



**МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГРУППОВОЙ ГИМНАСТИКИ
(IFAGG)**



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
(ВФЭГ)**

**ПРАВИЛА
СОРЕВНОВАНИЙ
ПО
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**



МОСКВА 2012 г.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГРУППОВОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

№ стр.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
1.1. Возрастные категории соревнующихся команд	5
1.2. Команда, принимающая участие в соревнованиях	5
1.3. Программа для соревнований	6
1.3.1. Продолжительность соревновательной программы	6
1.3.2. Музыка	6
1.4. Одежда гимнасток	6
1.5. Площадка для соревнований	7
2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ	8
2.1. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 6-8 ЛЕТ: ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ	8
2.1.1. Движения тела	8
2.1.2. Равновесия	8
2.1.3. Прыжки и скачки	8
2.1.4. Серии движений рук	9
2.1.5. Серии движений ног	9
2.1.6. Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков	9
2.1.7. Акробатические элементы	9
2.1.8. Движения на гибкость	10
2.2. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 8-10 ЛЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ	11
2.2.1. Движения тела	11
2.2.2. Равновесия	11
2.2.3. Прыжки и скачки	11
2.2.4. Серии движений рук	12
2.2.5. Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков	12
2.2.6. Акробатические элементы	12
2.2.7. Движения гибкости	13
2.2.8. Комбинированные серии	13
2.3. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 10-12 ЛЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ	14
2.3.1. Движения тела	14
2.3.2. Равновесия	14
2.3.3. Прыжки и скачки	15
2.3.4. Серии движений рук	15
2.3.5. Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков	15
2.3.6. Акробатические элементы	15
2.3.7. Движения на гибкость	16
2.3.8. Комбинированные серии	16
2.4. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-14 ЛЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ	17
2.4.1. Движения тела	17
2.4.2. Равновесия	17
2.4.3. Прыжки и скачки	18
2.4.4. Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков	18
2.4.5. Акробатические элементы	18
2.4.6. Движения на гибкость	18
2.4.7. Комбинированные серии	19
2.5. ПОДСЧЕТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (TV)	20
2.5.1. Соревнования в категории 6 - 8 лет	20
2.5.1.1. Движения тела	20
2.5.1.2. Равновесия	20
2.5.1.3. Прыжки и скачки	20
2.5.1.4. Серии движений рук	20
2.5.1.5. Серии движений ног	20
2.5.1.6. Серии шагов, подпрыгиваний или подскоков	20
2.5.1.7. Акробатические движения	21
2.5.1.8. Движения на гибкость	21
2.5.1.9. Бонус	21

2.5.2. Соревнования в категории 8 - 10 лет	22
2.5.2.1. Движения тела	22
2.5.2.2. Равновесия	22
2.5.2.3. Прыжки и скачки	22
2.5.2.4. Серии движений рук	22
2.5.2.5. Серии шагов, подпрыгиваний или подскоков	22
2.5.2.6. Акробатические движения	22
2.5.2.7. Движения на гибкость	23
2.5.2.8. Комбинированные серии	23
2.5.2.9. Бонус	23
2.5.3. Соревнования в категории 10 - 12 лет	24
2.5.3.1. Движения тела	24
2.5.3.2. Равновесия	24
2.5.3.3. Прыжки и скачки	24
2.5.3.4. Серии движений рук	24
2.5.3.5. Серии шагов, подпрыгиваний или подскоков	24
2.5.3.6. Акробатические движения	24
2.5.3.7. Движения на гибкость	25
2.5.3.8. Комбинированные серии	25
2.5.3.9. Бонус	25
2.5.4. Соревнования в категории 12 – 14 лет	26
2.5.4.1. Движения тела	26
2.5.4.2. Равновесия	26
2.5.4.3. Прыжки и скачки	26
2.5.4.4. Серии шагов или подскоков	26
2.5.4.5. Акробатические элементы	26
2.5.4.6. Движения на гибкость	27
2.5.4.7. Комбинированные серии	27
2.5.4.8. Бонус	27
3. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ (АЦ)	28
3.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ	28
3.1.1. Мастерство гимнасток в композиции	28
3.1.2. Структура композиции	28
3.1.3. Оригинальность и Музыка	29
3.1.4. Сбавки Артистической Ценности	29
3.1.4.1. Музыка	29
3.1.4.2. Ошибки в композиции	30
3.1.5. Штрафные санкции Артистической Ценности	30
3.1.5.1. Запрещенные элементы	30
3.1.6. Бонус	30
3.2. ПОДСЧЕТ АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (AV)	31
3.2.1. Мастерство гимнасток в композиции	31
3.2.2. Структура композиции	31
3.2.3. Оригинальность и Музыка	31
3.2.4. Сбавки Артистической Ценности	32
3.2.5. Штрафные санкции Артистической ценности	32
3.2.6. Бонус	32
4. ИСПОЛНЕНИЕ	33
4.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ	33
4.1.1. Движения тела	33
4.1.2. Равновесия	34
4.1.3. Прыжки и скачки	34
4.1.4. Движения рук	34
4.1.5. Движения ног	34
4.1.6. Серии шагов, подскоков и подпрыгиваний	34
4.1.7. Акробатические движения	34
4.1.8. Движения на гибкость	35
4.1.9. Другие требования к исполнению	35
4.2. ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ (ЕХЕ)	36
4.2.1. Аспекты здоровья	36
4.2.2. Мастерство гимнасток	36
4.2.3. Единство Группы	36

