

**ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

от «31» августа 2017 № 777

Документ предоставлен Sanstrah.ru

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «31» августа 2017 № 777

Настоящие правила вида спорта «эстетическая гимнастика» (далее – Правила) разработаны в соответствии с Правилами вида спорта «эстетическая гимнастика», утвержденными Международной федерацией эстетической групповой гимнастики (далее – IFAGG). Действие Правил распространяется на все официальные спортивные соревнования (далее – соревнования) по эстетической гимнастике, проводимые на территории Российской Федерации.

Соревнования проводятся на объектах спорта или в местах проведения соревнований, которые отвечают требованиям законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в части обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также отвечают требованиям Правил.

Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил трактуются исходя из Правил IFAGG.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях по эстетической гимнастике принимают участие только группы (далее – Группа). Количественный состав Группы определяется в соответствии с п.4 «КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОК В ГРУППЕ» указанного раздела.

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

Характер соревнований:

Соревнования являются личными и проводятся только среди Групп.

1.2. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа соревнований предусматривает выполнение Группами произвольного упражнения.

Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в настоящих Правилах.

1.3. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

Возраст гимнасток определяется по году рождения без учета дня и месяца рождения.

Для участия в соревнованиях установлены следующие возрастные категории:

- **Женщины 16 лет и старше.** 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допустимого возраста.
- **Юниорки 14-16 лет.** 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.
- **Девушки 12-14 лет.** 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.
- **Девочки 10-12 лет.** 2 члена Группы могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.
- **Девочки 8-10 лет.** 2 члена Группы могут быть на 1 год старше максимально допустимого возраста.

Примечание: Гимнастки возрастной категории **Девочки 8-10 лет** имеют право принимать участие в соревнованиях, имеющих статус не выше первенства субъекта РФ.

Для участия в соревнованиях среди студентов устанавливается возрастная категория **Юниорки 17-25 лет**. Все гимнастки этой возрастной категории должны представлять высшие учебные заведения.

1.4. 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 15 человек.

Количество гимнасток, выступающих в Группе в каждом конкретном соревновании, должно быть из числа 15 заявленных на год, но не менее 6 и не более 10 человек на ковре.

Запасная гимнастка является членом Группы и входит в заявленное количество.

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

Примечание: в течение периода с 30 июня по 01 сентября текущего года гимнастка может перейти в другую Группу этой же или другой возрастной категории, однако при этом общее количество заявленных членов Группы не может превысить 15 человек в течение календарного года.

- **Возрастные категории «Девушки» и «Девочки»:**

Количество гимнасток в Группе может быть от 6 до 14 человек.

Запасная гимнастка является членом Группы и входит в заявленное количество.

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

Примечание: в течение периода с 30 июня по 01 сентября текущего года гимнастка может перейти в другую Группу этой же или другой возрастной категории.

1.5. ХРОНОМЕТРАЖ

Продолжительность соревновательной гимнастической программы:

- **Возрастные категории «Женщины» и «Юниорки»:**

Разрешенная продолжительность программы для соревнований от 2 минут 15 секунд до 2 минут 45 секунд;

- **Возрастные категории «Девушки» и «Девочки»:**

Разрешенная продолжительность программы для соревнований от 2 минут 00 секунд до 2 минут 30 секунд.

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 каких-либо дополнительных движений – выход сразу к стартовой позиции, уход сразу после финальной позиции.

1.6. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Выбор музыкального сопровождения для соревновательной программы абсолютно свободный (допускается голосовое и песенное сопровождение). Музыка может исполняться на одном или нескольких инструментах, а также голосом, используемым как музыкальный инструмент. Разрешены все инструменты при условии, что они выражают музыку со всеми характерными особенностями, необходимыми для сопровождения упражнения.

Музыкальное сопровождение и текст песен (в том числе иностранный) не должны противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный

характер для граждан различных конфессий и национальностей. Запрещено использование текстов песен расистского толка, сексуального характера или с вульгарным исполнением.

Музыкальное сопровождение должно иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов не допускается. Музыка должна звучать без резких переходов, при использовании текста не должно быть обрывов фраз. Допускается короткое музыкальное вступление, а также звуковой сигнал может быть подан до начала музыки.

Запись музыки должна быть сделана на высококачественном музыкальном носителе (CD-диск, флэш-накопитель), причем на одном электронном носителе должна быть только одна музыкальная запись. В некоторых случаях, по просьбе организаторов и в соответствии с Регламентом соревнований, музыкальные фонограммы могут быть поданы через Интернет.

На музыкальном носителе (CD-диск, флэш-накопитель) должно быть разборчиво написано название Группы, клуба, страны. Дополнительно указывается возрастная категория и продолжительность программы.

Группе разрешается повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны организатора соревнований (например: отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры).

В случае воспроизведения не соответствующей упражнению («неправильной») музыки Группа должна немедленно прекратить выполнять упражнение. В подобных случаях Группа должна покинуть площадку и вновь выйти на ковер (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную музыку.

Представитель команды должен заранее подойти к оператору с двумя музыкальными носителями (CD-диск или флэш-накопитель) – основным и запасным, а так же проконтролировать начало звучания музыки. Представитель команды должен находиться рядом с оператором в течение всего времени выступления.

1.7. ТРЕБОВАНИЯ К КОСТЮМУ ГИМНАСТОК 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. Он должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.

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, блески, 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.

Не разрешаются любого вида ювелирные украшения и пирсинг, которые могут представлять риск для безопасности гимнасток.

Костюм для соревнований не должен противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей или иметь отношение к политике.

Бинт (бандаж) или другой перевязочный материал не может быть цветным, он должен быть только телесного цвета.

Если спортивная форма гимнасток Группы не соответствует требованиям, то будет применена сбавка судьями, оценивающую артистическую ценность.

1.8. ДОПИНГ

Все участники соревнований по виду спорта «эстетическая гимнастика» должны следовать этическим нормам и правилам честной борьбы в спорте. Они обязаны соблюдать Общероссийские антидопинговые правила Общероссийской антидопинговой организации (далее – РУСАДА), Всемирный антидопинговый кодекс и Международные стандарты Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА). Порядок проведения допинг-контроля определяется в соответствии с правилами ВАДА/РУСАДА.

Тренер, спортсмен и медицинский персонал спортсмена обязаны изучить документы, регламентирующие антидопинговую деятельность, такие как: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования. Тренер, спортсмен и медицинский персонал должны знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением; знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды; владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением. Соревновательный контроль проводится во время соревнований, а внесоревновательный контроль может проводиться в любое время и в любом месте.

1.9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Организационный комитет соревнований совместно с главным судьей отвечает за подготовку зала соревнований, соблюдение всех необходимых требований Правил при проведении соревнований.

1.9.1. Положение о соревнованиях

Порядок проведения соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «эстетическая гимнастика», включенного во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС). Положение разрабатывается Всероссийской федерацией эстетической гимнастики на календарный год

Положение о проведении каждого конкретного соревнования (в дальнейшем Положение) составляется организацией, проводящей соревнования, в строгом соответствии с настоящими Правилами. Положение определяет характер, цели и задачи соревнований, место и сроки проведения, организаторов соревнований, требования к участникам соревнований, условия их допуска, программу соревнований, условия подведения итогов, порядок награждения победителей, условия финансирования, организационные вопросы.

Положение рассылается не позднее, чем за два месяца до начала соревнований.

Положение является основанием для командирования спортсменов, тренеров и представителей команд на спортивные соревнования.

1.9.2. Допуск к участию в соревнованиях

Допуск к участию в соревнованиях определяется Положением. Возраст спортсменов определяется по годам рождения без учета дня и месяца рождения. Группа может иметь название (например: название клуба, название группы).

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

Для участия в официальных спортивных соревнованиях всероссийского и межрегионального уровня именную заявку также подписывает руководитель органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта РФ.

Образец именной заявки (является приложением к настоящему разделу):

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

| Название спортивного соревнования _____ | | | | | | | | |
|--|--------|--|-------------------|---|-----------------------|-------------------|---------------------|--|
| Сроки и место проведения спортивного соревнования _____ | | | | | | | | |
| Федеральный округ, субъект РФ: _____ | | | | | | | | |
| № п п | Ф.И.О. | Название группы / возрастная категория | Субъект РФ, город | Спортивная организация (где числится спортсменка) | Дата рождения(полная) | Спортивное звание | ФИО личного тренера | Медицинский допуск врача (подпись, печать) |
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | |
| Тренер команды: ФИО _____, подпись _____ | | | | | | | | |
| Допущено к участию в спортивных соревнованиях _____ человек | | | | | | | | |
| Ответственный врач за медицинский допуск ФИО _____, подпись и печать медучреждения | | | | | | | | |
| Ответственный представитель команды ФИО _____, контактный телефон (мобильный) | | | | | | | | |
| Руководитель региональной спортивной федерации ФИО _____, подпись и печать | | | | | | | | |

1.9.3. Жеребьевка и порядок выступлений

Порядок выступлений в каждом этапе соревнований определяется жеребьевкой. Стартовый номер, установленный для каждой Группы, будет определять порядок их выступления в этапе соревнований.

Жеребьевка стартового порядка выступлений в предварительных и финальных соревнованиях проводится на техническом совещании в день приезда после прохождения комиссии по допуску. Жеребьевка проводится при непосредственном участии представителя команды. Результаты жеребьевки, расписание соревнований и другая необходимая информация размещаются на информационных стендах в зале соревнований.

Жеребьевка команд по решению оргкомитета может проводиться заочно за несколько дней до начала соревнований. В этом случае результаты жеребьевки и расписание соревнований рассылаются по электронной почте тренерам и представителям участвующих команд, а также руководителям участвующих региональных спортивных федераций.

1.9.4. Опробование площадки и проверка музыки для выступлений

Каждая Группа перед началом соревнований проходит опробование площадки и проверку своего музыкального сопровождения.

Проверка музыки доступна всем участникам соревнований до начала соревнований, с целью обеспечения ее воспроизведения с правильной скоростью,

качеством и длительностью. Музыкальный носитель (CD-диск, флэш-накопитель) можно заменить во время проверки. Замена носителя после начала соревнований осуществляется только после запроса от участников, по причине наличия проблем с музыкальным оборудованием, с разрешения главного судьи.

Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Каждая Группа проверяет музыку во время опробования площадки. Каждое выступление Группы может быть измерено и проверено во время опробования площадки на предмет соответствия Правилам.

1.9.5. Техническая оснащённость и оборудование места проведения соревнований

Организаторы соревнований при подготовке и проведении соревнований руководствуются настоящими Правилами и требованиями по оснащению зала для соревнований по эстетической гимнастике.

Основные требования к залу для проведения соревнований по эстетической гимнастике и техническому оснащению:

- Площадка для соревнований

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

Границы площадки должны быть выделены четко, ширина ограничительной линии 5-10 см. Размер зоны безопасности (свободного пространства вокруг площадки) должен быть не менее 2 метров с каждой стороны. Расстояние до зрителей от края площадки должно быть не менее 4 метров.

Группа должна начинать и заканчивать свое выступление в пределах площадки для соревнований.

- Зона для судейской коллегии

Первый уровень: Столы и стулья для судейских бригад (количество столов и стульев определяется главной судейской коллегией и оргкомитетом соревнований).

Второй уровень (желательно наличие помоста высотой 50-70 см, шириной не менее 2,5 м и длиной примерно 10 м): Столы и стулья для главной судейской коллегии и секретариата (количество столов и стульев определяется главной судейской коллегией и оргкомитетом соревнований).

Зона для судейской коллегии должна быть отгорожена от свободного доступа в нее участников, тренеров и зрителей.

Тренерам, спортсменам и представителям команды запрещено находиться в зоне судейской коллегии. Нарушение этих ограничений может привести к дисквалификации Группы главным судьей.

- Разминочно-тренировочная зона для подготовки команд к выступлению

В зависимости от технической возможности спортивного объекта разминочная зона может быть организована как в основном зале соревнований, так и в отдельном помещении.

Если разминочная зона организована в зале соревнований, то она должна быть отделена от основной соревновательной площадки разделительной ширмой.

- Зона ожидания выхода на площадку для соревнований (место ожидания старта)

Место, соединяющееся с площадкой, предназначенное для ожидания старта, может быть использовано только Группами двух очередных стартовых номеров и их тренерами.

Тренеры остаются в месте ожидания старта до тех пор, пока выступают их спортсмены.

Местом ожидания старта не разрешено пользоваться другим лицам.

- Зона размещения музыкального оборудования (звукооператорская зона)

Рекомендовано организовать размещение музыкального оборудования и место для звукооператора в безопасной зоне недалеко от основной площадки, чтобы оператору и судье по музыке было визуально доступна вся соревновательная зона. В этой зоне располагаются столы для музыкального оборудования и стулья в количестве, определенном главной судейской коллегией и оргкомитетом соревнований.

- Место для медицинского персонала (спортивного врача или бригады скорой помощи).

- Зона для участвующих команд на зрительских трибунах.

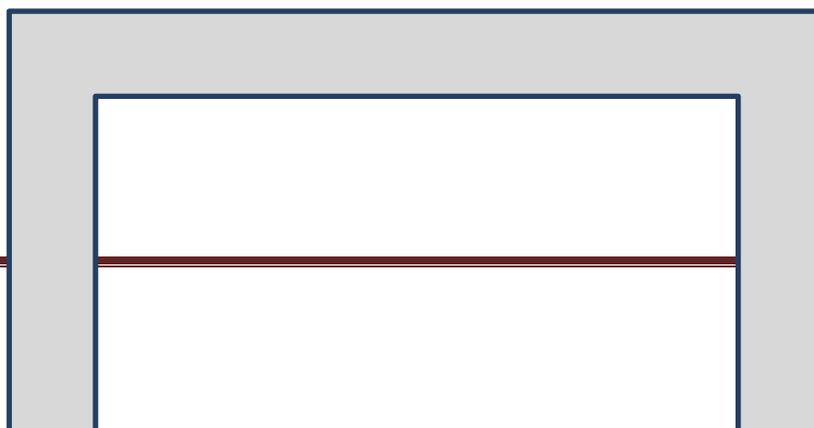
- Зрительская зона – места для зрителей.

Должна быть отдалена от соревновательной зоны на безопасное расстояние.

- Видеосъемка соревнований.

Организаторам рекомендовано ведение видеосъемки соревнований, которая потом передается главному судье для приложения к отчету о соревнованиях. Официальная видеозапись может вестись только видеооператором, аккредитованным оргкомитетом и главным судьей. Видеозапись может быть использована, в том числе и для разрешения спорных ситуаций.

Схема примерного расположения судейских мест, спортивной площадки:



2 м

13x13 м



Места для судей в поле

Места для ГСК и секретариата

1.9.6. Медицинское обеспечение мест соревнований

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и/или выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

II. ДИСЦИПЛИНА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ: ГИМНАСТОК, ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД, СУДЕЙ

2.1. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК

Дисциплина гимнасток

Группа должна выйти на площадку для соревнований только после вызова судьей-информатором. Выход Группы на соревновательную площадку осуществляется без музыкального сопровождения, в течение 30 секунд после вызова. На площадке Группа должна сразу без задержки занять стартовую позицию.

