры, засчитываются как равновесия. Размер точки опоры, центр тяжести тела и положение тела влияют на трудность равновесия. Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях.

Равновесия должны иметь следующие особенности:

- форма зафиксирована и хорошо определяется во время равновесия
- хорошая амплитуда формы равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия

Прыжки и скачки

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

Скачки и прыжки должны иметь следующие особенности:

- хорошая высота и подъем в течение полета
- хороший контроль тела во время полета
- хорошая амплитуда формы прыжка/положения рук и ног
- хороший мышечный контроль во время приземления.

Движения рук

Исполнение движений рук должно четко показать различные направления вариации расслабления и силы. Движения рук должны быть выполнены, используя всю длину руки.

Движения ног

Движения ноги должны быть выполнены с хорошей техникой: хорошие вытягивания, повороты наружу, хорошую гибкость и растяжку, правильное положение бедер при подъемах и удержаниях ног.

Серии шагов, подскоков и подпрыгиваний

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

Акробатические движения

В акробатических движениях гимнасты должны показать хороший контроль мышц, координацию и ловкость.

Движения на гибкость

Движения гибкости должны быть выполнены с хорошим мышечным контролем, и показывать четкую линию и форму движения. Движения должны быть выполнены с хорошей техникой и с учетом здоровых аспектов. Хороший баланс гибкости, растяжки и силы должен быть показан.

Другие требования к исполнению

- 1** Исполнение должно быть согласованным и синхронным.
- 2** Все члены команды должны выполнить необходимые элементы одновременно, последовательно (канон) или в течение короткого промежутка времени.
- 3** Все движения, серии движений и комбинации должны быть целостными движениями тела, и переходы от одного движения или построения к другому должны быть плавными. В целостном движении тела ведущее движение рефлегирует (отражается) в каждой части тела, когда движение проходит или от центра тела или к центру. Движения связаны вместе таким образом, что одно перетекает в другое, подчеркивая продолжительность и непрерывность.
- 4** Исполнение должно показать хорошую технику, хорошие вытягивания, точность движений и правильность (ровность) построений и переходов. Исполнение должно показать различие между легкими и сильными движениями (изменение в использовании силы), подчеркивать особенности движений данной возрастной категории. Использование силы должно быть экономичным и естественным.
- 5** Исполнение должно показать хорошую осанку, координацию, баланс, стабильность и ритм.
- 6** Исполнение должно показать спортивные навыки группы: гибкость, сила, скорость и выносливость.

- 7 Исполнение должно показать выразительность и эстетическую направленность.
- 8 Гимнастки должны исполнять программу согласно динамике и ритму музыки.
- 9 Исходная и финальная позиция команды на площадке - часть исполнения.
- 10 Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: соблюдение правильных позиций (линии) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двустороннее развитие мышц и растяжка на обе ноги: минимум одно равновесие и один прыжок на недоминирующую ногу для всей команды, мышечный контроль, осанка при исполнении поддержек.

3.3.2. ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ

Максимальная оценка за исполнение - 10.0 б. (0 – 9.8 + бонус 0.1 - 0.2).

Различные виды сбавок за исполнение:

Если ошибаются 1-2 гимнастки, вычитается 0.1 каждый раз. При ошибке трех и более гимнасток сбавка 0.3 б. каждый раз.

3.3.2.1. Аспекты здоровья

- Линии плеч и бедер	0.1 каждый раз / движение
- Положение опорной ноги	0.1 каждый раз / движение
- Осанка (относительно аспектов здоровья)	0.1 каждый раз / движение
- Двусторонняя работа	0.2 в каждой области / со всей программы

1 –2 гимнастки

3 и более

3.3.2.2. Мастерство гимнасток

- Целостные движения тела	0.3 (1 раз)	0.4 (1 раз)
- Недостаточные вытягивания	0.1	0.3

3.3.2.3. Единство Группы

- Небольшое различие в исполнении	0.1	0.3
- Небольшая ошибка в синхронности	0.1	0.3
- Различная техника выполнения движений	0.1	0.3

3.3.2.4. Движения тела

- Небольшой недостаток в исполнении	0.1	0.3
- Незафиксированная форма	0.1	0.3
- Дополнительные (лишние) движения	0.1	0.3

3.3.2.5. Равновесия

- Ненужное движение без шага или подскока	0.1	0.3
- Ненужный шаг или подпрыгивание	0.1	0.3
- Незафиксированная форма	0.1	0.3
- Потеря равновесия: с опорой на руку, стопу или другую часть тела	0.2 с каждой гимнастки	

3.3.2.6. Прыжки и скачки

- Незафиксированная форма	0.1	0.3
- Тяжелое приземление	0.1	0.3
- Нехватка амплитуды в форме	0.1	0.3
- Недостаточная высота полета	0.1	0.3

3.3.2.7. Серии шагов, подскоков и подпрыгиваний

- Недостаток техники стоп (например: нехватка выворотности)	0.1	0.3
--	-----	-----