4.2.4. Движения тела	36
4.2.5. Равновесия	36
4.2.6. Прыжки и скачки	36
4.2.7. Серии шагов, подскоков и подпрыгиваний	36
4.2.8. Акробатические движения	37
4.2.9. Движение на гибкость	37
4.2.10. Передвижения	37
4.2.11. Точность Движения	37
4.2.12. Физические характеристики	37
4.2.13. Музыка и движения	37
4.2.14. Падения	37
4.2.15. Бонус	37
5. СУДЕЙСТВО	38
5.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	38
5.2. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ	38
5.2.1. Бригады судей	38
5.2.2. Главный судья или Официальный наблюдатель	38
5.2.3. Судьи на линии	38
5.2.4. Обязанности судей при подсчете оценок	38
5.2.5. Обязанности Арбитра	39
6. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК	40
6.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	40
6.2. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК ПО БРИГАДАМ	40
6.2.1. Бригада Технической Ценности композиции ТЦ	40
6.2.2. Бригада Артистической Ценности композиции АЦ.	41
6.2.3. Бригада Исполнения	41
6.3. ОБЯЗАННОСТИ АРБИТРА ПРИ ПОДСЧЕТЕ ОЦЕНОК	42
6.4. ПЕРВАЯ КОМАНДА, ВЫСТУПАЮЩАЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ	42
6.5. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ АРБИТРОМ	42
6.5.1. Сбавки, применяемые арбитром Артистической Ценности композиции	42
6.5.2. Сбавки, применяемые арбитром Исполнения	42

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГРУППОВОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Международная Федерация Эстетической Групповой Гимнастики (IFAGG) разработала данные правила и имеет авторское право на них. Эти правила используются на всех международных соревнованиях по эстетической групповой гимнастике в детской возрастной категории.

Всероссийская федерация эстетической гимнастики является членом IFAGG и уполномочена контролировать соблюдение данных Правил при проведении соревнований на территории РФ.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Эти правила соблюдаются при проведении соревнований по эстетической групповой гимнастике в детской возрастной категории (возраст 10-12 лет и 12-14 лет), организованных Международной Федерацией Эстетической Групповой Гимнастики, а также другими организациями – членами IFAGG.

Правила соревнований в возрастной категории 6-8 и 8-10 лет разработаны ВФЭГ и проводятся в рамках ВФЭГ (официальные международные соревнования – под эгидой IFAGG - в данных возрастных категориях не проводятся).

1.1. Возрастные категории соревнующихся команд

6-8 лет: гимнастки, возраст которых 6, 7 и 8 лет в течение календарного года проведения соревнований участвуют в этой категории. Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

8-10 лет: гимнастки, возраст которых 8, 9 и 10 лет в течение календарного года проведения соревнований участвуют в этой категории. Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

10-12 лет: гимнастки, возраст которых 10, 11 и 12 лет в течение календарного года проведения соревнований участвуют в этой категории. Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

12-14 лет: гимнастки, возраст которых 12, 13 и 14 лет в течение календарного года проведения соревнований участвуют в этой категории. Исключения: 2 члена команды могут быть на 1 год моложе минимально допускаемого возраста или на 1 год старше максимально допустимого возраста.

1.2. Команда, принимающая участие в соревнованиях

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

Гимнастка может участвовать в течение одного соревнования только в одной группе и в одной возрастной категории. Только заявленные гимнастки являются членами группы.

Команда/группа может иметь название (например: название клуба, название группы).

1.3. Программа для соревнований

1.3.1. Продолжительность программы для соревнований

Допустимая продолжительность программы для соревнований в возрастной категории 6-8 и 8-10 лет от 1'45" до 2'15". Допускаются лишние или недостающие 5 сек. (без сбавки судьями).

Допустимая продолжительность программы для соревнований в возрастной категории 10-12 и 12-14 лет от 2'00" до 2'30". Допускаются лишние или недостающие 5 сек. (без сбавки судьями).