Разминка гимнасток в зоне соревнований и месте ожидания старта запрещены.

Не допускаются переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы или между гимнастками и тренером.

Права и обязанности гимнасток

Гимнастки имеют право:

- быть оцененными корректно, честно и в соответствии с правилами судейства;
- иметь возможность знать оценку за композицию в соответствии с Правилами;
- полностью повторить целое упражнение, если оно было прервано по независящей от них причине, с разрешения главного судьи соревнований;
- получить через представителя команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревнованиях;
- опробовать площадку перед соревнованиями (предоставляется равное время, из расчёта не менее 3 минут на команду);
- обращаться к старшему судье через капитана команды или тренера, а в главную судейскую коллегию – через представителя команды или тренера.

ПРИМЕЧАНИЕ: Соревнования не могут быть задержаны из-за отсутствия Группы в месте ожидания старта.

Гимнастки обязаны:

- строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена, как в местах проведения соревнований, так и вне их;
- знать Правила и положение о соревнованиях и неуклонно их выполнять;
- проявлять уважение и вежливость быть выдержанным по отношению к судьям, тренерам, гимнасткам, официальным представителям других команд, болельщикам, зрителям, персоналу, обслуживающему соревнования;
- быть готовыми к выступлениям в соответствии с расписанием

соревнований;

- выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;
- стремиться развивать дух спортивного сообщества;
- обязаны принимать участие в церемонии открытия, награждения и закрытия соревнований;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

Запрещается:

- использовать грубую или ненормативную лексику;
- критиковать тренеров/официальных представителей других команд, гимнасток, зрителей, судей словом или жестом.

Нарушение данных правил поведения влечёт дисквалификацию всей команды.

Участники могут быть сняты с соревнований главным судьёй за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной неподготовленности к соревнованиям.

Клятва гимнасток

«От имени всех гимнастов я обещаю, что мы будем принимать участие на соревнованиях, уважая и соблюдая правила, посвящая себя спорту без допинга и без наркотиков, в истинном спортивном духе, во славу спорта и за честь гимнастов!».

2.2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД

Дисциплина тренеров и представителей команд

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в предварительной заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем команды.

Во время выполнения композиции тренеру Группы (или любому другому члену делегации) не разрешается никаким образом общаться с Группой или судьями.

Права и обязанности тренеров и официальных представителей команд

Тренер/официальный представитель команды имеет право:

- помогать членам своей команды во время разминки;

- присутствовать в отведенной зоне во время выступления Группы;
- подать протест в Высшее жюри;
- подать апелляцию на отклоненный Высшим жюри протест в Апелляционное жюри;
- просматривать судейскую документацию по соответствующему этапу соревнований (разрешается представителям команд только после вывешивания результатов этого тура на доску объявлений, или оглашения результатов, а в финале – после объявления мест). Просмотр судейской документации осуществляется только с разрешения и под контролем главного судьи или главного секретаря соревнований или их заместителей.

Тренеры /официальные представители команд соревнований обязаны:

- знать Правила и Положение и выполнять их предписания;
- присутствовать на Комиссии по допуску к соревнованиям;
- сдавать фонограммы своих Групп-участниц соревнований судье по музыке;
- отвечать за надлежащее поведение членов своей команды во время соревнований;
- контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды;
- выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;
- проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, гимнасткам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям;
- не задерживать соревнования, не мешать обзору судей или любым другим способом не превышать свои права и не покушаться на права других участников;
- во время выполнения упражнения не разговаривать с гимнастами и не помогать им другим способом (специальными сигналами, криками, поддержкой и тому подобным);
- не вступать в дискуссию с судьями и/или другими лицами во время соревнований;
- не совершать никаких других недисциплинированных поступков;
- вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;
- участвовать во всех протокольных церемониях.

Запрещается:

- критиковать другие Группы в присутствии зрителей;
- критиковать тренеров/официальных представителей других команд, гимнасток, зрителей, судей словом или жестом;
- использовать грубую или ненормативную лексику;
- поощрять неспортивное поведение.

Представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях по решению главного судьи в случае некорректного поведения, а также при

несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае команда может назначить другого представителя из числа тренеров данной команды, присутствующих на соревнованиях и указанных в стартовом листе данных соревнований.

Клятва тренера

«От имени всех тренеров/представителей команд я обещаю, что мы будем вести себя в духе спортивного соперничества и спортивной этики. Мы обязуемся обучать наших гимнастов выступать по принципам честной борьбы и спорта без наркотиков, а также уважать и соблюдать Правила».

2.3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА СУДЕЙ

Спортивный судья несет ответственность за свои оценки.

Дисциплина судей

Спортивный судья по эстетической гимнастике должен:

- иметь квалификационную категорию спортивного судьи, соответствующую уровню соревнований, и книжку спортивного судьи для отметок об оценке судейства соревнований;
- участвовать во всех совещаниях и инструктажах для судей;
- быть в зале соревнований минимум за час до начала соревнований или в соответствии с рабочим планом хорошо подготовленным, отдохнувшим, внимательным;
- вести себя профессионально и этично;
- быть одетым в форму согласно дресс-коду спортивных судей.

Права и обязанности спортивных судей

Судья имеет право:

- записывать содержание упражнения собственными символами;
- использовать компьютер и другое информационное оборудование;
- вести учет собственных оценок.

Судья обязан:

- хорошо знать и понимать смысл, цели, интерпретацию и применение требований каждого пункта Правил, правил судейства, технического регламента, правил поведения судей, любой другой технической информации, которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований;
- оценивать каждое упражнение объективно, точно, как единое целое, этически корректно, честно и быстро. В случае сомнения решать вопрос в пользу Группы;
- во время соревнований не покидать своего места, не вести разговоров с гимнастами, тренерами, руководителями делегаций и другими судьями;
- быть подготовленным к судейству на всех судейских должностях;
- прилагать усилия, чтобы соревнования проходили без задержек.

Присутствие на официальных тренировках является обязательным для всех судей.

Наказание за неправильное оценивание и поведение судей будет определено в соответствии с действующими Правилами и/или техническим регламентом, применимым к данному соревнованию.

Клятва судей

«От имени всех судей и официальных лиц клянусь, что буду действовать на данном официальном мероприятии исполной непредвзятостью, уважая и соблюдая Правила, в духе честной спортивной борьбы».

2.4. ДРЕСС-КОДУЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ: ГИМНАСТОК, ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД, СУДЕЙ

2.4.1. Дресс-код гимнасток

Во время церемонии открытия и закрытия соревнований все гимнастки должны носить официальную (одинаковую) форму своей федерации (клуба, школы).

На церемонии награждения медалями гимнастки должны быть в костюме для соревнований.

2.4.2. Дресс-код тренеров и представителей команд

Тренеры и представители команд на соревнованиях должны придерживаться в одежде спортивного или делового стиля.

2.4.3. Дресс-код для судей

Судьи обязаны быть на соревнованиях в судейской форме, которая выдержана в деловом стиле и предусматривает: темный пиджак или жакет и темные брюки или юбку (не выше линии колен), светлую блузку.

2.5. ПОРЯДОК ПОДАЧИ И РАССМОТРЕНИЯ ПРОТЕСТОВ И АПЕЛЛЯЦИЙ

Функции контрольно-дисциплинарного органа, рассматривающего спорные вопросы, возникающие в процессе проведения официальных спортивных соревнований, осуществляет Высшее жюри соревнований (далее – Высшее жюри).

В обязанности Высшего жюри входит:

- общее наблюдение за ходом соревнований;
- решение спорных вопросов, возникающих в процессе проведения соревнований;
- рассмотрение протестов.

Высшее жюри состоит из трех человек:

- главный судья соревнований;
- заместитель главного судьи соревнований;
- заместитель главного судьи соревнований по анализу судейства.

Протест может быть заявлен в Высшее жюри в процессе проведения соревнований только аккредитованным тренером Группы, участвующей в

соревнованиях.

Протест на оценки судей не принимается и не рассматривается.

Протест может быть заявлен в следующих случаях:

- Неспортивные действия команд и спортсменов, целенаправленно создающих препятствия для выступления других спортсменов.
- Нарушение требований к возрастным категориям спортсменов – участников соревнований.
- Нарушение Правил поведения тренеров и спортсменов на соревнованиях.
- Неправомерно применённые судьями штрафы (в отношении своей команды).
- Не применённые судьями штрафы (в отношении другой команды).

Протест принимается при условии, что устный протест был подан немедленно в течение 5 (пяти) минут после показа или объявления оценки, а письменный протест подан в течение 15 (пятнадцати) минут с момента подачи устного протеста.

Протест, не подтвержденный в письменной форме в течение 15 минут, не рассматривается. Протест подписывается аккредитованным тренером, находящимся при проведении соревнований в соревновательной зоне.

Протест пишется на имя главного судьи соревнований с указанием пунктов Правил, которые протестующий считает нарушенными, и подается заместителю главного судьи соревнований по анализу судейства. Заместитель главного судьи соревнований по анализу судейства должен проставить на протесте время его получения и немедленно ознакомить с ним главного судью.

Решение Высшего жюри по рассмотрению протеста должно быть вынесено до объявления окончательных результатов этапа соревнований.

Решение Высшего жюри принимается простым большинством голосов.

Протесты, поданные после окончания соревнований, после публикации окончательных результатов не рассматриваются.

Если решение Высшего жюри по заявленному протесту не удовлетворяет протестующего, он вправе подать апелляцию в Апелляционное жюри соревнований.

В состав Апелляционного жюри входят 4 человека:

- председатель Апелляционного жюри – главный судья соревнований;
- члены Апелляционного жюри – представители команд, принимающих участие в соревнованиях.

Члены Апелляционного жюри избираются на техническом совещании перед началом соревнований большинством голосов из числа присутствующих представителей команд.

Предметом апелляции является протест, отклоненный Высшим жюри.

Апелляции на пересмотр оценок судей не принимаются.

Апелляция должна быть подана в устной форме в течение 15 минут после вынесения Высшим жюри решения по протесту.

Подать апелляцию имеет право только аккредитованный тренер Группы или официальный представитель команды, находящийся в соревновательной зоне.

При рассмотрении апелляции Апелляционное жюри может провести анализ видеозаписи соревнований.

Решение Апелляционного жюри по рассмотрению апелляции должно быть вынесено до объявления окончательных результатов этапа соревнований и подписания официальных протоколов.

В случае удовлетворения апелляции итоги соревнований подлежат пересмотру.

Решение Апелляционного жюри является окончательными.

III. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Количественный состав судейской коллегии соревнований, порядок назначения судейской коллегии, квалификация спортивных судей определяется Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «эстетическая гимнастика» на основании настоящих Правил.

Перед каждым официальным спортивным соревнованием Главная судейская коллегия (далее – ГСК) должна провести совещание для информирования участвующих судей об организации судейства.

Все судьи обязаны присутствовать на совещаниях на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

Тренер или хореограф-постановщик участвующей Группы не может входить в судейскую коллегия в соревнованиях этой же возрастной категории.

3.2. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

3.2.1. ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ (далее – ГСК)

В состав ГСК соревнований входят: главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи и заместитель главного секретаря

Функциональные права и обязанности главного судьи:

Главный судья возглавляет судейскую коллегия соревнований. Осуществляет руководство работой судейской коллегии, обеспечивает проведение спортивного соревнования в соответствии с Правилами и Положением, контролирует работу своих заместителей, секретариата и арбитров.

Обязанности главного судьи:

- проверить подготовку мест соревнований, оборудования и инвентаря;
- провести инструктаж судей перед началом соревнований;
- проводить жеребьевку порядка выступления команд, судей;
- руководить соревнованиями, следить за их проведением;
- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения;
- по окончании соревнования, поставить оценку судьям в судейские книжки.

Главный судья определяет порядок работы обслуживающего персонала, а также дает разрешение фотографам, видеооператорам и репортерам проводить работу на местах соревнований.

Права главного судьи:

- разрешить повторить попытку выступлений Группы, если был срыв по техническим причинам;

- принимать участие в совещании судей, принимающих окончательную оценку при наличии недопустимых расхождений;
- изменить порядок прохождения соревнований отдельных Групп при сложившихся объективных обстоятельствах;
- снять с соревнований участниц, возраст и подготовленность которых не отвечает требованиям Правил и Положению о данных соревнованиях;
- снять с соревнований команды, судей, допустивших недопустимые проступки.

Функциональные обязанности заместителя главного судьи:

Заместитель главного судьи подчиняется главному судье, а в его отсутствие исполняет все функциональные обязанности главного судьи.

Число заместителей главного судьи зависит от статуса соревнований и числа участников.

Заместитель главного судьи обязан:

- проверить наличие медицинской заявки;
- для обслуживания соревнований привлечь медицинских работников;
- подготовить место проведения соревнований;
- составить дикторские тексты, утвержденные главным судьей;
- давать всю информацию о проведении и ходе соревнований.

Функциональные обязанности заместителя главного судьи по анализу судейства:

Заместитель главного судьи по анализу судейства подчиняется главному судье.

Заместитель главного судьи по анализу судейства обязан:

- вести анализ судейской работы;
- ежедневно доводить до сведения судей результаты их работы;
- в конце соревнований сообщать результаты оценки судейства каждого судьи, формировать протокол оценки судейства.

Функциональные обязанности главного секретаря:

Главный секретарь организует и руководит работой секретариата. Подчиняется главному судье.

Главный секретарь обязан:

- организовать всю работу секретариата;
- проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом;
- провести комиссию по допуску;
- подготовить отчет комиссии по допуску;
- обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией на совещании;
- участвовать в проведении технического совещания;
- проводить жеребьевку судей и участников;

- в конце соревнований подготовить полный отчет соревнований;
- раздать результаты соревнований всем представителям.

Функциональные обязанности заместителя главного секретаря:

Заместитель главного секретаря подчиняется главному секретарю, в его отсутствие выполняет функции главного секретаря.

Заместитель главного секретаря обязан:

- в отсутствие главного секретаря выполнять обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами;
- обеспечивать материалами всю судейскую коллегию;
- вывешивать документацию о ходе соревнований на информационную доску;
- обеспечивать информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей;
- подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения.

3.2.2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ СУДЕЙ В ПОЛЕ

Определение судейских бригад судей в поле производится путем жеребьевки из числа заявленных судей. Количество судей в бригадах назначается главным судьей согласно Правилам и Положению.

Выступления Групп оцениваются тремя бригадами судей: оценивающими Техническую ценность композиции, Артистическую ценность композиции и Исполнение.

Каждая бригада состоит минимум из 3 судей (на всероссийских соревнованиях из 4 судей). Минимально допустимое количество судей в поле – 9, максимальное – 12.

Все судьи в поле должны выставлять оценки независимо друг от друга.

Старший судья (арбитр) в каждой бригаде назначается путем жеребьевки из числа судей с наивысшей категорией, заявленных на конкретные соревнования.