3.3.2.8. Акробатические движения

- Неправильная техника	0.1	0.3
- Нехватка мышечного контроля	0.1	0.3

3.3.2.9. Движение на гибкость

- Незафиксированная форма, недостатки техники	0.1	0.3
- Нехватка мышечного контроля	0.1	0.3

3.3.2.10. Передвижения

- Недостаток плавности	0.1	0.3
- Нехватка легкости / тяжелые шаги	0.1	0.3
- Столкновение между гимнастками	0.1	0.3
- Столкновение между гимнастками; исполнение явно нарушено	0.2	0.4

3.3.2.11. Точность Движения

- Неточность уровней, планов, ракурсов или направлений	0.1	0.3
- Погрешности в построениях	0.1	0.3

3.3.2.12. Физические характеристики

- | | | |
|---|----------|----------|
| - Явный недостаток в какой-либо области
в течение всего исполнения
(гибкость, сила, скорость, выносливость) | 0.1/обл. | 0.3/обл. |
| (вычитается только однажды/обл.) | | |

3.3.2.13. Музыка и движения

- | | | |
|--|-----|-----|
| - Небольшая погрешность между
движением и ритмом музыки | 0.1 | 0.3 |
|--|-----|-----|

3.3.2.14. Падения

- | | |
|---|------------------------|
| - Полная потеря равновесия с падением
в любом элементе | 0.4 с каждой гимнастки |
|---|------------------------|

Бонус + 0.2

- | | |
|--|-------|
| - Элементы исполнены абсолютно точно и синхронно | + 0.1 |
| - Элементы исполнены абсолютно точно и синхронно
группой из 9 и более гимнасток | + 0.1 |

4. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Тренер или хореограф-постановщик участвующей группы не может быть судьей в соревнованиях этой же возрастной категории.

Все судьи соревнований должны выставять оценки независимо друг от друга.

4.2. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

Порядок формирования судейских коллегий осуществляется в соответствии с Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорту «эстетическая гимнастика»

К судейству соревнований допускаются судьи, прошедшие семинар и сдавшие экзамен.

4.2.1. ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ (ГСК)

- 4.2.1.1.** В состав ГСК соревнований входят: главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи и заместитель главного секретаря
- 4.2.1.2.** Главный судья руководит соревнованиями и отвечает за их проведение в соответствии с Положением о соревнованиях.
- 4.2.1.3.** Заместитель главного судьи подчиняется главному судье, в его отсутствие несет все функциональные обязанности главного судьи.
- 4.2.1.4.** Главный секретарь организует и руководит работой секретариата.
- 4.2.1.5.** Заместитель главного секретаря подчиняется главному секретарю, в его отсутствие выполняет функции Главного секретаря

4.2.2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ И КОЛИЧЕСТВО СУДЕЙ В ПОЛЕ

- 4.2.2.1.** Определение судейских бригад судей в поле производится путем жеребьевки из числа заявленных судей.
- 4.2.2.2.** Выступления групп оцениваются тремя бригадами судей: оценивающими Техническую ценность композиции, Артистическую ценность композиции и Исполнение.
- 4.2.2.3.** Бригада ТЦ, оценивающая Техническую ценность композиции, состоит из 3-4 судей.
- 4.2.2.4.** Бригада АЦ, оценивающая Артистическую ценность композиции, состоит из 3-4 судей.
- 4.2.2.5.** Бригада ИСП, оценивающая Исполнение, состоит из 3-4 судей.
- 4.2.2.6.** Судья №1 в каждой бригаде является Арбитром
- 4.2.2.7.** Минимально допустимое количество судей в поле – 9, максимальное (вместе с арбитрами) - 12.

4.2.3. СУДЬИ НА ЛИНИИ

- 4.2.3.1. Назначаются из числа заявленных судей.
- 4.2.3.2. Необходимо присутствие минимум 2, максимум 4 судей на линии: по одному в каждом углу площадки.
- 4.2.3.3. Судьи на линии следят за соблюдением группами границ площадки во время выступления, отмеченные нарушения передает Арбитру бригады Исполнения.
- 4.2.3.4. Сбавка будет произведена из окончательной оценки за Исполнение.

4.2.4. СУДЬИ-СЕКУНДОМЕТРИСТЫ

- 4.2.4.1. Назначаются из числа заявленных судей.
- 4.2.4.2. Необходимо присутствие 2 судей-секундометристов.
- 4.2.4.3. Контролируют соответствие продолжительности упражнения группы Правилам соревнований. Отмеченные нарушения передают Арбитру бригады Артистической ценности композиции.
- 4.2.4.4. Сбавка будет произведена из окончательной оценки Артистической ценности композиции.

4.2.5. СУДЬЯ-ИНФОРМАТОР

- 4.2.5.1. Назначается из числа заявленных судей.
- 4.2.5.2. Информировать участников, тренеров и зрителей о ходе соревнований.