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

Выход группы на площадку к исходной позиции должен быть без каких-либо лишних движений и осуществляется без музыкального сопровождения. Программа должна начинаться и заканчиваться в границах площадки.

1.3.2. Музыка

Выбор музыки свободный. Музыка должна быть записана на компакт-диске. На CD может быть записана только одна музыкальная композиция. Название команды, клуба, страны, возрастная категория должны быть четко написаны на английском языке на CD.

Организаторы соревнований несут ответственность за установку звуковой системы.

1.4. Одежда гимнасток

Костюм для соревнований представляет собой эстетически привлекательный гимнастический купальник (комбинезон), отвечающий спортивному духу. Костюмы команды должны быть идентичными (материал, стиль, цвет) для всех гимнасток команды. Однако если купальники выполнены из пестрых, узорных материалов, допускаются небольшие различия.

Костюм не должен мешать видеть выполняемые движения.

Корректный гимнастический костюм должен быть сшит из непрозрачного материала. Руки, спина (до лопаток), верхняя часть груди (декольте) может быть выполнена из прозрачного материала. Вырез горловины не может быть слишком низким на груди и на спине. Вырез костюма в верхней части ноги не должен заходить выше складки тазобедренного сустава и не должен открывать ягодицы.

Допускается короткая юбочка (бедрa закрыты, но не ноги). Костюм (юбка) может иметь небольшие украшения (ленточки, цветы, блестки, стразы, и т.д.), не мешающие судьям оценить выполняемые движения.

Небольшие украшения для головы, макияж являются частью костюма и должны соответствовать возрастной категории.

Отдельные украшения на запястьях, лодыжках или шее не допускаются. Гимнастические тапочки и колготки разрешаются.

1.5. Площадка для соревнований

Размер площадки для соревнований - 13 м x 13 м, включая ограничительную линию. Границы площадки должны быть выделены четко, ширина ограничительной линии 10 см. Размер свободного пространства вокруг площадки должен быть не менее 2 м.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

2.1. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 6-8 ЛЕТ: ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

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

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

2.1.1. Движения тела

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

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

Плюс: - 2 А-серии (2 различных движения тела, выполненных подряд слитно).

Выше перечисленные движения тела могут быть включены в серии.

2.1.2. Равновесия

Равновесия должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 различных равновесия, выполненных на одной ноге. Рекомендуется использовать элементы трудности А.

2.1.3. Прыжки и скачки

Прыжки и скачки должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 различных скачка или прыжка. Рекомендуется использовать элементы трудности А.

Например:

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

2.1.4. Серии движений рук

Композиция должна содержать, по крайней мере, 4 различных серии движений руками.
Каждая серия должна содержать минимум 3 одинаковых движения руками.

Например:

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

2.1.5. Серии движений ног

Композиция должна содержать, по крайней мере, 4 различных серии движений ногами.
Каждая серия должна содержать минимум 3 одинаковых движения ногами.

Например:

- покачивания
- приседания
- подъемы
- сгибания
- другие движения ногами
- вытягивания
- вращения
- удары («пике»)
- махи с различными вариациями в использовании силы

2.1.6. Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков

Композиция должна содержать, по крайней мере, 4 различных серии шагов, подпрыгиваний или подскоков минимум из 4 одинаковых или различных шагов, подпрыгиваний или подскоков.

Одна из серий должна содержать смену ритма.

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

2.1.7. Акробатические элементы

Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 акробатических элемента, которые адаптированы к правилам эстетической групповой гимнастики и 1 полу акробатический элемент, направленный на развитие координации и ловкости гимнасток. Данные движения должны быть плавно и естественно вставлены в композицию.

Например:

Акробатические элементы: колесо, переворот, мостик и т.п.

Полу акробатические элементы: стойка на лопатках, кувырок и т.п.

2.1.7. Движения на гибкость

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

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

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

Например:

Растяжка вперед: _____ шпагат на полу

Растяжка в сторону: _____ поперечный шпагат на полу или проход через него

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.

2.2. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 8-10 ЛЕТ: ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

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

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

2.2.1. Движения тела

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

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

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

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

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

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

2.2.2 Равновесия

Равновесия должны быть характерными для возрастной категории и соответствовать уровню мастерства гимнасток. Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 различных равновесия, выполненных на одной ноге, одно из которых должно быть пируэтом (поворот). Рекомендуется использование элементов трудности А.

2.2.3 Прыжки и скачки

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

Например:

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

2.2.4 Серии движений рук

Композиция должна содержать, по крайней мере, 4 различных серии движений руками. 3 серии должны содержать минимум 3 одинаковых движения руками, а еще 1 должна состоять из минимум 3 различных движений руками.