Арбитр подчиняется главному судье. Арбитр обязан:

- оценивать выступление каждой Группы;
- выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль работы судей в своей бригаде,
- созвать бригаду для устранения расхождений в оценках в случае возникновения расхождений сверх допустимого;
- решать конфликтные вопросы вместе с главным судьей.

3.2.3. СУДЬИ НА ЛИНИИ

Назначаются из числа заявленных судей. Подчиняются арбитру бригады Исполнения.

Необходимо присутствие минимум 2, максимум 4 судей на линии: по одному в каждом углу площадки.

Судьи на линии следят за соблюдением Группами границ площадки во время выступления. Они сигнализируют поднятием флажка (желательно красного цвета)

о выходе гимнастки за пределы площадки. Судья на линии передает эту сбавку арбитру по оценке Исполнения.

Сбавка будет произведена из окончательной оценки за Исполнение. Сбавка снимается согласно Правилам

3.2.4. СУДЬИ-ХРОНОМЕТРИСТЫ

Назначаются из числа заявленных судей.

Необходимо присутствие 2 судей-хронометристов.

Подчиняются арбитру бригады Артистической ценности композиции.

Судья-хронометрист обязан следить за продолжительностью упражнения Группы. Контролирует соответствие продолжительности упражнения Правилам. Отмеченные нарушения передает арбитру бригады Артистической ценности композиции.

Сбавка будет произведена из окончательной оценки Артистической ценности композиции. Сбавка снимается согласно Правилам.

3.2.5. СУДЬЯ-ИНФОРМАТОР

Назначается из числа заявленных судей. Подчиняется главному судье.

Судья-информатор объявляет порядок проведения соревнований, состав участников, сообщает результаты предыдущих состязаний, выдержки из Правил и Положения, объявляет оценки Групп за выполнение упражнений, информирует участников и зрителей о ходе соревнований, представляет ГСК и судейские бригады, руководит открытием и закрытием соревнований, участвует в церемонии награждения.

3.2.6. СУДЬИ ПРИ УЧАСТНИКАХ

Назначаются из числа заявленных судей. Подчиняется заместителю главного судьи.

Судья при участниках выстраивает участников перед их выходом к месту соревнований, руководит передвижением команд-участников в зале соревнований и в разминочной зоне, следит за порядком и дисциплиной, выстраивает Группы – призеров соревнований для награждения, обеспечивает порядок во время разминки

Необходимо присутствие 2 судей при участниках.

3.2.7. ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕКРЕТАРЬ

Назначаются из числа заявленных судей

Необходимо присутствие 1-2 секретарей.

Технический секретарь выполняет работу по указанию главного секретаря, раскладывает всю документацию на судейские столы, собирает оценки судей и передает их арбитрам соответствующих бригад. Готовит наградную атрибутику к церемонии награждения. Обеспечивают необходимой документацией ГСК и судейские бригады.

3.2.8. СУДЬЯ ПО МУЗЫКЕ

Подчиняется заместителю главного судьи.

Судья по музыке обеспечивает музыкальное сопровождение выступлений Групп в строгом соответствии со стартовым протоколом выхода участников.

3.3. ЖЕРЕБЬЕВКА СУДЕЙ

Жеребьевка судей проводится отдельно для каждого этапа соревнований.

Жеребьевка начинается за один час до начала каждого этапа соревнований.

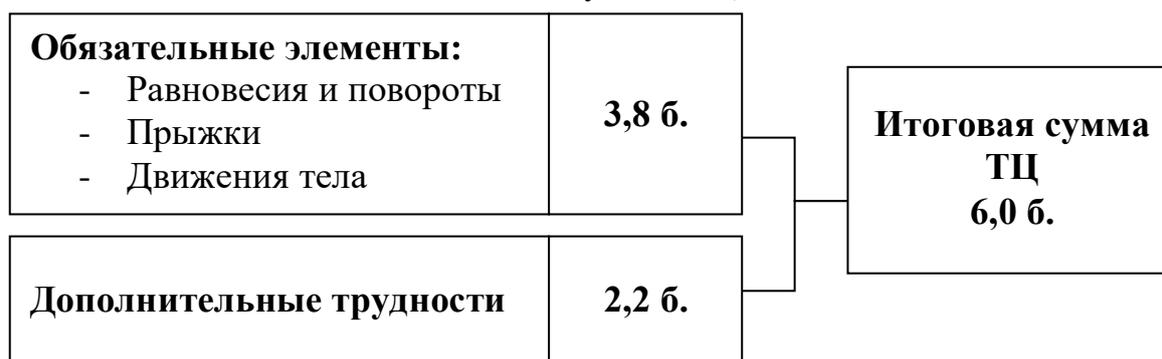
Жеребьевка судей проходит в соответствии с уровнем судейской категории.

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

4.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Техническая ценность композиции (далее – ТЦ) складывается из суммы обязательных элементов и дополнительных трудностей. Обязательные элементы и дополнительные трудности должны быть выполнены всей Группой.

Схема суммы ТЦ:



Уровень и стоимость трудностей:

Равновесия и прыжки:

| | |
|---------------|-----------|
| Трудность «А» | 0,1 балла |
| Трудность «В» | 0,2 балла |

Стоимость серии трудностей обязательных элементов:

| | | |
|-------------|---------------------|-------------|
| «А» – серия | «А»+«А» | = 0,2 балла |
| «С» – серия | «А»+«В» или «В»+«А» | = 0,3 балла |
| «D» – серия | «В»+«В» | = 0,4 балла |

Обязательные целостные движения тела:

| | |
|-------|-------------|
| волна | = 0,2 балла |
| взмах | = 0,2 балла |

Серии движений тела:

«А»– серия = 0,3 балла – серия, включающая в себя 2 различных движения тела;
 «В»– серия = 0,4 балла – серия, включающая в себя 3 различных движения тела.

Стоимость дополнительных трудностей:

| | | |
|-------------|---------------------|-------------|
| «А» – серия | «А»+«А» | = 0,2 балла |
| «С» – серия | «А»+«В» или «В»+«А» | = 0,3 балла |
| «D» – серия | «В»+«В» | = 0,5 балла |

4.1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

В гимнастическую соревновательную программу должны быть включены следующие обязательные элементы:

4.1.1.1. РАВНОВЕСИЯ

Композиция должна содержать в обязательной части программы 2 различных изолированных равновесия («статические» и «динамические») и 1 серию из 2 различных равновесий, выполненных на всей стопе или полупальце.

Равновесия должны выполняться четко и иметь следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- достаточная высота уровня поднятой ноги;
- хорошая амплитуда формы равновесия;
- хороший мышечный контроль тела во время и после равновесия.

«Статические» равновесия:

Могут быть выполнены стоя на одной ноге, на колене или в позиции «казак». Свободная нога должна быть поднята минимум на 90° без помощи рук и минимум на 135° с помощью рук. Только одна нога может быть согнута в статических равновесиях.

- Если равновесие выполняется в той же форме, но с «турляном» минимум на 180° , оно засчитывается как другой технический элемент (вариация)
- Если равновесие трудности «А» выполняется с движением тела (изгиб, наклон, скручивание и т.д.), то оно становится трудностью «В». Критерии к амплитуде движения тела см. ниже.
- Статическое равновесие в позиции «пассе» не считается трудностью (исключение: повороты в позиции «пассе»).

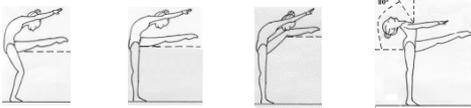
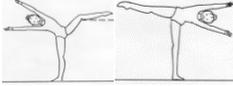
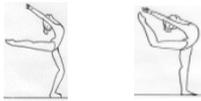
«Динамические» равновесия («турляны», «циркули», повороты):

- «Турляны»: во время «турляна» поворот должен выполняться минимум на 180° в зафиксированной форме максимум с 3 точками опоры пяткой, если поворот менее 180° – элемент не засчитывается. Критерии для трудностей «А» и «В» относительно уровня свободной ноги, помощи рук и амплитуды движения тела такие же, как и для статических равновесий.
- «Циркуль»: во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360° .
- Поворот: во время поворота вращение в зафиксированной форме должно быть как минимум на 360° . Если вращение меньше, чем на 360° , элемент не будет засчитан как элемент равновесия. Любое статическое равновесие трудности «А» при вращении минимум на 360° со свободной ногой, поднятой минимум на 90° , может быть засчитано как динамическое равновесие трудности «В». Обе ноги могут быть согнуты во время выполнения поворотов.

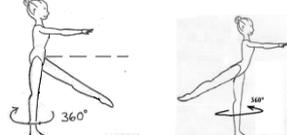
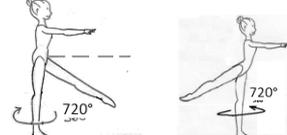
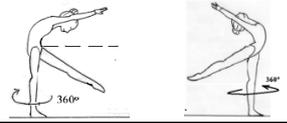
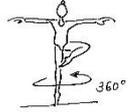
Серия равновесий:

Серией равновесий считается 2 различных равновесия, выполненных подряд, стоя на одной ноге или со сменой опорной ноги. Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг для смены опорной ноги.

Таблица №1: Примеры равновесий

| | Статические равновесия трудности «А» | Статические равновесия трудности «В» |
|----|---|--|
| 1. | <p>Без помощи рук, свободная нога вперед: нога должна быть поднята минимум на 90°</p>  | <p>а) С движением тела: свободная нога должна быть поднята минимум на 90°</p>  <p>б) С амплитудой: свободная нога должна быть поднята минимум на 135°</p>  |
| 2. | <p>Без помощи рук, свободная нога в сторону: нога должна быть поднята минимум на 90°</p>  | <p>а) С движением тела: свободная нога минимум горизонтально полу</p>  <p>б) С амплитудой: свободная нога должна быть поднята минимум на 135°</p>  |
| 3. | <p>Без помощи рук, свободная нога назад минимум на 90°: без движения тела или с наклоном вперед</p>  | <p>а) С движением тела: свободная нога должна быть поднята минимум на 90°</p>  <p>б) С амплитудой: свободная нога должна быть поднята минимум на 135°</p>  |
| 4. | <p>На одном колене или в позиции «казак»</p>  | <p>С движением тела</p>  |
| 5. | <p>С помощью одной или двух рук (амплитуда ноги минимум 135°)</p>  | <p>с движением тела</p>  |

| | | |
|----|--|--|
| 6. | С помощью одноименной руки, нога назад (минимум 135°)  | С помощью разноименной руки, нога назад (минимум 135°) |
|----|--|--|

| | Динамические равновесия трудности «А» | Динамические равновесия трудности «В» |
|--------------------|--|--|
| 7. | <p>а) «Циркуль» с поворотом минимум на 360°, когда амплитуда менее 180°, рука не должна касаться пола</p>  <p>б) Обратный «циркуль» с поворотом минимум на 360°, когда амплитуда минимум 135°</p> | <p>а) «Циркуль» с поворотом минимум на 360°, когда амплитуда 180°, рука не должна касаться пола</p>  <p>б) Обратный «циркуль» с поворотом минимум на 360°, когда амплитуда 180°</p> |
| 8. | | <p>Поворот минимум на 360°, свободная нога поднята прямая или согнутая минимум на 90° с помощью или без помощи рук</p>  |
| Исключения: | | |
| 9. | <p>а) Поворот минимум на 360°, свободная нога (прямая или согнутая) поднята ниже горизонтали (90°) вперед, в сторону или назад</p>  | <p>а) Поворот минимум на 720°, свободная нога (прямая или согнутая) поднята ниже горизонтали (90°) вперед, в сторону или назад</p>  <p>б) Поворот минимум на 360°, свободная нога (прямая или согнутая) поднята ниже горизонтали (90°) вперед, в сторону или назад с движением тела:</p> <p>Пример:</p>  |
| 10. | <p>а) Поворот в позиции «пассе» (минимум на 360°)</p>  | <p>а) Поворот в позиции «пассе» (минимум на 720°)</p>  <p>б) Поворот в позиции «пассе» (минимум 360°) с движением тела:</p>  |

В некоторых случаях уровень трудности равновесий может быть снижен:

- Трудность «В» может быть засчитана как трудность «А», если при выполнении трудности были допущены ошибки на сумму 0,4-0,5 балла.

- Трудность «В» не будет засчитана как трудность, если при выполнении трудности были допущены ошибки на 0,6 балла и более.

- Трудность «А» не будет засчитана как трудность, если при выполнении трудности были допущены ошибки на 0,5 балла и более.

Равновесие не будет засчитано, если выполняется со следующими ошибками:

- форма не зафиксирована и не определена во время статического равновесия (как «фото»);
- нечеткая форма во время вращения в повороте или «турляне»;
- недостаточное вращение во время «турляна» (меньше, чем 180°) или поворота (меньше, чем 360°);
- недостаточная высота уровня поднятой ноги (в статических равновесиях);
- полная потеря равновесия во время или после элемента равновесия.

4.1.1.2. ПРЫЖКИ

Композиция должна содержать в обязательной части программы 2 различных изолированных прыжка и 1 серию из 2 различных прыжков.

Прыжки должны отвечать следующим критериям:

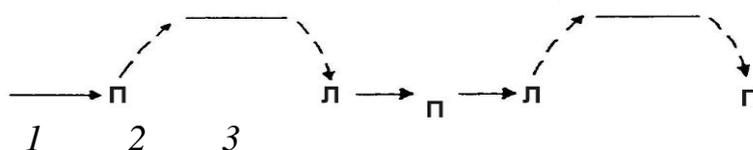
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета;
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках с поворотом в воздухе;
- хорошая амплитуда высоты и толчка;
- хороший контроль тела в течение и после прыжка;
- приземление должно быть легким и мягким.

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

Характеристики прыжков:

- одна и та же форма может быть использована и засчитана как другой технический элемент, если выполнена:
 - с вращением минимум на 180°
 - с различным толчком (с одной ноги, с двух ног).
- прыжок трудности «А» может быть засчитан как трудность «В», если выполнена:
 - с движением тела (изгиб, скручивание и т.д.) – см. ниже критерии для необходимой амплитуды движений тела;
 - с поворотом в воздухе минимум на 180° в зафиксированной форме (исключения составляют прыжки №№ 1, 2 (см. Таблицу №2) – минимум на 360°);
 - с амплитудой шпагата не менее 180° .
- между двумя прыжками в серии допускаются не более 3 точек опоры.

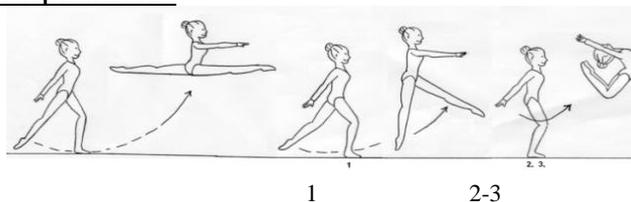
Пример 1. Серия прыжков:



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

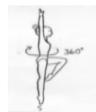
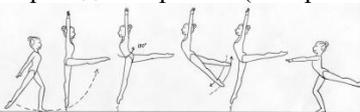
Прыжок «шагом» толчком правой ноги, приземление на левую ногу, шаг правой ногой, второй прыжок «касаясь» толчком левой ноги, приземление на правую ногу.