4.2.6. СУДЬИ ПРИ УЧАСТНИКАХ

- 4.2.6.1. Назначаются из числа заявленных судей
- 4.2.6.2. Необходимо присутствие 2 судей при участниках.
- 4.2.6.3. Обеспечивают соблюдение регламента соревнований.

4.2.7. ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕКРЕТАРЬ

- 4.2.7.1. Назначаются из числа заявленных судей
- 4.2.7.2. Необходимо присутствие 1-2 секретарей.
- 4.2.7.3. Выполняют поручения главного секретаря. Обеспечивают необходимой документацией ГСК и судейские бригады.

4.3. ЖЕРЕБЬЕВКА СУДЕЙ

- 4.3.1. Жеребьевка судей проводится отдельно для каждого этапа соревнований.
- 4.3.2. Жеребьевка начинается за один час до начала каждого этапа соревнований.
- 4.3.3. Жеребьевка судей проходит в соответствии с уровнем судейской категории.

4.4. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК

4.4.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Окончательная оценка вычисляется путем сложения 3 оценок: за Техническую Ценность композиции, за Артистическую Ценность композиции и за Исполнение.

Максимальная оценка за Техническую Ценность композиции	6.0
Максимальная оценка за Артистическую Ценность композиции	4.0
Максимальная оценка за исполнение	10.0

Максимальная сумма баллов команды в соревнованиях может быть 40.0 (20.0 в предварительных соревнованиях и 20.0 в финале). Оценка в предварительных соревнованиях суммируется с оценкой, полученной в финале для получения окончательного результата и подведения итогов по занятым местам.

4.4.2. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК БРИГАД СУДЕЙ

- 4.4.2.1. Все судьи соревнований выставляют оценки независимо друг от друга.
- 4.4.2.2. После выступления первой группы в каждой возрастной категории судьи в каждой бригаде собираются для урегулирования расхождений.
- 4.4.2.3. Все судьи отправляют свои оценки арбитру (в каждой бригаде свой арбитр).
- 4.4.2.4. Арбитр проверяет, имеются ли расхождения между средними оценками. Арбитр собирает судей вместе, если эти расхождения больше допустимых для урегулирования; а в случае, если судьи не могут прийти к соглашению, то приглашают Главного судью.
- 4.4.2.5. В зависимости от количества судей в бригаде, выведение окончательной оценки и определение допустимых расхождений между оценками будет подсчитываться следующим образом:

Бригада из 4 судей:

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

Расхождения между средними оценками, берущимися в расчет, не могут быть более, чем 0.3 б.

Бригада из 3 судей:

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

Расхождения между всеми оценками не могут быть более, чем 0.4 б.

- 4.4.2.6. Бонус-прибавка: бонус добавляется к средней арифметической оценке, только если большинство судей (3/4, 2/3) дают этот бонус.
- 4.4.2.7. Арбитр применяет сбавки, за которые ответственен, и также, применяет штрафы к средней арифметической оценке, если большинство судей дает эти штрафы.

4.4.3. СБАВКИ И ШТРАФЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ АРБИТРАМИ.

4.4.3.1. Сбавки и штрафы, которые вычитаются из окончательной оценки за Артистическую Ценность композиции:

4.4.3.1.1. Продолжительность композиции не отвечает регламенту:

- если 6 сек. и более недостающего или лишнего времени – сбавка 0.1.

4.4.3.1.2. Костюмы для соревнований:

- Не соответствуют регламенту - сбавка 0.1 за одну гимнастку, 0.2 за двух или более гимнасток.
- Потеря во время выступлений украшений для волос, гимнастических тапочек и др. предметов, являющихся частью костюма - сбавка 0.1 за каждый потерянный предмет.

4.4.3.1.3. Запрещенные элементы: -0.5/каждый раз

4.4.3.1.4. Религиозные и политические воздействия: -0.3.

4.4.3.2. Сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки за Исполнение:

4.4.3.2.1. Выход гимнастки за пределы площадки:

- Каждый выход за пределы площадки (касание пола за ограничительной линией): сбавка 0.1 каждый раз.

4.4.3.2.2. Недостающая гимнастка:

- За каждую недостающую гимнастку: сбавка 0.5.
Сбавка также применяется, если группа начала упражнение в составе 6 гимнасток, а затем в середине упражнения гимнастка покинула площадку по любой причине.

5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Форма проведения соревнований

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

5.2. Графики соревнований

Жеребьевка стартового порядка выступлений в предварительных и финальных соревнованиях проводится на техническом совещании накануне соревнований.

5.3. Организация соревнований

Оргкомитет соревнований отвечает за подготовку и наличие всех необходимых требований при проведении соревнований, в т.ч. технического персонала: звукоинженеров, курьеров, ответственных за церемонию открытия и закрытия, ответственных за выдачу призов и т.д.

5.4. Протоколы результатов и судейских оценок

Секретариат во главе с Главным секретарем соревнований подготавливают и раздают участвующим делегациям итоговые протоколы результатов соревнований и судейских оценок.