Например:

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

2.2.5. Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков

Композиция должна содержать, по крайней мере, 3 различных серии шагов, подпрыгиваний или подскоков минимум из 4 одинаковых или различных шагов, подпрыгиваний или подскоков.

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

Одна из серий должна содержать смену ритма.

Например:

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

2.2.6 Акробатические элементы

Композиция должна содержать, по крайней мере, 2 акробатических элемента, которые адаптированы к правилам эстетической групповой гимнастики и направленные на развитие координации и ловкости гимнасток. Данные движения должны быть плавно и естественно вставлены в композицию.

- Например:
- колесо
 - переворот
 - мостик

2.2.7 Движения гибкости

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

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

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

Например:

Растяжка вперед: _____ шпагат на полу

Растяжка в сторону: _____ поперечный шпагат на полу или проход через него

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.

2.2.8 Комбинированные серии из различных групп движений

Композиция должна содержать, по крайней мере, 1 комбинированную серию, соединяющую две разные группы движений (равновесия, прыжки, серии движений тела). Комбинированная серия состоит из элементов различных групп движений, выполненных плавно и непосредственно друг после друга. Образуются путем соединения серии движений тела (2 или 3 движения тела) с равновесием или прыжком или комбинацией прыжка с равновесием. В комбинированных сериях допускается один шаг для соединения групп движений.

Примеры комбинированных серий:

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

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

2.3. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 10-12 ЛЕТ: ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

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

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

2.3.1. Движения тела

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

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

Плюс:

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

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

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

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

2.3.2. Равновесия

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

Например:

- различные равновесия на одной ноге
- повороты на одной ноге

2.3.3. Прыжки и скачки

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

Например:

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

2.3.4 Серии движений рук

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

Например:

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

2.3.5. Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков

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

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

Одна из серий должна содержать смену ритма.

Например: - вариации бега и проходов

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

2.3.6. Акробатические элементы

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

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

2.3.7. Движения на гибкость

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

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

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

Например:

Растяжка вперед:

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

Растяжка в сторону:

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

Гибкость назад:

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

2.3.8. Комбинированные серии из различных групп движений

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

Примеры комбинированных серий:

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

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

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

2.4. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-14 ЛЕТ: ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

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

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

2.4.1. Движения тела

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

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

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

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

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

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

2.4.2. Равновесия

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

Например:

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

2.4.3. Прыжки и скачки

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

Например:

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

2.4.4. Серии шагов, подпрыгиваний и подскоков

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

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

2.4.5. Акробатические элементы

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

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

2.4.6. Движения на гибкость

Композиция должна содержать, по крайней мере, 3 движения на гибкость, демонстрирующие гибкость и растяжку гимнасток во всех направлениях. При растяжке вперед необходимо показать использование обеих сторон тела (правая и левая нога). Амплитуда должна быть 180°.

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

Например:

Растяжка вперед:

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

Гибкость назад:

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

2.4.7. Комбинированные серии из различных групп движений

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

Примеры комбинированных серий:

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

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

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

2.5. ПОДСЧЕТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (TV)

2.5.1. СОРЕВНОВАНИЯ В КАТЕГОРИИ 6 - 8 ЛЕТ

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

Стоимость обязательных элементов, минимальные требования композиции:

2.5.1.1 Движения тела

		(максимальная оценка)
1 целостная волна	0.2	0.2
1 целостный взмах	0.2	0.2
1 изгиб	0.2	0.2
1 наклон или выпад	0.2	0.2
2 А-серии (из 2 движений тела)	0.3	0.6
		(всего 1.4)

2.5.1.2 Равновесия

2 равновесия	0.2	0.4
		(всего 0.4)

2.5.1.3 Прыжки и скачки

2 прыжка или скачка	0.2	0.4
		(всего 0.4)

2.5.1.4 Серии движений рук

4 различных серии движений рук	0.2	0.8
		(всего 0.8)

2.5.1.5 Серии движений ног

4 различных серии движений ног	0.2	0.8
		(всего 0.8)

2.5.1.6 Серии шагов, подпрыгиваний или подскоков

4 различных серии шагов или подскоков	0.3	1.2
		(всего 1.2)

2.5.1.7 Акробатические движения

2 различных акробатических элемента	0.2	0.4
1 полу акробатический элемент	0.1	0.1
		(всего 0.5)

2.5.1.8 Движения на гибкость

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

Максимальная сумма обязательных элементов 5.9.

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

Исключения:

- Обязательное одиночное движение тела может быть включено в серию (в обязательную серию движений тела или серию движений тела в комбинированных сериях);

- Движения на гибкость могут быть включены в другие элементы (равновесия, прыжки, акробатические движения)

- Обязательные серии движений рук могут быть соединены с другими обязательными движениями

2.5.1.9 Бонус + 0.1

- если элементы идеально соответствуют уровню мастерства и возрасту гимнасток, прибавляется бонус + 0.1.