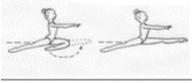
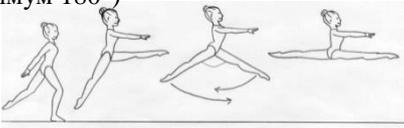
Пример 2. Серия прыжков:



Прыжок «шагом» и прыжок «в кольцо» толчком двумя ногами. После выполнения прыжка «шагом» сразу после приземления выполняется наскок на две ноги, чтобы выпрыгнуть прыжок «в кольцо» – 3 точки опоры.

Таблица №2: Примеры прыжков

| | Прыжки трудности «А» | Прыжки трудности «В» |
|----|--|---|
| 1. | Вертикальный прыжок со свободной ногой горизонтально в позиции «пассе»  | а) с поворотом минимум на 360° в зафиксированной форме  б) с движением тела  |
| 2. | а) прыжок в группировке  б) прыжок «ножницы» с согнутыми ногами  | с поворотом минимум на 360° в зафиксированной форме  |
| 3. | Прыжок «ножницы» с прямыми ногами  | Перекидной прыжок (поворот на 180°)  |
| 4. | Вертикальный прыжок, свободная нога горизонтально полу вперед  в сторону  назад  | с движением тела:     с поворотом минимум на 180° в зафиксированной форме  |
| 5. | Прыжок «казак», свободная нога вперед или в сторону   | с движением тела     |

| | | |
|-----|--|--|
| 6. | <p>Прыжок прогнувшись</p>  | <p>Прыжок «в кольцо»</p>  |
| 7. | <p>Прыжок «касаюсь»</p>  | <p>с движением тела</p>  |
| 8. | <p>Прыжок «кошечка»</p>  | <p>с движением тела</p>  |
| 9. | <p>Прыжок «кабриоль» вперед, назад или в сторону</p>  | <p>с движением тела</p>  |
| 10. | <p>Прыжок «щука»</p>  | <p>с движением тела</p>  |
| 11. | <p>а) Прыжок «шагом» (амплитуда минимум 135°)</p>  <p>б) Прыжок «шагом» в сторону (амплитуда минимум 135°)</p>  <p>в) Прыжок «шагом» со сменой прямых ног (амплитуда минимум 135°)</p>  | <p>а) Прыжок «шагом» (амплитуда минимум 135°) с движением тела</p>  <p>Прыжок «шагом» (амплитуда минимум 180°)</p>  <p>б) Прыжок «шагом» в сторону (амплитуда минимум 135°) с движением тела</p>  <p>Прыжок «шагом» в сторону (амплитуда минимум 180°)</p>  <p>в) Прыжок «шагом» со сменой прямых ног (амплитуда минимум 180°)</p>  |
| 12. | <p>«Жете ан турнан» (амплитуда минимум 135°)</p>  | <p>«Жете ан турнан» (амплитуда минимум 135°) с движением тела</p>  <p>«Жете ан турнан» (амплитуда минимум 180°)</p>  |

Любые другие прыжки, не представленные в таблице, но отвечающие критериям и требованиям, указанным выше, также могут быть включены в композицию.

В некоторых случаях уровень трудности прыжков может быть снижен:

- недостаточная форма или высота прыжка;
- недостаточная форма во время вращения в прыжках с поворотом также понижает уровень трудности;
- трудность «В» может быть засчитана как трудность «А», если при выполнении были допущены ошибки на сумму 0,4-0,5 балла.

Прыжки не будут засчитаны, если:

- при выполнении трудности «В» были допущены ошибки на 0,6 балла и более;
- при выполнении трудности «А» были допущены ошибки на 0,5 балла и более;
- форма не зафиксирована и не определяется во время прыжка.

4.1.1.3. ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

Композиция в обязательной части должна содержать следующие различные движения тела:

Минимум:

- 2 различных целостных волны (технику выполнения смотреть в пункте «Характеристики базовых движений тела»)
- 2 различных целостных взмаха (технику выполнения смотреть в пункте «Характеристики базовых движений тела»)
- 2 «А» – серии движений тела (2 различных движения тела)
- 2 «В» – серии движений тела (3 различных движения тела)

Базовые движения тела:

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

Все серии движений тела должны быть выполнены слитно и подчеркнуть преемственность от одного движения к другому, если бы они были созданы предыдущим движением.

Движения тела могут выполняться с движениями рук (махи, толчки, волны, восьмерки, и т.д.) или различного рода шагами (ритмические шаги, ходьба, бег, и т.д.). Если одно и то же движение выполняется с добавлением, например, шагов, движений рук, ног и т.д., то в зависимости от вариаций, такое движение тела может быть засчитано как другое техническое движение тела.

ХАРАКТЕРИСТИКИ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА:

Целостная волна тела:

Выполняется в различных направлениях: вперед (передняя волна), в сторону (боковая волна) и назад (обратная волна). Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Передняя волна:

- начинается с небольшого расслабления (выдох);
- далее с набором скорости продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела (вдох);
- бедра описывают целый круг: идут вниз, вперед, вверх;
- движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;
- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Боковая волна:

- начинается с небольшого расслабления, вес тела на одной ноге (выдох);

- далее с набором скорости бедра двигаются из стороны в сторону по полукругу (вдох), когда бедра двигаются в одну сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону, шея должна быть расслаблена, плечи и голова отстают;

- движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;

- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Обратная волна:

- начинается с подачи бедер вперед, при этом верхняя часть тела отклоняется назад (вдох);

- далее с набором скорости бедра двигаются по полукругу назад, верхняя часть тела опускается грудью вперед, голова движется последней, поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней (выдох);

- движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;

- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Целостный взмах тела:

Может выполняться в различных направлениях (вперед, из стороны в сторону, в горизонтальной плоскости). Характеризуется чередованием вытягивания и расслабления, а также разницей между мощностью и легкостью.

Целостный взмах состоит из 4 частей:

- начинается с вытягивания (вдох), в целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами;

- во время непосредственно махового движения телом, которое выполняется с ускорением, верхняя часть тела, шея и руки расслаблены (выдох);

- заканчивается вытягиванием (вдох) в хорошо контролируемой мышцами позиции или переходит в следующее движение.

Изгиб:

- может выполняться вперед, в сторону или назад;

- форма четкая и хорошо контролируется;

- изгибается вся верхняя часть тела, плечи остаются на одной линии;

- показана скругленная линия позвоночника.

Наклон / Выпад:

При наклоне прямая спина отклоняется от вертикали минимум на 45⁰ вперед, в сторону или назад. При выпаде все тело с опорой на руки вытянуто («планка» в различных направлениях).

- форма и линия движения четкие, спина прямая;

- хороший мышечный контроль и осанка в позиции тела.

Расслабление:

- начинается с хорошо контролируемой мышцами позиции небольшого вытягивания (вдох);
- в фазе расслабления бедра поворачиваются вперед, спина скруглена, шея и плечи расслаблены (выдох).

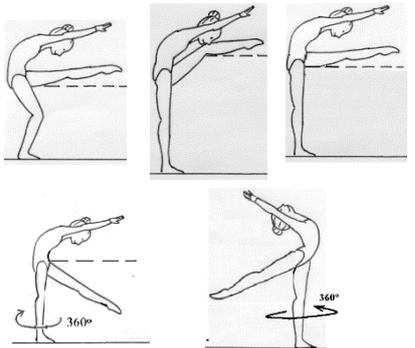
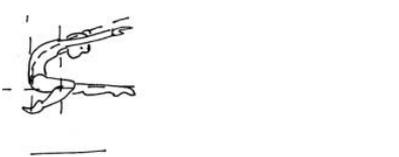
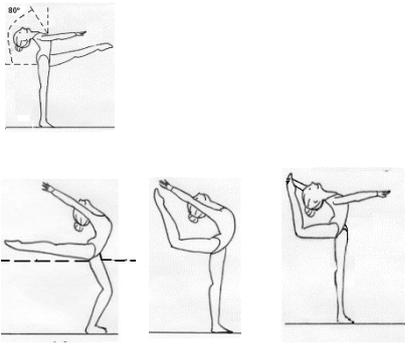
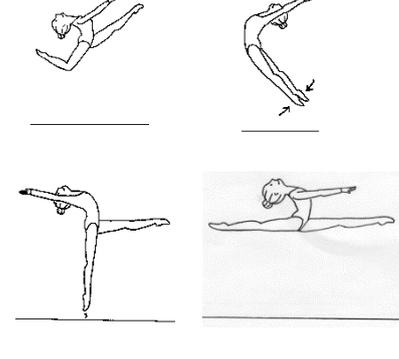
Скручивание тела:

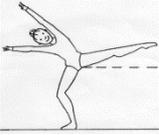
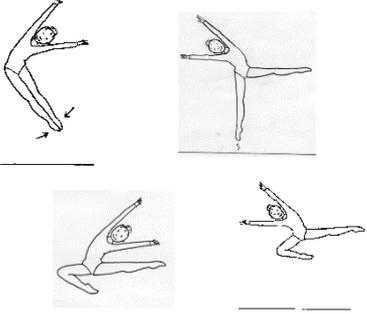
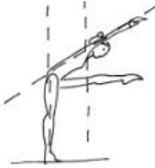
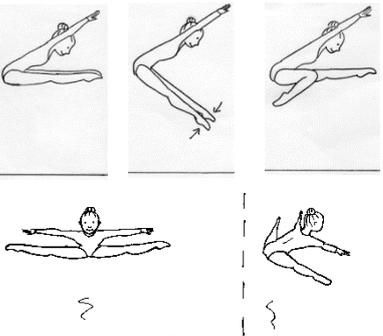
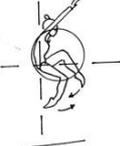
- форма и направление четко видны, мышечный контроль во время выполнения движения;
- хорошая амплитуда; разница в положении линий плеч и бедер должно быть минимум 75°.

Сжатие тела:

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

Таблица №3: Требования, предъявляемые к амплитуде движений тела во время элементов равновесий или прыжков (для повышения трудности элемента):

| Движение тела | Пример равновесия | Пример прыжка |
|---|--|---|
| <p>Изгиб вперед: спина скруглена, грудь и верхняя часть спины изгибается вперед к передней линии бедер</p> <p>Примечание: в поворотах свободная нога может быть поднята ниже 90°, прямая или согнутая.</p> |  |  |
| <p>Изгиб назад: Верхняя часть спины (грудная клетка) изгибается назад (минимум 80°) от вертикальной линии, вся спина может не изгибаться (достаточно верхней части спины). Когда свободная нога поднята назад: макушка головы, бедра и плечи находятся на одной линии.</p> |  |  |

| | | |
|---|---|---|
| <p>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 критерии действуют при выполнении равновесий на одном колене.</p> |  |  |
| <p>Наклон в сторону: минимум на 45°</p> |  |  |
| <p>Наклон назад: минимум на 45°</p> | |  |
| <p>Наклон вперед: минимум на 45°</p> |  |  |
| <p>Скручивание верхней части тела: Плечи должны образовывать угол минимум 75° от линии бедер (плечи на одной линии и развернуты на 75° от линии бедер)</p> |  |  |
| <p>Сжатие мышц живота: вся спина скруглена и находится за линией бедер и плеч в согнутом положении.</p> |  |  |

4.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

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

Дополнительными трудностями композиции являются комбинации элементов из различных групп движений, перечисленных выше (равновесия/повороты, прыжки, серии движений тела).

При выполнении комбинации допускается только один промежуточный шаг между группами движений. Однако, если вторым элементом является прыжок толчком двумя ногами, то допускается наскок на две ноги (например: «ассамбле»).

Примеры возможных комбинаций:

Прыжок + равновесие

Равновесие + прыжок

Прыжок + серия движений тела

Серия движений тела + прыжок

Равновесие + серия движений тела

Серия движений тела + равновесие

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

При подведении оценки в расчет берутся только 6 наивысших комбинаций дополнительных трудностей, при этом одинаковые комбинации засчитываются только один раз!

- затем из оставшихся элементов подсчитывается количество и стоимость дополнительных трудностей, выполненных всей Группой (максимум 2,2 б.);
- для выведения окончательной оценки ТЦ судья складывает сумму обязательных элементов и сумму дополнительных трудностей.

4.2. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

4.2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ

Артистическая ценность соревновательной композиции складывается из нескольких основных компонентов, каждый из которых суммирует различные аспекты композиции:

4.2.1.1. МАСТЕРСТВО ГИМНАСТОК В КОМПОЗИЦИИ

В композиции все гимнастки должны демонстрировать высокую технику выполнения элементов, слитность и целостность исполнения серий движений, высокий уровень физических качеств и навыков, а также единство и синхронность всей группы.

Техника эстетической гимнастики (0,4):

Философия вида спорта «эстетическая гимнастика» основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы. В эстетической гимнастике упор делается на естественные целостные движения тела, где базовый (основной) центр движения начинается от линии таза и бедер.

- Техника целостного выполнения движений (0,2):
 - в течение большей части программы: 0,1
 - в течение всей программы: 0,2

Композиция должна исполняться с использованием техники целостного выполнения движений, что соответствует философии вида спорта, где элементы и комбинации естественно переходят от одного к другому, демонстрируя плавность и непрерывность.

- Преобладание техники эстетической гимнастики (0,2):
 - в течение большей части программы: 0,1
 - в течение всей программы: 0,2

Движения и серии движений тела с правильной техникой ЭГ должны преобладать в композиции.

Слитность в соединении движений, элементов и серий движений тела и элементов (0,2):

- в течение большей части программы: 0,1
- в течение всей программы: 0,2

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.

Физические возможности, качества и навыки гимнасток (0,5):

- **Физические качества и навыки (0,3):**

Композиция должна показать физические качества и навыки гимнасток – гибкость, координацию, силу, скорость, мышечный контроль, выносливость – а также выполнение элементов с правильной гимнастической техникой.

- минимум 2-3 из необходимых физических качеств: 0,1
- минимум 4-5 из необходимых физических качеств: 0,2
- показаны все необходимые физические качества с правильной техникой: 0,3

- **Физические возможности (0,1):**

Композиция должна сформировать совокупность и равенство всех качеств и возможностей гимнасток. Физические возможности каждой гимнастки в Группе должны быть согласованы и соответствовать уровню их квалификации.

- **Двусторонняя мышечная работа (0,1):**

Композиция должна показать двустороннюю мышечную работу и гибкость гимнасток (элементы и движения должны выполняться на обе стороны тела).

Единство (0,2):

- синхронность и одинаковая техника выполнения элементов всеми гимнастками: 0,1
- выполнение единой командой преобладает: 0,1

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

4.2.1.2. СТРУКТУРА КОМПОЗИЦИИ

В этом разделе оценивается разнообразие всех аспектов структуры композиции: наличие и разнообразие всех обязательных элементов, вариации темпа и динамики композиции, перестроений, передвижений по площадке и т.д.

Структура композиции разнообразна (0,1):

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

Композиция формирует целостное единство (0,1):

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

Разнообразие композиции (0,6):

- *в направлениях/ракурсах, уровнях, плоскостях (0,1):*

Все элементы композиции должны выполняться всей группой в различных ракурсах (лицом, спиной, боком, в диагональ) и на различных уровнях (низкий уровень - на полу, средний уровень - стоя, высокий уровень – прыжки и скачки).

