

**Таблица Исполнения (юниорки и женщины)**

Требования и типы ошибок	Сбавка за ошибку (каждый раз/каждый элемент, если не указано иначе)		
	Мелкая: -0.1	Средняя: -0.2	Значительная: -0.3
<b>Осанка и опорная линия, аспекты здоровья</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная линия опоры (положение опорной ноги (на равновесиях) или неправильная линия плеч и бедер)</li> <li>- неправильная осанка</li> <li>- тяжелое приземление во время поддержки</li> </ul>	- потеря мышечного контроля во время или в конце поддержки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранение изгиба спины при приземлении после прыжка</li> <li>- на поддержке, явные нарушения осанки /линии опоры у поднимающих гимнасток</li> </ul>
<b>Базовая техника гимнастики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточное вытягивание</li> <li>- небольшие различия в исполнении среди гимнасток</li> <li>- недостаток плавности / непрерывности</li> <li>- недостаток легкости</li> </ul>	-	-
<b>Потеря равновесия (в любом движении):</b>	с лишним движением (каждый раз/гимнастка)	с лишним подскоком (каждый раз/гимнастка)	с 1 точкой опоры (на руку, стопу или другую часть тела) – каждый раз/гимнастка
<b>Единство</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаток синхронности</li> <li>- нечеткие плоскости, уровни или направления</li> <li>- неточности между движением и ритмом музыки</li> <li>- неточность построений</li> </ul>	-	-
<b>Столкновение между гимнастками</b>	- исполнение не нарушено или слегка нарушено	- исполнение явно нарушено у 1 гимнастки	- исполнение явно нарушено у 2 и более гимнасток
<b>Физические характеристики:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаток в какой-либо области (гибкость, сила, скорость, координация, мышечный контроль, выносливость) в течение всей программы</li> </ul>	незначительный недостаток (команда/каждая область)	явный недостаток (1-2 гимнастки/каждая область)	явный недостаток (команда/каждая область)

Требования и типы ошибок	Сбавка за ошибку (каждый раз/каждый элемент, если не указано иначе)		
	Незначительная: -0.1	Средняя: -0.2	Значительная: -0.3
<b>Движения тела:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная техника выполнения</li> <li>- характеристики для базовых движений тела не показаны</li> </ul>	незначительные ошибки в технике элемента	частично неправильная техника элемента	совершенно неправильная техника элемента
<b>Прыжки и скачки:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная техника выполнения</li> <li>- характеристики элемента не показаны (форма не зафиксирована, низкая высота, плохой мышечный контроль, тяжелое приземление)</li> </ul>			
<b>Равновесия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная техника выполнения</li> <li>- характеристики элемента не показаны (форма не зафиксирована, недостаточная амплитуда, недостаточный мышечный контроль, недостаточное вращение)</li> </ul>			

<b>Полное падение (2 и больше точек опоры) в любом движении</b>	-0.4 каждый раз / каждая гимнастка
<b>Невыполнение поддержки/ взаимодействия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- срыв/невыполнение поддержки: -0,5 каждый раз</li> <li>- падение гимнастки (ок) с поддержки: -0,5 каждый раз</li> </ul>
<b>Техника ЭГГ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие техники целостных движений ЭГГ</li> </ul>	-0.3 за всю программу

**Штраф, применяемый арбитром:**

**-0,5** – за каждую недостающую или лишнюю гимнастку

**-0,1** – за каждый выход за площадку