2.5.2. СОРЕВНОВАНИЯ В КАТЕГОРИИ 8 - 10 ЛЕТ

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

Стоимость обязательных элементов, минимальные требования композиции:

2.5.2.1 Движения тела

		(максимальная оценка)
1 целостная волна	0.2	0.2
1 целостный взмах	0.2	0.2
1 изгиб	0.2	0.2
1 наклон или выпад	0.2	0.2
1 расслабление	0.2	0.2
2 А-серии (из 2 движений тела)	0.3	0.6
		(всего 1.6)

2.5.2.2 Равновесия

1 равновесие	0.2	0.2
1 поворот	0.2	0.2
		(всего 0.4)

2.5.2.3 Прыжки и скачки

2 прыжка или скачка	0.2	0.4
		(всего 0.4)

2.5.2.4 Серии движений рук

4 различных серии движений рук	0.2	0.8
		(всего 0.8)

2.5.2.5 Серии шагов, подпрыгиваний или подскоков

3 различных серии шагов или подскоков	0.3	0.9
1 серия шагов или подскоков, соединенных с другими движениями	0.3	0.3
		(всего 1.2)

2.5.2.6 Акробатические движения

2 различных акробатических элемента	0.2	0.4
		(всего 0.4)

2.5.2.7 Движения на гибкость

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

2.5.2.8 Комбинированные серии из различных групп движений

1 комбинированная серия	0.3	0.3 (всего 0.3)
-------------------------	-----	--------------------

Максимальная сумма обязательных элементов 5.9.

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

Исключения:

- Обязательное одиночное движение тела может быть включено в серию (в обязательную серию движений тела или серию движений тела в комбинированных сериях);

- Движения на гибкость могут быть включены в другие элементы (равновесия, прыжки, акробатические движения)

- Обязательные серии движений рук могут быть соединены с другими обязательными движениями

2.5.2.9 Бонус + 0.1

- если элементы идеально соответствуют уровню мастерства и возрасту гимнасток, прибавляется бонус + 0.1.

2.5.3. СОРЕВНОВАНИЯ В КАТЕГОРИИ 10 - 12 ЛЕТ

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

Стоимость обязательных элементов, минимальные требования композиции:

2.5.3.1 Движения тела

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

2.5.3.2 Равновесия

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

2.5.3.3 Прыжки и скачки

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

2.5.3.4 Серии движений рук

2 различных серии движений рук	0.2	0.4
		(всего 0.4)

2.5.3.5 Серии шагов, подпрыгиваний или подскоков

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

2.5.3.6 Акробатические движения

2 различных акробатических элемента	0.2	0.4
		(всего 0.4)

2.5.3.7 Движения на гибкость

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

2.5.3.8 Комбинированные серии из различных групп движений

2 различных комбинированные серии	0.3	0.6 (всего 0.6)
-----------------------------------	-----	--------------------

Максимальная сумма обязательных элементов 5.9.

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

Исключения:

- Обязательное одиночное движение тела может быть включено в серию (в обязательную серию движений тела или серию движений тела в комбинированных сериях);

- Движения на гибкость могут быть включены в другие элементы (равновесия, прыжки, акробатические движения)

- Обязательные серии движений рук могут быть соединены с другими обязательными движениями

2.5.3.9 Бонус + 0.1

- если элементы идеально соответствуют уровню мастерства и возрасту гимнасток, прибавляется бонус + 0.1.

2.5.4. СОРЕВНОВАНИЯ В КАТЕГОРИИ 12 – 14 ЛЕТ

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

Стоимость обязательных элементов, минимальные требования композиции:

2.5.4.1 Движения тела

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

2.5.4.2 Равновесия

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

2.5.4.3 Прыжки и скачки

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

2.5.4.4 Серии шагов или подскоков

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

2.5.4.5 Акробатические элементы

1 акробатический элемент	0.2	0.2
		(всего 0.2)

2.5.4.6 Движения на гибкость

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

2.5.4.7 Комбинированные серии из различных групп движений

3 различных комбинированные серии	0.3	0.9 (всего 0.9)
-----------------------------------	-----	--------------------

Максимальная сумма обязательных элементов 5.9.

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

Исключения:

- Обязательное одиночное движение тела может быть включено в серию (в обязательную серию движений тела или серию движений тела в комбинированных сериях);

- Движения на гибкость могут быть включены в другие элементы (равновесия, прыжки, акробатические движения)

2.5.4.8 Бонус + 0.1

- если элементы идеально соответствуют уровню мастерства и возрасту гимнасток, прибавляется бонус + 0.1.

3. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОМПОЗИЦИИ

3.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ

3.1.1. Мастерство гимнасток в композиции

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

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

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

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

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

3.1.2. Структура композиции

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

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

Использование обязательных элементов программы должно быть разнообразным: минимум 3 различных вида равновесий (свободная нога вперед, в сторону или назад, с вращением и т.д.), минимум 3 различных прыжка (с вращением, с наклоном, толчком двумя ногами и т.д.), разнообразные движения тела (в различных направлениях, на

полу, в комбинации с другими группами движений и т.д.). Композиция должна показать развитость двустороннего развития мышц в движениях (растяжка на обе ноги, изгибы в обе стороны и т.п.), а также разнообразие в использовании элементов.

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

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

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

3.1.3. Оригинальность и Музыка

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

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

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

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

3.1.4. Сбавки Артистической Ценности

3.1.4.1. Музыка

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

3.1.4.2. Ошибки в композиции

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

3.1.5. Штрафные санкции Артистической Ценности

3.1.5.1. Запрещенные элементы

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

Исключение в возрастной категории 12-14 лет:

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

3.1.6. Бонус + 0.1

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

3.2. ПОДСЧЕТ АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ КОМПОЗИЦИИ (AV)

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

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

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

3.2.3. Оригинальность и Музыка	1.3
• Композиция экспрессивна (выразительна) и эстетична	0.1
• Композиция и стиль выполнения движений сбалансирована с возрастной категорией	0.1
• Оригинальность и новизна движений или комбинаций	0.2
• Оригинальное и интересное использование построений	0.2
• Оригинальные/интересные взаимодействия	0.1
• Единство музыки, идеи и композиции	0.1
• Разнообразие в ритме музыкального сопровождения	0.1
• Музыка согласовывается с возрастной категорией	0.1
• Единство движений и структуры музыки	0.1
	(всего 1.3)

3.2.4. Сбавки

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

3.2.5. Штрафные санкции

- Запрещенные элементы - 0.5 / каждый раз

3.2.6. Бонус + 0.1

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

4. ИСПОЛНЕНИЕ

4.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ

4.1.1. Движения тела

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

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

Ключевые моменты:

Изгиб:

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

Целостный взмах тела:

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

Расслабление:

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

Наклон / Выпад:

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

Целостная волна тела:

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

Скручивание тела:

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

Сжатие тела:

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

4.1.2. Равновесия

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

Равновесия должны иметь следующие особенности:

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

4.1.3. Прыжки и скачки

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

Скачки и прыжки должны иметь следующие особенности:

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

4.1.4. Движения рук

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

4.1.5. Движения ног

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

4.1.6. Серии шагов, подскоков и подпрыгиваний

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

4.1.7. Акробатические движения

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

4.1.8. Движения на гибкость

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

4.1.9. Другие требования к исполнению

- 1 Исполнение должно быть согласованным и синхронным.
- 2 Все члены команды должны выполнить необходимые элементы одновременно, последовательно (канон) или в течение короткого промежутка времени.
- 3 Все движения, серии движений и комбинации должны быть целостными движениями тела, и переходы от одного движения или построения к другому должны быть плавными. В целостном движении тела ведущее движение рефлегирует (отражается) в каждой части тела, когда движение проходит или от центра тела или к центру. Движения связаны вместе таким образом, что одно перетекает в другое, подчеркивая продолжительность и непрерывность.
- 4 Исполнение должно показать хорошую технику, хорошие вытягивания, точность движений и правильность (ровность) построений и переходов. Исполнение должно показать различие между легкими и сильными движениями (изменение в использовании силы), подчеркивать особенности движений данной возрастной категории. Использование силы должно быть экономичным и естественным.
- 5 Исполнение должно показать хорошую осанку, координацию, баланс, стабильность и ритм.
- 6 Исполнение должно показать спортивные навыки группы: гибкость, сила, скорость и выносливость.
- 7 Исполнение должно показать выразительность и эстетическую направленность.
- 8 Гимнастки должны исполнять программу согласно динамике и ритму музыки.
- 9 Исходная и финальная позиция команды на площадке - часть исполнения.
- 10 Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: соблюдение правильных позиций (линии) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двустороннее развитие мышц и растяжка на обе ноги: минимум одно равновесие и один прыжок на недоминирующую ногу для всей команды, мышечный контроль, осанка при исполнении подержек.