- *в использовании пространства (0,1):*

В композиции должно быть можно более разнообразно использовать пространство площадки.

- *в построениях (0,1):*

Построения должны быть разнообразны по размеру и расположению.

- *в темпе (0,1):*

Изменение в темпе композиции должно быть четко видимым. Структура композиции должна включать в себя быстрые и медленные части, гимнастки должны быть в состоянии продемонстрировать различия в темпе в течение программы.

- *в динамике (0,1):*

Композиция должна быть разнообразна по динамике (должны быть четко показаны «мощные» и «легкие» части во всей композиции), гимнастки должны быть в состоянии продемонстрировать различные варианты использования силовых возможностей.

- *передвижения (перестроения) плавны (логичны) и разнообразны (0,1):*

Переходы от одного построения до другого или от одного местоположения на площадке к другому должны быть выполнены плавно и логично, с хорошей техникой, и использовать различные стили или типы передвижения. Передвижения не должны включать в себя обычный бег или простые шаги в непоследовательном стиле.

Разнообразие в элементах (0,4):

- *использование различных групп движений (0,1):*

Использование различных групп движений (равновесия, прыжки, движения тела) должно быть разнообразным, сбалансированным и гармоничным во время композиции.

- *движения тела (0,1):*

Композиция должна включать в себя различные движения и серии движений тела: движения должны быть разными по форме, выполняться в различных направлениях, на различных уровнях, в разном темпе и динамике, с использованием рук или без, с шагами или без шагов и т.д.

- *равновесия (0,1):*

Композиция должна включать в себя как минимум 3 различных типа равновесий: статические и динамические; различное направление свободной ноги – вперед, в сторону или назад; с помощью или без помощи рук и т.д. Обязательно наличие минимум одного поворота.

- *прыжки (0,1):*

Композиция должна включать в себя как минимум 3 различных типа прыжков: толчком одной ноги, толчком двумя ногами, с движением тела, с вращением и т.д.

Наличие в композиции 8 различных построений (0,1):

Композиция должна включать минимум 8 различных построений. Разница в размере или направлении построения не считается различным построением.

4.2.1.3. ОРИГИНАЛЬНОСТЬ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Выразительность композиции (0,7):

- *композиция выразительна (0,1):*

Композиция должна быть выразительной. Идея и выразительность должны формировать последовательное единство через композицию (выразительность не может быть отдельной частью композиции).

- *композиция эстетична (0,1):*

Композиция должна демонстрировать эстетическую привлекательность, которую можно увидеть в движениях и в стиле гимнастической выразительности.

- *выразительность и стиль композиции доступны для всех гимнасток (0,1):*

Стиль композиции должен соответствовать уровню подготовки гимнасток и их способности выразить данный стиль. Выразительность должна соответствовать стилю и выглядеть естественно. Сверхдраматические выражения лица не считаются естественными и подходящими для эстетической гимнастики.

- *выразительность и стиль сопровождают всю композицию (0,1):*

Стиль и атмосферу композиции всей группе необходимо пронести через всю программу.

- *выразительность включена в движения – выразительный «язык тела» (0,1):*

Выразительность должна быть включена в движения и комбинации, а не присутствовать отдельно или в виде вынужденной мимики.

- *изменение темпа во время движений и серий движений (0,1):*

Композиция должна быть направлена на выражение и использование различий в темпе во время движений и комбинаций. Это можно рассматривать

как вариации медленных и быстрых фаз, ускорений и замедлений во время выполнения движений и серий движений.

- *динамика внутри движений и серий движений (0,1):*

Композиция должна быть направлена на выражение и использование различий в мощности в движениях и комбинациях. Это можно рассматривать как вариации мощных и легких фаз или контролируемых и расслабленных фаз во время движений и серий движений.

Музыкав композиции (0,3):

- *музыка разнообразна (0,1):*

Музыкальное сопровождение композиции должно быть разнообразным. Изменения в музыке складываются из различных ритмов, темпов, динамики. Музыка должна быть ритмически разнообразна, это может включать в себя ритм самой музыки или использование основного ритма и мелодии музыки во время исполнения композиции.

- *структура музыки опирается на композицию (0,1):*

Композиция должна дополнить структуру музыки, например использование фона (второстепенный ритм) и мелодии музыки. Кроме того, использование ритма и мелодии, а также различных оттенков и эффектов музыки необходимо показать в композиции и исполнении.

- *композиция и музыка взаимосвязаны между собой (0,1):*

Музыкальное сопровождение должно быть взаимосвязано с идеей и выразительностью композиции. Для композиции все движения, их стиль и ритм музыки должны подходить друг другу. Движения гимнасток должны формировать единство с музыкой, и если темп или атмосфера музыки меняется, то это должно быть видно в композиции и исполнении движений.

Оригинальность композиции (0,2):

- *оригинальность в движениях и комбинациях (0,1):*

Композиция должна включать в себя новые или оригинальные/необычные элементы (движения, серии движений, комбинации) или новые способы выполнения этих элементов. Одного отдельного нового или оригинального элемента недостаточно. Оригинальные моменты могут быть в любых элементах, они не обязательно должны быть техническими элементами. Оригинальность также может быть в оригинальном стиле всей композиции.

- *оригинальность в построениях (0,1):*

Композиция должна содержать новые или оригинальные/необычные построения, способы создания построения или перестроения (перехода от одного построения к другому), или показать оригинальное и интересное использование построений.

Кульминационные моменты композиции (0,1):

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.

4.2.2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ПОДДЕРЖКИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Акробатические элементы

Акробатические элементы – это элементы, во время исполнения которых тело гимнасток переворачивается (проходит) через вертикальное положение (голова, плечи и бедра) с использованием опоры на руки или голову или в воздухе (во время поддержек).

Акробатические элементы должны быть выполнены с учетом правильной техники, демонстрировать хороший мышечный контроль, координацию и ловкость. Данные элементы должны быть плавно и естественно вставлены в композицию.

Все акробатические элементы должны выполняться бегло, без четких видимых остановок в вертикальной позиции во время выполнения элементов с переворотом тела, таких как колесо или перевороты (всех типов), а также без фиксации стойки на груди, моста и т.д.

Разрешенные акробатические элементы:

Акробатические элементы могут быть исполнены максимум 2 (Группа из 6-8 гимнасток) или 3 (Группа из 9-10 гимнасток) раза во время композиции, включая исходную и финальную позицию, поддержки и взаимодействия. Элементы сверх допустимого количества будут засчитаны как запрещенные элементы. Один и тот же акробатический элемент, выполненный одновременно 2(3) гимнастками, засчитывается как 2(3) элемента.

Полуакробатические элементы допускаются, если они не включают перевернутую вертикальную позицию головы-плеч-бедер на одной вертикальной линии.

Кувырки (вперед или назад без фазы полета в воздухе) считаются как движения тела и поэтому не учитываются как акробатические элементы.

Запрещенные элементы:

Следующие акробатические элементы не разрешены в любой части композиции:

- Стойки на голове, руках, локтях;
- Любой акробатический элемент с фазой полета (переворота) в воздухе – например, кувырок, во время которого гимнастка переворачивается через

голову в воздухе и приземляется на стопы.

Поддержки и взаимодействия

Разрешенные поддержки:

Композиция может включать в себя поддержки, пирамиды или вариации взаимодействий, которые должны быть выполнены:

- с учетом физических возможностей и навыков гимнасток (аспекты здоровья)
- с хорошей техникой (мышечный контроль и плавность)
- должны быть логически включены в композицию

Все поддержки, пирамиды и взаимодействия должны быть эстетичными и не должны перегружать композицию.

Запрещенные поддержки

Следующие поддержки, пирамиды и взаимодействия запрещены в любой части композиции:

- когда одна гимнастка поднимает вес более чем еще одной гимнастки;
- выполняемая поддержка или пирамида построена из более, чем 2 гимнасток.

4.2.3. СБАВКИ И ШТРАФЫ

- Ошибки в музыкальном сопровождении

Музыкальное сопровождение должно быть цельным/единым. 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 допустимы. Обрыв музыки или плохие соединения между двумя музыкальными темами не допускается. Качество музыкальной записи, редактирование должно быть соответствующим. Музыка не может закончиться раньше или позже окончания выполнения движений всеми гимнастками. Музыка в конце не должна резко обрываться.

За музыкальное сопровождение, не отвечающее вышеуказанным условиям, предусмотрены сбавки:

- *плохое соединение музыкальных частей* -0,1 б. / каждый раз
- *лишние (дополнительные) музыкальные эффекты* -0,1 б. / каждый раз
- *музыка заканчивается до или после окончания движения гимнасток* -0,1 б.
- *музыка резко обрывается в конце композиции* -0,1 б.
- *музыка как фон (монотонная музыка)* -0,2 б.

- Ошибки 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), нелогичное соединение элементов или

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 в одном направлении), неправильно соединенные поддержки и взаимодействия (когда они выполнены с ошибками или не соединены плавно в часть композиции), неэстетичные, отталкивающие движения и т.п.

Сбавки за ошибки композиции (-0,1 б. / каждый раз):

- *плохо соединенные поддержки и взаимодействия;*
- *нелогичные соединения между элементами/частями;*
- *слишком частое использование одного и того же построения или долгое время нахождения в одном построении;*
- *злоупотребление поддержками, пирамидами, взаимодействиями;*
- *статика гимнасток (во время поддержек или взаимодействий);*
- *фиксирование перевернутой вертикальной позиции головы-плеч-бедер на одной вертикальной линии;*

- **Штраф за запрещенные элементы или поддержки:**

- *Запрещенный элемент - 0,5 / каждый элемент / поддержка*

- **Штраф за религиозные/национальные/политические воздействия:**

- *Религиозные, национальные/политические воздействия - 0,3 б.*

Музыкальное сопровождение, композиция, соревновательный костюм должны быть эстетичными, демонстрировать хороший вкус, не должны противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей или иметь отношение к политике.

- **Штраф за неправильный выход Группы на площадку:**

- *Выход Группы слишком долгий или сопровождается музыкой или дополнительными (лишними) движениями -0,3 б.*

- **Штраф за костюм, не отвечающий правилам соревнований:**

- *1 гимнастка -0,1 б.*
- *2 и более гимнасток -0,2 б.*
- *потерянный предмет (украшения, тапочки и т.д.) -0,1 б. / каждый раз*

4.2.3.1. **Штраф за продолжительность программы, не соответствующую регламенту:**

- *Лишняя или недостающая секунда -0,1 б. / каждая секунда*

4.2.4. БОНУС (+0,1 б.)

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.

4.2.5. ПОДСЧЕТ АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (АЦ)

Каждый судья в бригаде АЦ подсчитывает компоненты артистической ценности, складывает сумму и предлагает возможный бонус или сбавки.

Таблица №5: Подсчет суммы АЦ

| | | |
|---|--|--|
| ИТОГОВАЯ СУММА АЦ: Компоненты АЦ 3,9 балла + Бонус 0,1 балла = 4,0 балла (максимум) | | Бонус (0,1 б.): Композиция содержит тему («историю») и исполнена с великолепной артистической выразительностью |
| Мастерство гимнасток максимум 1,3 балла | Структура композиции максимум 1,3 балла | Оригинальность и выразительность максимум 1,3 балла |
| <ul style="list-style-type: none"> • Техника ЭГ (0,4): - техника целостного выполнения движений 0,2 - техника ЭГ преобладает 0,2 • Слитность в соединении движений, элементов, серий 0,2 • Физические качества, возможности и навыки (0,5): - физические качества и навыки 0,3 - физические возможности равны 0,1 - двусторонняя мышечная работа 0,1 • Единство (0,2) - синхронность и одинаковая техника - командное исполнение преобладает | <ul style="list-style-type: none"> • Структура композиции разнообразна 0,1 • Композиция формирует целостное единство 0,1 • Разнообразие композиции: - в уровнях, направлениях, плоскостях 0,1 - в использовании площадки 0,1 - в построениях 0,1 - перестроения плавны (логичны) и разнообразны 0,1 - быстрые и медленные части 0,1 - мощные и легкие части 0,1 • Разнообразие в элементах: - использование различных групп движений 0,1 - движения тела 0,1 - равновесия 0,1 - прыжки 0,1 • 8 различных построений 0,1 | <ul style="list-style-type: none"> • Выразительность: - композиция выразительна 0,1 - композиция эстетична 0,1 - выразительность и стиль доступны для гимнасток 0,1 - выразительность и стиль сопровождают всю композицию 0,1 - включена в движения – выразительный «язык тела» 0,1 - изменения в темпе (во время движений и серий движений) 0,1 - изменения в динамике (во время движений и серий движений) 0,1 • Музыка: - музыка разнообразна 0,1 - структура музыки опирается на композицию 0,1 - музыка и композиция взаимосвязаны и согласованы 0,1 • Оригинальность: - в движениях и комбинациях 0,1 - в построениях 0,1 • Кульминационные моменты: 0,1 |

Таблица №6: Сбавки и штрафы АЦ:

| | |
|---|--|
| Сбавки (применяются каждым судьей индивидуально) | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Музыкальное сопровождение: - плохое соединение музыкальных частей - 0,1 / каждый раз - лишние (дополнительные) музыкальные эффекты - 0,1 / каждый раз - музыка заканчивается до или после окончания движения - 0,1 - музыка резко обрывается в конце композиции - 0,1 - музыка как фон (монотонная музыка) - 0,2 • Ошибки композиции: - 0,1 / каждый раз - плохо соединенные поддержки и взаимодействия; - нелогичные соединения между элементами/частями; - слишком частое использование одного и того же построения или долгое время нахождения в одном построении; - злоупотребление поддержками, пирамидами, взаимодействиями; - статика гимнасток (во время поддержек или взаимодействий); - фиксирование перевернутой вертикальной позиции головы-плеч-бедер на одной вертикальной линии. | |
| Штрафы (применяются, если большинство судей предложило штраф): | |
| <ul style="list-style-type: none"> - запрещенный элемент- 0,5 / каждый раз - религиозные/политические воздействия- 0,3 - выход Группы на площадку, не соответствующий правилам - 0,3 | |

Штрафы, применяемые Арбитром АЦ (вычитаются из средней оценки):

| | | |
|---------------------------------------|-----------------|---|
| - лишняя или недостающая секунды | - 0,1 / секунда | |
| - костюм, не соответствующий правилам | | - 0,1 одна гимнастка; - 0,2 две и более |
| - потерянные предметы | | - 0,1 / каждый потерянный предмет |

4.3. ИСПОЛНЕНИЕ

4.3.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ:

1. Исполнение должно быть согласованным и синхронным.
2. Все члены Группы должны выполнить необходимые элементы одновременно, последовательно («канон») или в течение короткого промежутка времени.
3. Техника эстетической гимнастики должна преобладать в исполнении. Все движения, серии движений и комбинации должны выполняться с техникой целостного движения, и переходы от одного движения или построения к другому должно быть плавным. В целостном движении тела ведущее движение рефлектирует (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 (четкость) 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, баланс, стабильность и ритм.
6. Исполнение должно показать физические навыки гимнасток Группы: гибкость, сила, скорость, координация, мышечный контроль 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 Группы на площадке – часть исполнения.
10. Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: соблюдение правильных позиций (линий) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двустороннее развитие мышц и растяжка на обе ноги (минимум 2 равновесия и 2 прыжка на недоминирующую ногу для всей Группы).