4.2. ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ (ЕХЕ)

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

Различные виды сбавок за исполнение:

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

4.2.1. Аспекты здоровья

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

1 –2 гимнастки 3 и более

4.2.2. Мастерство гимнасток

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

4.2.3. Единство Группы

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

4.2.4. Движения тела

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

4.2.5. Равновесие

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

4.2.6. Прыжки и скачки

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

4.2.7. Серии шагов, подскоков и подпрыгиваний

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

4.2.8. Акробатические движения		
- Неправильная техника	0.1	0.3
- Нехватка мышечного контроля	0.1	0.3
4.2.9. Движение на гибкость		
- Незафиксированная форма, недостатки техники	0.1	0.3
- Нехватка мышечного контроля	0.1	0.3
4.2.10. Передвижения		
- Недостаток плавности	0.1	0.3
- Нехватка легкости / тяжелые шаги	0.1	0.3
- Столкновение между гимнастками	0.1	0.3
- Столкновение между гимнастами; исполнение явно нарушено	0.2	0.4
4.2.11. Точность Движения		
- Неточность уровней, планов, ракурсов или направлений	0.1	0.3
- Погрешности в построениях	0.1	0.3
4.2.12 Физические характеристики		
- Явный недостаток в какой-либо области в течение всего исполнения (гибкость, сила, скорость, выносливость)	0.1/обл.	0.3/обл.
	(вычитается только однажды/обл.)	
4.2.13. Музыка и движения		
- Небольшая погрешность между движением и ритмом музыки	0.1	0.3
4.2.14. Падения		
- Полная потеря равновесия с падением в любом элементе	0.4	с каждой гимнастки
4.2.15. Бонус + 0.2		
- Элементы исполнены абсолютно точно и синхронно		+ 0.1
- Элементы исполнены абсолютно точно и синхронно группой из 9 и более гимнасток		+ 0.1

5. СУДЕЙСТВО

5.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Тренер или хореограф участвующей команды не может быть судьей в соревнованиях данной возрастной группы.

5.2. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

5.2.1. Бригады судей

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

- бригада ТЦ (TV), оценивающая Техническую ценность композиции, состоит из 3-4 судей;
- бригада АЦ (AV), оценивающая Артистическую ценность композиции, состоит из 3-4 судей;
- бригада В (EXE), оценивающая Исполнение, состоит из 3-4 судей.

Судья №1 в каждой бригаде является Арбитром.

5.2.2 Главный судья или Официальный наблюдатель

Главный судья или Официальный наблюдатель, наделенный специальными полномочиями, назначается по решению Президиума ВФЭГ (внутрироссийские соревнования) или Техкомом IFAGG (международные соревнования).

5.2.3 Судьи на линии

Во время проведения соревнований должны быть как минимум 2 судьи на линии, которые контролируют ограничительную линию площадки. Они сигнализируют флагом о каждом пересечении ограничительной линии гимнастками и записывают количество таких пересечений на специальной бумаге. В конце выступления они передают ее Арбитру бригады Исполнения, который производит сбавку из средней оценки за исполнение.

5.2.4 Обязанности судей при подсчете оценок

- Судьи оценивают упражнение в соответствии с Правилами соревнований и согласовывают разницу в оценках во время совещаний (если она больше допустимой);
- Судьи должны выставлять оценки независимо;
- Во время соревнований судьи не должны обсуждать оценки между собой, с тренерами или гимнастками;
- Каждая бригада судей работает независимо и выставляет оценки отдельно от других бригад.

5.2.5 Обязанности Арбитра

- является одним из судей, оценивающих упражнение;
- проверяет разницу в оценках судей своей бригады;
- собирает судей своей бригады для совещания в ситуациях, предусмотренных Правилами, и руководит согласованием оценок (после первой команды, а также, если разница между оценками слишком велика);
- следит за соблюдением Правил соревнований;
- следит за работой судей своей бригады;
- может прервать выступление команды из-за технических проблем или в случае возникновения опасной ситуации;
- если в течение соревнований возникает вопрос, который не описан в Правилах, Арбитр приглашает судей других бригад и Главного судью для согласования;
- проверяет протокол соревнований для выявления возможных ошибок, подписывает протоколы (на международных соревнованиях).

6. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК

6.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Бригада ТЦ. Техническая ценность композиции оценивает количество и стоимость технических элементов программы, суммирует их, подводит итог и добавляет возможные бонусные очки.

Бригада АЦ. Артистическая ценность композиции оценивает Артистическую ценность композиции, складывает все компоненты программы в соответствии с порядком, описанным Правилами, подводит итог и добавляет возможные бонусные очки.

Бригада В. Исполнение оценивает исполнение программы группой путем возможных сбавок в соответствии с порядком, описанным Правилами, подводит итог и добавляет возможные бонусные очки.