4.3.2. ПОДСЧЕТ ОЦЕНКИ ИСПОЛНЕНИЯ (далее – ИСП)

Порядок подсчета оценки Исполнения – каждый судья в бригаде выводит оценку путем вычета различных сбавок из максимальной оценки.

4.3.2.1. Максимальная оценка Исполнения – 10,0 баллов.

Таблица №7: Виды сбавок за исполнение

| Виды ошибок | Малая: -0,1 балла (1 гимнастка) | Средняя: -0,2 балла (2 гимнастки) | Большая: -0,3 балла (3 и более гимнасток) |
|--|--|--|--|
| Аспекты здоровья: - линия плеч и бедер - позиция опорной ноги (в равновесиях) - осанка | каждый раз / движение | каждый раз / движение | каждый раз / движение |
| Базовая гимнастическая техника: - недостаточное вытягивание - небольшие расхождения в исполнении - отсутствие слитности/непрерывности - отсутствие легкости | каждый раз / движение | каждый раз / движение | каждый раз / движение |
| Движения тела: - дефект/недостаток в исполнении - незафиксированная форма - лишнее (ненужное) движение | каждый раз / движение | каждый раз / движение | каждый раз / движение |
| Прыжки: - незафиксированная форма - отсутствие амплитуды в форме - недостаточная высота - тяжелое приземление | каждый раз | каждый раз | каждый раз |
| Равновесия: - незафиксированная форма - лишнее движение без шага или подскока - недостаточный мышечный контроль перед/после равновесия | каждый раз | каждый раз | каждый раз |
| Единство: - нарушение (отсутствие) синхронности - неточности в уровнях, плоскостях, направлениях - погрешности между движениями и ритмом музыки | каждый раз | каждый раз | каждый раз |
| Столкновения между гимнастками | исполнение не нарушено | исполнение слегка нарушено | исполнение явно нарушено |
| Физические характеристики: - нарушение в какой-либо области (гибкость, сила и т.д.) во время всей программы | небольшое нарушение (каждая область) | небольшое нарушение (каждая область) | явное нарушение (каждая область) |
| Потеря равновесия (на любом движении или элементе): | с ненужным движением (каждый раз/гимнастка) | с ненужным подскоком (каждый раз/гимнастка) | с касанием пола рукой, стопой или другой частью тела (каждый раз/гимнастка) |
| Полная потеря равновесия с падением (на любом движении или элементе): | -0,4 балла (каждый раз/гимнастка) | | |
| Техника эстетической гимнастики: Отсутствие техники целостного движения | -0,3 балла (со всей программы) | | |

| | |
|--|---------------------------------|
| Двусторонность: - равновесие (- 0,2 каждый элемент) - прыжок (- 0,2 каждый элемент) | -0,2 балла (каждый раз/элемент) |
| Погрешности в построениях (равнение) | -0,1 балла(каждый раз) |

4.3.2.2. Штрафы, применяемые арбитром Исполнения:

- За каждую недостающую гимнастку: -0,5 балла

Штраф также применяется, если Группа начинает выступление с количеством гимнасток от 6 человек и более, а в процессе исполнения одна из гимнасток по какой-либо причине (например, травма) покидает площадку и не возвращается, то применяется сбавка недостающую гимнастку – 0,5 балла (за каждую гимнастку).

- Выход гимнасток за пределы площадки (касание пола за ограничительной линией любой частью тела): -0,1 балла / каждый раз. Применяется при выведении окончательной оценки за Исполнение, после получения сигнала, а затем подтверждения нарушения от судьи на линии.

- За разминку гимнасток в зоне соревнований или месте ожидания старта: -0,30 балла. Применяется при выведении окончательной оценки за Исполнение.

- За переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы или между гимнастками и тренером: -0,30 балла. Применяется при выведении окончательной оценки за Исполнение.

V. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ «ДЕВУШКИ» И «ДЕВОЧКИ»

5.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

5.1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Композиция 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 изложенных ниже групп движений и различных комбинаций. Сочетания движений с другими группами движений или соединение их в серии увеличивают ценность композиции при ее оценке.

5.1.1.1. Движения тела

Все движения тела должны быть выполнены плавно, подчеркивая непрерывность. Исполнение должно демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости. Композиция должна содержать разнообразные движения тела и серии движений тела.

Движения тела должны соответствовать возрастной категории и уровню мастерства гимнасток.

Базовые движения тела:

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

Дополнительно к базовым движениям тела в серии движений тела можно включать движения, развивающие координацию, мышечный контроль и ловкость гимнасток:

- кувырки (вперед, назад, без фазы полета в воздухе)
- упоры («планки»)
- стойки на лопатках и т.д.

Все серии движений тела должны быть выполнены слитно и подчеркнуть преемственность от одного движения к другому, если бы они были созданы предыдущим движением.

Движения тела могут выполняться с движениями рук (махи, толчки, волны, восьмерки, и т.д.). Если одно и то же движение выполняется с добавлением,

например, шагов, движений рук, ног и т.д., то в зависимости от вариаций, такое движение тела может быть засчитано как другое техническое движение тела.

ХАРАКТЕРИСТИКИ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА:

Целостная волна тела:

Выполняется в различных направлениях: вперед (передняя волна), в сторону (боковая волна) и назад (обратная волна). Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Передняя волна:

- начинается с небольшого расслабления (выдох);
- далее с набором скорости продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела (вдох);
- бедра описывают целый круг: идут вниз, вперед, вверх;
- движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;
- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Боковая волна:

- начинается с небольшого расслабления, вес тела на одной ноге (выдох);
- далее с набором скорости бедра двигаются из стороны в сторону по полукругу (вдох), когда бедра двигаются в одну сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону, шея должна быть расслаблена, плечи и голова отстают;
- движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;
- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Обратная волна:

- начинается с подачи бедер вперед, при этом верхняя часть тела отклоняется назад (вдох);
- далее с набором скорости бедра двигаются по полукругу назад, верхняя часть тела опускается грудью вперед, голова движется последней, поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней (выдох);
- движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;
- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Целостный взмах тела:

Может выполняться в различных направлениях (вперед, из стороны в сторону, в горизонтальной плоскости). Характеризуется чередованием вытягивания и расслабления, а также разницей между мощностью и легкостью.

Целостный взмах состоит из 4 частей:

- начинается с вытягивания (вдох), в целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами;
- во время непосредственно махового движения телом, которое выполняется с ускорением, верхняя часть тела, шея и руки расслаблены (выдох).
- заканчивается вытягиванием (вдох) в хорошо контролируемой мышцами позиции или переходит в следующее движение.

Изгиб:

- может выполняться вперед, в сторону или назад;
- форма четкая и хорошо контролируется;
- изгибается вся верхняя часть тела, плечи остаются на одной линии
- показана скругленная линия позвоночника.

Наклон / Выпад:

При наклоне прямая спина отклоняется от вертикали минимум на 45° вперед, в сторону или назад. При выпаде все тело с опорой на руки вытянуто («планка» в различных направлениях)

- форма и линия движения четкие, спина прямая;
- хороший мышечный контроль и осанка в позиции тела

Расслабление:

- начинается с хорошо контролируемой мышцами позиции небольшого вытягивания (вдох)
- в фазе расслабления бедра поворачиваются вперед, спина скруглена, шея и плечи расслаблены (выдох).

Скручивание тела:

- форма и направление четко видны, мышечный контроль во время выполнения движения;
- хорошая амплитуда; разница в положении линий плеч и бедер должно быть минимум 75° .

Сжатие тела:

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

Выше перечисленные отдельные движения тела могут быть включены в серии:

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

5.1.1.2. Равновесия

Удержание положения тела на одной маленькой точке опоры, засчитывается как равновесие. Размер точки опоры, центр тяжести тела и положение тела влияют на определение формы равновесия. Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях.

Равновесия должны выполняться четко и иметь следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- достаточная высота уровня поднятой ноги;
- хорошая амплитуда формы равновесия;
- хороший мышечный контроль тела во время и после равновесия.

Элементы равновесий, используемые в композиции, должны соответствовать возрастной категории и уровню мастерства гимнасток.

Композиция должна содержать различные равновесия (статические и динамические), а также серию из 2 равновесий, которые могут выполняться на всей стопе или на полупальце.

«Статические» равновесия:

Могут быть выполнены стоя на одной ноге, на колене или в позиции «казак». Свободная нога должна быть поднята минимум на 90°. Только одна нога может быть согнута в статических равновесиях.

- Если равновесие выполняется в той же форме, но с «турляном» минимум на 180°, оно засчитывается как другой технический элемент (вариация)
- Если равновесие выполняется с движением тела (изгиб, наклон, скручивание и т.д.), то оно засчитывается как другой технический элемент (вариация).

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

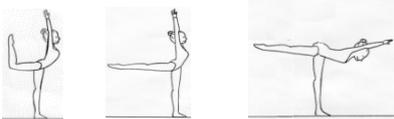
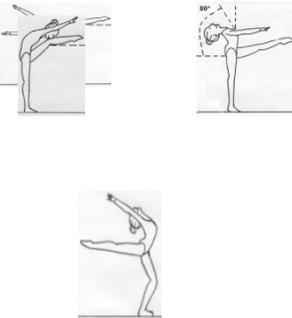
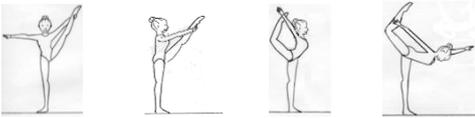
- «Турлян»: во время «турляна» поворот должен выполняться минимум на 180° в зафиксированной форме максимум с 3 точками опоры пяткой, если поворот менее 180° – элемент не засчитывается.
- «Циркуль»: во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360°.
- Поворот: во время поворота вращение в зафиксированной форме должно быть как минимум на 360°. Если вращение меньше, чем на 360°, элемент не будет засчитан как элемент равновесия. Обе ноги могут быть согнуты во время выполнения поворотов.

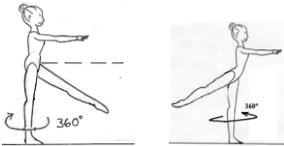
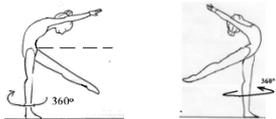
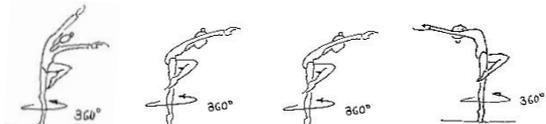
Серия равновесий:

Серией равновесий считается 2 различных равновесия, выполненных подряд, стоя на одной ноге или со сменой опорной ноги. Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг для смены опорной ноги.

Таблица №8: Примеры равновесий в младших возрастных категориях

| | Статические равновесия | Вариации |
|--|------------------------|----------|
|--|------------------------|----------|

| | | |
|----|--|--|
| 1. | <p>Без помощи рук, свободная нога должна быть поднята минимум на 90°</p> <p>впередв сторону</p>  <p>назад</p>  | <p>с движением тела</p>  |
| 2. | <p>На одном колене или в позиции «казак»</p>  | <p>с движением тела</p>  |
| 3. | <p>С помощью одной или двух рук</p>  | <p>с движением тела</p>  |
| 4. | <p>Позиция «пассэ»</p>  | <p>с движением тела</p>  |

| | Динамические равновесия (примеры) | Вариации |
|----|--|---|
| 5. | <p>«Циркуль» с вращением минимум на 360°, когда амплитуда минимум 135°, руки не должны трогать пол</p>  | |
| 6. | <p>Поворот (минимум 360°)</p>  | |
| 7. | <p>Поворот (мин. 360°) со свободной ногой ниже, чем 90° вперед, в сторону или назад.</p>  | <p>с движением тела</p>  |
| 8. | <p>Поворот в позиции «пассэ» (мин. 360°)</p>  | <p>с движением тела</p>  |

Равновесие не будет засчитано за трудность, если:

- форма не зафиксирована и не определена во время статического равновесия («фото»);
- нечеткая форма во время вращения в повороте;
- недостаточное вращение во время поворота (меньше чем 360°);
- недостаточная высота уровня поднятой ноги (в статических равновесиях);
- полная потеря равновесия во время или после элемента равновесия;
- количество допущенных ошибок (0,5 б. и более) во время выполнения элемента равновесия.

5.1.1.3. Прыжки

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

Прыжки должны отвечать следующим характеристикам:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета;
- хорошая амплитуда высоты и толчка;
- хорошая амплитуда формы прыжка/положения рук и ног
- хороший мышечный контроль тела в течение и после прыжка;
- приземление должно быть легким и мягким.

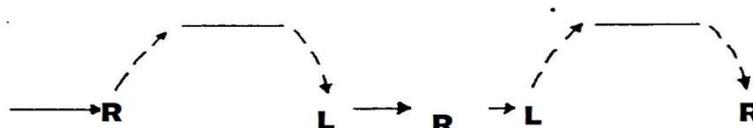
Одна и та же форма может быть использована и засчитана как другой технический элемент, если выполнена:

- с вращением минимум на 180° ;
- с различным толчком (с одной ноги, с двух ног);
- с движением тела.

Прыжки, используемые в композиции, должны соответствовать возрастной категории и уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать минимум 2 различных прыжка и 1 серию прыжков.

Между 2 прыжками в серии допускаются не более 3 точек опоры.

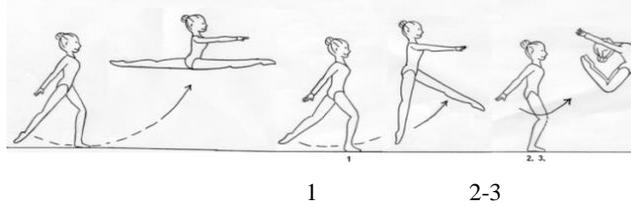
Пример 1: Два (2) различных прыжка толчком одной ноги с максимально возможными 3 точками опоры между ними:



1 2 3

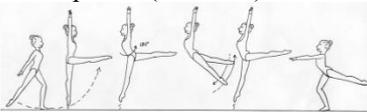
Прыжок шагом толчком правой ноги, приземление на левую ногу, шаг правой ногой, второй прыжок касаясь толчком левой ноги, приземление на правую ногу.

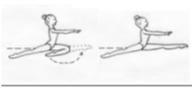
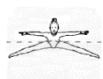
Пример 2:



Прыжок шагом и прыжок в кольцо толчком двумя ногами. После прыжка шагом после приземления непосредственно наскок, чтобы выпрыгнуть прыжок в кольцо – 3 точки опоры.

Таблица №9: Примеры прыжков в младших возрастных категориях

| | Прыжки | Вариации |
|-----|---|---|
| 1. | Вертикальный прыжок, свободная нога в позиции «пассэ»  | a) с вращением  b) с движением тела   |
| 2. | Прыжок в группировке  | с вращением  |
| 3. | Прыжок «ножницы» с прямыми или согнутыми ногами  | с поворотом (entrelacé)  |
| 4. | Вертикальный прыжок, свободная нога поднята горизонтально вперед в сторону назад    | с движением тела     |
| 5. | Прыжок «казак», свободная нога вперед или в сторону   | с движением тела     |
| 6. | Прыжок прогнувшись  | прыжок «кольцо» толчком двумя ногами  |
| 7. | Прыжок «касясь» («олень»)  | с движением тела    |
| 8. | Прыжок «кошечка»  | с движением тела  |
| 9. | Прыжок «кабриоль» вперед, в сторону или назад   | с движением тела    |
| 10. | Прыжок «щука»  | с движением тела  |

| | | |
|-----|---|---|
| 11. | <p>a) Прыжок шагом</p>  <p>b) Прыжок шагом в сторону</p>  <p>c) Прыжок шагом со сменой прямых ног</p>  | <p>a) с движением тела</p>   <p>b) с движением тела</p>  |
|-----|---|---|

Любые другие прыжки, отвечающие характеристике элемента.

Прыжок не будет засчитан за трудность если:

- допущено ошибок на сумму 0,5 б. и более при выполнении элемента;
- форма не зафиксирована и не определяется во время выполнения прыжка.

5.1.1.4. Серии движений рук

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

Композиция должна содержать различные серии движений рук. Каждая серия должна содержать минимум 3 разных движения рук:

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

5.1.1.5. Серии танцевальных шагов, подпрыгиваний и подскоков

Серии танцевальных 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.

Композиция должна содержать различные серии танцевальных (ритмических) шагов, подпрыгиваний или подскоков минимум из 6 ритмических шагов, подпрыгиваний или подскоков как минимум 2 разных типов:

- Одна из серий должна быть объединена с другой группой движений (с движениями рук или тела).
- Одна из серий должна содержать смену ритма.

Например:

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

5.1.1.6. Акробатические элементы

Акробатические элементы – это элементы, во время исполнения которых тело гимнасток переворачивается (проходит) через вертикальное положение (голова, плечи и бедра) с использованием опоры на руки или голову.

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

Акробатические элементы:

- колесо, переворот, мостик с переворотом на живот и обратно и т.п. без фиксирования вертикальной позиции.

Запрещенные элементы:

Следующие элементы запрещены в любой части программы:

- стойки на руках, голове или локтях
- любые акробатические элементы с фазой полета в воздухе

5.1.1.7. Движения гибкости

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.

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

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

Растяжка вперед: шпагат на полу, равновесие с ногой вперед или прыжок шагом.

Растяжка в сторону: поперечный шпагат на полу или проход через него, боковое равновесие, прыжок шагом в сторону.

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.

5.1.1.8. Комбинированные серии из различных групп движений

Комбинированная серия состоит из элементов различных групп движений (равновесия, прыжки, серии движений тела), выполненных плавно и непосредственно друг после друга.

Образуются путем соединения серии движений тела (А-серия или В-серия) с равновесием или прыжком или комбинацией прыжка с равновесием. В комбинированных сериях допускается один шаг для соединения групп движений, или наскок на две ноги – если используется прыжок толчком двумя ногами.

Примеры комбинированных серий:

- серия движений тела + равновесие;
- равновесие + серия движений тела;
- тела;
- равновесие + прыжок;
- прыжок + равновесие;
- прыжок + серия движений
- серия движений тела + прыжок.

5.1.1.9. Бонус + 0.1

Бонус может быть дан, если все технические элементы идеально соответствуют уровню мастерства и возрастной категории гимнасток.

5.1.2. ПОДСЧЕТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (ТЦ)

Все технические элементы должны быть выполнены всеми гимнастками одновременно, каскадом или группами в течение короткого промежутка времени.

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

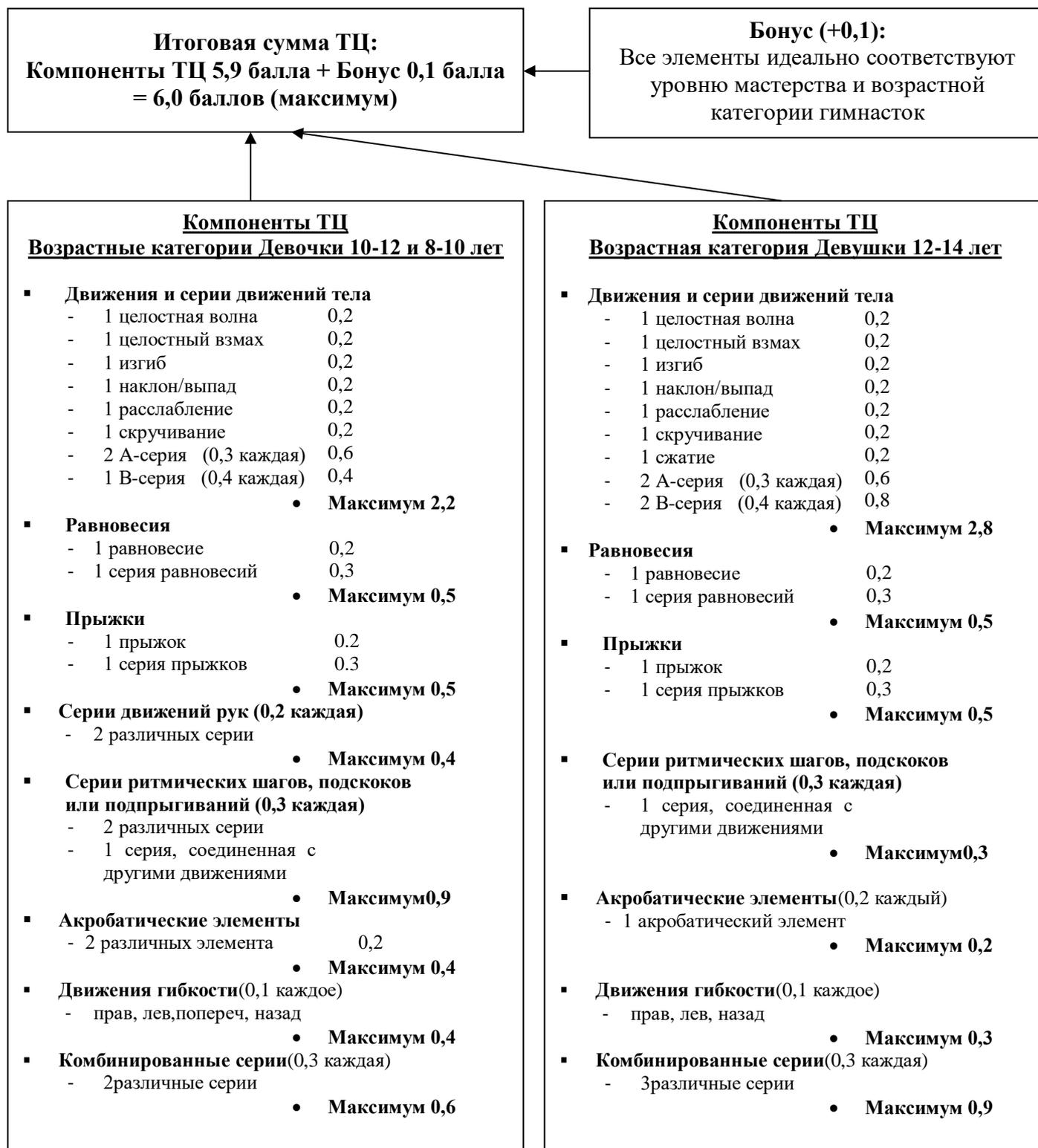
Исключения:

- 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.

Бригада ТЦ подсчитывает технические элементы композиции, считает сумму и предлагает возможный бонус. Все судьи выставляют оценки независимо друг от друга в следующем порядке:

1. Записать (стенографировать) все технические элементы программы перед тем, как начать подсчет трудностей.
2. Подсчитать количество обязательных элементов, выполненных группой.
3. Суммировать итоговую сумму.
4. В случае необходимости предложить бонус.

Таблица №10: Подсчет итоговой суммы ТЦв детских возрастных категориях:



5.2. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

5.2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ:

5.2.1.1. МАСТЕРСТВО ГИМНАСТОК В КОМПОЗИЦИИ

Техника эстетической гимнастики

Философия вида спорта «эстетическая гимнастика» основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы. В эстетической гимнастике упор делается на естественные целостные движения тела, где базовый (основной) центр движения начинается от линии таза и бедер.

Композиция должна исполняться с использованием техники целостного выполнения движений (техники эстетической гимнастики), что соответствует философии вида спорта, 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.

Техника целостного выполнения движений (техника ЭГ): (0,2)

- в течение большей части программы: 0,1
- в течение всей программы: 0,2

Элементы соответствуют уровню подготовки гимнасток (0,4)

Элементы, выбранные для программы, должны соответствовать возрастной категории и уровню подготовки гимнасток, быть хорошо исполнены с правильной гимнастической техникой:

- движения тела 0,1
- равновесия 0,1
- прыжки 0,1
- комбинированные серии 0,1

Физические качества и навыки (0,3)

Композиция должна показать физические качества и навыки гимнасток – гибкость, координацию, силу, скорость, мышечный контроль, выносливость – а также выполнение элементов с правильной гимнастической техникой.

- минимум 1 из необходимых физических качеств: 0,1
- минимум 2-3 из необходимых физических качеств: 0,2
- минимум 4-5 из необходимых физических качеств: 0,3

Двусторонняя мышечная работа (0,2)

Композиция должна показать двустороннюю мышечную работу и гибкость гимнасток (элементы и движения должны быть гармоничны на обе стороны тела).

Единство (0,2):

- синхронность и одинаковая техника выполнения элементов всеми гимнастками: 0,1
- выполнение единой командой преобладает: 0,1

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

5.2.1.2. СТРУКТУРА КОМПОЗИЦИИ

Структура композиции разнообразна (0,1)

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

Композиция формирует целостное единство (0,1)

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

Разнообразие композиции (0,6):

- *в направлениях/ракурсах, уровнях, плоскостях (0,1)*

Все элементы композиции должны выполняться всей Группой в различных ракурсах (лицом, спиной, боком, в диагональ) и на различных уровнях (низкий уровень – на полу, средний уровень – стоя, высокий уровень – прыжки и скачки).

- *в использовании пространства (0,1)*

В композиции необходимо как можно более разнообразно использовать пространство площадки.

- *в построениях (0,1)*

Построения должны быть разнообразны по размеру и расположению.

- *передвижения (перестроения) плавны (логичны) и разнообразны (0,1)*

Переходы от одного построения до другого или от одного местоположения на площадке к другому должны быть выполнены плавно и логично, с хорошей техникой, и использовать различные стили или типы передвижения. Передвижения не должны включать в себя обычный бег или простые шаги, в непоследовательном стиле.

- *в темпе (быстрые и медленные части)(0,1)*

Изменение в темпе композиции должно быть четко видимым. Структура композиции должна включать в себя быстрые и медленные части, гимнастки должны быть в состоянии продемонстрировать различия в темпе в течение программы.

- *в динамике («мощные» и «легкие» части)(0,1)*

Композиция должна быть разнообразна по динамике (должны быть четко показаны мощные и легкие части во всей композиции), гимнастки должны быть в состоянии продемонстрировать различные варианты использования силовых возможностей

Разнообразие в элементах (0,4):

- *использование различных групп движений (0,1)*

Использование различных групп движений (равновесия, прыжки, движения тела) должно быть разнообразным, сбалансированным и гармоничным во время композиции.

- *движения тела (0,1)*

Композиция должна включать в себя различные движения и серии движений тела: движения должны быть разными по форме, выполняться в различных направлениях, на различных уровнях, в разном темпе и динамике, с использованием рук или без, с шагами или без шагов и т.д.

- *равновесия (0,1)*

Композиция должна включать в себя как минимум 3 различных типа равновесий: статические, динамические и обязательно поворот; различное направление свободной ноги – вперед, в сторону или назад; с помощью или без помощи рук и т.д.

- *прыжки (0,1)*

Композиция должна включать в себя как минимум 3 различных типа прыжков: толчком одной ноги, толчком двумя ногами, с движением тела, с вращением и т.д.

6 различных построений (0,1)

Композиция должна включать минимум 6 различных построений. Разница в размере или направлении построения не считается различным построением.

5.2.1.3.ОРИГИНАЛЬНОСТЬ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

Выразительность (0,5):

- *- композиция выразительна: 0,1*

Композиция должна быть выразительной. Идея и выразительность должны формировать последовательное единство через композицию (выразительность не может быть отдельной частью композиции)

- *- композиция эстетична: 0,1*

Композиция должна демонстрировать эстетическую привлекательность, которую можно увидеть в движениях и в стиле гимнастической выразительности.

- - *выразительность и стиль сопровождают всю композицию: 0,1*

Стиль и атмосферу всей Группе необходимо пронести через всю композицию.

- - *выразительность и стиль соответствуют возрастной категории: 0,2*

Стиль композиции должен соответствовать возрастной категории, уровню подготовки гимнасток и их способности выразить данный стиль. Выразительность должна соответствовать стилю и выглядеть естественно. Сверхдраматические выражения лица не считаются естественными и подходящими для эстетической гимнастики.

Музыка (0,5):

- - *композиция и музыка взаимосвязаны: 0,1*

Музыкальное сопровождение должно быть взаимосвязано с идеей и выразительностью композиции. Для композиции все движения, их стиль и ритм музыки должны подходить друг другу. Движения гимнасток должны формировать единство с музыкой, и если темп или атмосфера музыки меняется, то это должно быть видно в композиции и исполнении движений.

- - *музыка разнообразна: 0,1*

Музыкальное сопровождение композиции должно быть разнообразным. Изменения в музыке складываются из различных ритмов, темпов, динамики. Музыка должна быть ритмически разнообразна, это может включать в себя ритм самой музыки или использование основного ритма и мелодии музыки во время исполнения композиции.

- - *структура музыки опирается на композицию: 0,1*

Композиция должна дополнить структуру музыки, например использование фона (второстепенный ритм) и мелодии музыки. Кроме того, использование ритма и мелодии, а также различных оттенков и эффектов музыки необходимо показать в композиции и исполнении.

- - *музыка соответствует возрастной категории: 0,2*

Музыкальное сопровождение композиции должно соответствовать возрастной категории гимнасток.

Оригинальность (0,3):

- - *оригинальность в движениях и комбинациях: 0,1*

Композиция должна включать в себя новые или оригинальные/необычные элементы (движения, серии движений, комбинации) или новые способы выполнения этих элементов. Одного отдельного нового или оригинального элемента недостаточно. Оригинальные моменты могут быть в любых элементах, они не обязательно должны быть техническими элементами. Оригинальность также может быть в оригинальном стиле всей композиции.

- - *оригинальность в построениях: 0,1*

Композиция должна содержать новые или оригинальные/необычные построения, способы создания построения или перестроения (перехода от одного построения к другому), или показать оригинальное и интересное использование построений.

- - *оригинальность во взаимодействиях: 0,1*

Композиция может содержать различные взаимодействия, которые должны быть оригинальными и эстетичными, должны выполняться с учетом физических возможностей и навыков гимнасток (аспекты здоровья), хорошей техникой (мышечный контроль и плавность), должны быть логически включены в композицию.

5.2.2. СБАВКИ И ШТРАФЫ:

- **Ошибки в музыкальном сопровождении:**

Музыкальное сопровождение должно быть цельным/единым. 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, редактирование должно быть соответствующим. Музыка не может закончиться раньше или позже окончания выполнения движений всеми гимнастками. Музыка в конце не должна резко обрываться.

За музыкальное сопровождение, не отвечающее вышеуказанным условиям, предусмотрены сбавки:

- *плохое соединение музыкальных частей* -0,1 / *каждый раз*
- *лишние (дополнительные) музыкальные эффекты* -0,1 / *каждый раз*
- *музыка заканчивается до или после окончания движения гимнасток* -0,1
- *музыка резко обрывается в конце композиции* -0,1
- *музыка как фон (монотонная музыка)* -0,2

- **Ошибки 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), нелогичное соединение элементов или 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 в одном направлении), неправильно соединенные полуакробатические элементы и взаимодействия (когда они выполнены с ошибками или не соединены плавно в часть композиции), неэстетичные, отталкивающие движения и т.п.

Сбавки за ошибки композиции -0,1 / каждый раз:

- *плохо соединенные взаимодействия и полуакробатические элементы;*
- *нелогичные соединения между элементами/частями;*
- *слишком частое использование одного и того же построения или долгое время нахождения в одном построении;*
- *статика.*

- Штраф за 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 Девушки 12-14 лет:

Один подъем (поддержка) без потери контакта допускается в течение композиции. Поднимаемая гимнастка должна быть двигателью активна (должна помогать своими усилиями и не должна терять контакт с другими гимнастками, поднимающим ее).

Также в любых случаях запрещено гимнастке наступать на другую гимнастку или любую часть тела во время взаимодействий.

- *Запрещенный элемент -0,5 / каждый элемент*

- Штраф за религиозные/национальные/политические воздействия

Музыкальное сопровождение, композиция, соревновательный костюм должны быть эстетичными, демонстрировать хороший вкус, не должны противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей или иметь отношение к политике.

- *Религиозные, национальные/политические воздействия -0,3*

- Штраф за неправильный выход Группы на площадку

- *Выход Группы слишком долгий или сопровождается музыкой или дополнительными (лишними) движениями -0,3*

- Штраф за костюм, не отвечающий правилам соревнований

- *у 1 гимнастки -0,1*
- *у 2 и более гимнасток -0,2*
- *потерянный предмет (украшения, тапочки и т.д.) -0,1 / каждый раз*

- Штраф за продолжительность программы, не соответствующую регламенту

- *Лишняя или недостающая секунда -0,1 / секунда*

5.2.3. 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.

5.2.4. ПОДСЧЕТ АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (АЦ)

Каждый судья в бригаде АЦ подсчитывает компоненты артистической ценности, складывает сумму и предлагает возможный бонус или сбавки.

Таблица №11: Подсчет суммы АЦ

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>ИТОГОВАЯ СУММА АЦ: Компоненты АЦ 3,9 балла + Бонус 0,1 балла = 4,0 балла (максимум)</p> | | | <p>Бонус (0,1 б.): Композиция содержит тему («историю») и исполнена с великолепной артистической выразительностью</p> | | |
| <p>Мастерство гимнасток максимум 1,3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника ЭГ: 0.2 • Элементы соответствуют навыкам: 0.4 <ul style="list-style-type: none"> - движения тела - равновесия - прыжки - комбинированные серии • Физические качества и навыки: 0.3 • Двусторонняя мышечная работа: 0.2 • Единство: 0.2 <ul style="list-style-type: none"> - синхронность и одинаковая техника - командное исполнение преобладает | <p>Структура композиции максимум 1,3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> • Структура композиции разнообразна 0.1 • Композиция формирует целостное единство 0.1 • Разнообразие композиции 0.6 <ul style="list-style-type: none"> - в уровнях, направлениях, плоскостях - в использовании площадки - в построениях - перестроения плавны (логичны) и разнообразны - быстрые и медленные части - мощные и легкие части • Разнообразие в элементах 0.4 <ul style="list-style-type: none"> - использование различных групп движений - движения тела - равновесия - прыжки • 6 различных построений 0.1 | <p>Оригинальность и выразительность максимум 1,3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выразительность: 0.5 <ul style="list-style-type: none"> - композиция выразительна - композиция эстетична - выразительность и стиль сопровождают всю композицию - выразительность и стиль соответствуют возрастной категории (0.2) • Музыка: 0.5 <ul style="list-style-type: none"> - музыка и композиция взаимосвязаны и согласованы - музыка разнообразна - структура музыки опирается на композицию - музыка соответствует возрастной категории (0.2) • Оригинальность: 0.3 <ul style="list-style-type: none"> - в движениях и комбинациях - в построениях • во взаимодействиях | | | |

Таблица №12: Сбавки и штрафы АЦ:

| | |
|--|--|
| <p>Сбавки (применяются каждым судьей индивидуально)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Музыкальное сопровождение: <ul style="list-style-type: none"> - плохое соединение музыкальных частей - 0,1 / каждый раз - лишние (дополнительные) музыкальные эффекты - 0,1 / каждый раз - музыка заканчивается до или после окончания движения - 0,1 - музыка резко обрывается в конце композиции - 0,1 - музыка как фон (монотонная музыка) - 0,2 • Ошибки композиции: - 0,1 / каждый раз <ul style="list-style-type: none"> - плохо соединенные поддержки и взаимодействия; - нелогичные соединения между элементами/частями; - слишком частое использование одного и того же построения или долгое время нахождения в одном построении; - статика гимнасток | |
| <p>Штрафы (применяются, если большинство судей предложило штраф):</p> <ul style="list-style-type: none"> - запрещенный элемент- 0,5 / каждый раз - религиозные/политические воздействия- 0,3 - выход Группы на площадку, не соответствующий правилам - 0,3 | |
| <p>Штрафы, применяемые арбитром АЦ (вычитаются из средней оценки):</p> | |

Правила вида спорта Эстетическая гимнастика

- лишняя или недостающая секунды - 0,1 / секунда

- костюм, не соответствующий правилам

- потерянные предметы

- 0,1 одна гимнастка; - 0,2 две и более

- 0,1 / каждый потерянный предмет

5.3. ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ (далее – ИСП)

5.3.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ 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. Техника эстетической гимнастики должна преобладать в исполнении. Все движения, серии движений и комбинации должны выполняться с техникой целостного движения, и переходы от одного движения или построения к другому должно быть плавным. В целостном движении тела ведущее движение рефлектирует (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 (четкость) 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, баланс, стабильность и ритм.
6. Исполнение должно показать физические навыки гимнасток Группы: гибкость, сила, скорость, координация, мышечный контроль 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 Группы на площадке – часть исполнения.
10. Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: соблюдение правильных позиций (линий) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двустороннее развитие мышц и растяжка на обе ноги (минимум 1 равновесие и 1 прыжок на недоминирующую ногу для всей Группы).

5.3.2. БОНУС + 0,1 (0,2)

Бонус за исполнение может быть дан, если все элементы и серии выполнены на высочайшем уровне очень синхронно + 0,1

Если группа состоит из 9 и более гимнасток и все элементы и серии выполнены на высочайшем уровне очень синхронно, стоимость бонуса + 0,2

5.3.3. ПОДСЧЕТ ОЦЕНКИ ИСПОЛНЕНИЯ (далее – ИСП):

Порядок подсчета оценки Исполнения в детских категориях – каждый судья в бригаде выводит оценку путем вычета различных сбавок из максимальной оценки(9,8) и предлагает возможный бонус (0,1-0,2).

5.3.3.1. Максимальная оценка Исполнения– 10,0 баллов (за исполнение 9,8 + бонус 0,1-0,2 (в зависимости от количества гимнасток в Группе).

| Виды ошибок | Малая: -0,1 балла (1 гимнастка) | Средняя: -0,2 балла (2 гимнастки) | Большая: -0,3 балла (3 и более гимнасток) |
|--|--|--|--|
| Аспекты здоровья: - линия плеч и бедер - позиция опорной ноги (в равновесиях) - осанка | каждый раз / движение | каждый раз / движение | каждый раз / движение |
| Базовая гимнастическая техника: - недостаточное вытягивание - небольшие расхождения в исполнении - отсутствие слитности/непрерывности - отсутствие легкости | каждый раз / движение | каждый раз / движение | каждый раз / движение |
| Движения тела: - дефект/недостаток в исполнении - незафиксированная форма - лишнее (ненужное) движение | каждый раз / движение | каждый раз / движение | каждый раз / движение |
| Прыжки: - незафиксированная форма - отсутствие амплитуды в форме - недостаточная высота - тяжелое приземление | каждый раз | каждый раз | каждый раз |
| Равновесия: - незафиксированная форма - лишнее движение без шага или подскока - недостаточный мышечный контроль перед/после равновесия | каждый раз | каждый раз | каждый раз |
| Единство: - нарушение (отсутствие) синхронности - неточности в уровнях, плоскостях, направлениях - погрешности между движениями и ритмом музыки | каждыйраз | каждыйраз | каждыйраз |
| Столкновения между гимнастками | исполнение не нарушено | исполнение слегка нарушено | исполнение явно нарушено |
| Физические характеристики: - нарушение в какой-либо области (гибкость, сила и т.д.) во время всей программы | небольшое нарушение (каждая область) | небольшое нарушение (каждая область) | явное нарушение (каждая область) |
| Потеря равновесия (на любом движении или элементе): | с ненужным движением (каждый раз/гимнастка) | с ненужным подскоком (каждый раз/гимнастка) | с касанием пола рукой, стопой или другой частью тела (каждый раз/гимнастка) |
| Полная потеря равновесия с падением (на любом движении или элементе): | -0,4 балла (каждый раз/гимнастка) | | |
| Техника эстетической гимнастики: Отсутствие техники целостного движения | -0,3 балла (со всей программы) | | |

| | |
|--|---------------------------------|
| Двусторонность: - равновесие (- 0,2 каждый элемент) - прыжок (- 0,2 каждый элемент) | -0,2 балла (каждый раз/элемент) |
| Погрешности в построениях (равнение) | -0,1 балла(каждый раз) |

5.3.3.2. Штрафы, применяемые арбитром Исполнения:

- За каждую недостающую гимнастку: -0,5 балла

Штраф также применяется, если Группа начинает выступление с количеством гимнасток от 6 человек и более, а в процессе исполнения одна из гимнасток по какой-либо причине (например, травма) покидает площадку и не возвращается, то применяется сбавка недостающую гимнастку – 0,5 балла (за каждую гимнастку).

- Выход гимнасток за пределы площадки (касание пола за ограничительной линией любой частью тела): -0,1 балла / каждый раз. Применяется при выведении окончательной оценки за Исполнение, после получения сигнала, а затем подтверждения нарушения от судьи на линии.

- За разминку гимнасток в зоне соревнований или месте ожидания старта: -0,30 балла. Применяется при выведении окончательной оценки за Исполнение.

- За переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы или между гимнастками и тренером: -0,30 балла. Применяется при выведении окончательной оценки за Исполнение.

VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. Подсчет оценок бригад судей

Все судьи бригад в поле выставляют оценки независимо друг от друга.

После выступления первой Группы в каждой возрастной категории судьи в каждой бригаде собираются для урегулирования расхождений.

Все судьи в поле отправляют свои оценки арбитру своей бригады.

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.

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 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 0,4 б.

Бонус-прибавка: бонус добавляется к средней арифметической оценке, только если большинство судей (3/4,2/3) дают этот бонус.

Арбитр применяет сбавки, за которые ответственен, и также, применяет штрафы к средней арифметической оценке, если большинство судей дает эти штрафы.

6.2. Сбавки и штрафы, применяемые арбитрами.

Сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки АЦ:

- Продолжительность композиции не отвечает Правилам – сбавка -0,1 б. за каждую лишнюю или недостающую секунду.
- Костюмы для соревнований:
 - Не соответствуют Правилам – сбавка -0,1 б. за одну гимнастку; -0,2 б. за двух или более гимнасток;

- Потеря во время выступлений украшений для волос, гимнастических тапочек и др. предметов, являющихся частью костюма – сбавка 0,1 б. за каждый потерянный предмет.

Штрафы, которые применяются при выставлении оценки АЦ (если большинство судей в бригаде применяют штраф):

- Запрещенные элементы: -0,5 б. / каждый раз
- Религиозные и политические воздействия: -0,3 б. / со всей композиции.
- Выход Группы на площадку, не соответствующий Правилам (лишние движения, музыкально сопровождаемый, слишком ранний (до вызова) или поздний (более 30 секунд после вызова): -0,3 б.

Сбавки и штрафы, которые вычитаются из окончательной оценки ИСП:

- За каждую недостающую гимнастку: сбавка -0,5 б.

Сбавка также применяется, если Группа начала упражнение в составе 6 и более гимнасток, а затем в середине упражнения одна из гимнасток покинула площадку по любой причине.

- Выход за пределы площадки (касание пола за ограничительной линией любой частью тела): сбавка -0,1 б. / каждый раз.

- Разминка гимнасток в зоне соревнований или месте ожидания старта: сбавка -0,30 б.

- Переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы или между гимнастками и тренером: сбавка -0,30 б.

6.3. Подведение итогов

Оценка за выступление Группы вычисляется путем сложения 3 оценок: за Техническую ценность композиции, за Артистическую ценность композиции и за Исполнение:

- Максимальная оценка за Техническую ценность композиции: 6,0 б.
- Максимальная оценка за Артистическую ценность композиции: 4,0 б.
- Максимальная оценка за Исполнение: 10,0 б.

Максимальная сумма баллов за выступление Группы в соревнованиях может быть 40,0 б. (20,0 б. в предварительных соревнованиях и 20,0 б. в финале).

Для получения окончательного результата и подведения итогов по занятым местам оценка за выступление в предварительных соревнованиях суммируется с оценкой, полученной в финальных соревнованиях.

Победители и призеры определяются по наибольшей сумме баллов в каждой возрастной категории.

При определении победителя соревнований в случае, если 2 Группы набрали одинаковую сумму баллов по итогам обоих этапов соревнований, победа присуждается Группе, получившей большую оценку в финальных соревнованиях.

Если обе Группы получили одинаковую сумму баллов и в предварительных, и в финальных соревнованиях, то во внимание берется большая оценка за Исполнение.

Если обе Группы получили одинаковую сумму баллов и в предварительных, и финальных соревнованиях, а также одинаковую оценку за Исполнение, то во внимание берется большая оценка за Техническую ценность.

При определении призеров соревнований в случае, если 2 Группы набрали одинаковую сумму баллов по итогам обоих этапов соревнований, то призовое место присуждается обеим Группам, при этом следующее по рейтингу место не разыгрывается.

6.4. Протоколы результатов и судейских оценок

Секретариат во главе с главным секретарем соревнований подготавливают и раздают в конце соревнований

участвующим делегациям итоговые протоколы результатов соревнований и судейских оценок (комплект документов).