Предварительные соревнования

Судьи бригад ТЦ, АЦ и В выставляют свои оценки отдельно друг от друга, средняя оценка будет высчитываться в каждой бригаде. Общая оценка команды подсчитывается путем сложения средних оценок всех бригад.

Финальные соревнования

Порядок выставления общей оценки такой же, как и в предварительных соревнованиях. Оценка предварительных соревнований складывается с оценкой финальных соревнований для подведения окончательного результата и определения занятого группой места.

6.2. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК ПО БРИГАДАМ

6.2.1. Бригада Технической Ценности композиции (ТЦ)

Судьи бригады Технической Ценности композиции (ТЦ) выставляет свои оценки от 0 до 5.9.

В зависимости от количества судей в бригаде, оценки подсчитываются в следующем порядке:

Бригада из 4 судей:

- Высшая и низшая оценки отбрасываются, затем выводится среднее арифметическое между двумя средними оценками.
- Расхождения между средними оценками, берущимися в расчет, не могут быть более, чем 0.3 б. (между оценками 0 – 5.9).

Бригада из 3 судей:

- Выводится среднее арифметическое между тремя оценками (без отбрасывания высшей и низшей оценок).
- Расхождения между оценками не могут быть более чем 0.4 б.

Бонус-прибавка:

- Бонус может быть максимум + 0.1 б.
- Бонус добавляется к средней арифметической оценке ТЦ
- Бонус добавляется только, если большинство судей (3/4, 2/3) дают этот бонус.

6.2.2. Бригада Артистической Ценности композиции (АЦ)

Судьи бригады Артистической ценности композиции (АЦ) выставляют свои оценки от 0.0 до 3.9.

В зависимости от количества судей в бригаде, выведение окончательной оценки и расхождений между оценками будет подсчитываться следующим образом:

Бригада из 4 судей:

- Высшая и низшая оценки отбрасываются, затем выводится среднее арифметическое между двумя средними оценками.
- Расхождения между средними оценками, берущимися в расчет, не могут быть более чем 0.3 б. между оценками от 0.0 до 3.9.

Бригада из 3 судей:

- Выводится среднее арифметическое между тремя оценками (без отбрасывания высшей и низшей оценок).
- Расхождения между оценками не могут быть более чем 0.4 б. между оценками от 0.0 до 3.9.

Штрафные санкции за запрещенный элемент: - 0.5 б. каждый раз

Штрафные санкции вычитаются из средней арифметической оценки АЦ и могут быть применены только, если большинство судей (3/4,2/3) применяют эту сбавку.

Бонус-прибавка:

- Бонус может быть максимум + 0.1 б.
- Бонус добавляется к средней арифметической оценке ТЦ
- Бонус добавляется только, если большинство судей (3/4,2/3) дают этот бонус.

6.2.3. Бригада Исполнения (В)

Судьи бригады Исполнения (В) выставляют свои оценки от 0.0 до 9.8.

В зависимости от количества судей в бригаде, выведение окончательной оценки и расхождений между оценками будет подсчитываться следующим образом:

Бригада из 4 судей:

- Высшая и низшая оценки отбрасываются, затем выводится среднее арифметическое между двумя средними оценками.
- Расхождения между средними оценками, берущимися в расчет, не могут быть более чем 0.3 б. между оценками от 0.0 до 9.8.

Бригада из 3 судей:

- Выводится среднее арифметическое между тремя оценками (без отбрасывания высшей и низшей оценок).
- Расхождения между оценками не могут быть более чем 0.4 б. между оценками от 0.0 до 9.8.

Бонус-прибавка:

- Бонус может быть максимум + 0.2 б.
- Бонус добавляется к средней арифметической оценке В
- Бонус дается только, если большинство судей (3/4,2/3) дают этот бонус.

6.3. ОБЯЗАННОСТИ АРБИТРА ПРИ ПОДСЧЕТЕ ОЦЕНОК.

Все судьи отправляют свои оценки арбитру. Арбитр проверяет, имеются ли расхождения между средними оценками, и что все оценки выставлены в соответствии с Правилами. Арбитр собирает судей вместе для совещания, если эти расхождения слишком велики. Арбитр применяет сбавки, за которые он/она ответственен, и также добавляет бонусы, если большинство судей дает эти бонусы.

Совещания судей:

Арбитр руководит совещаниями судей. Арбитр имеет право взять все оценки для урегулирования. Очередность между судейскими оценками не может быть изменена во время совещаний.

6.4. ПЕРВАЯ КОМАНДА, ВЫСТУПАЮЩАЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ.

После выступления первой команды в каждой возрастной категории судьи всегда собираются вместе для совещания внутри своей бригады для проверки расхождений между оценками. Судьи выставляют свои оценки до совещания. Судьи могут изменить свои оценки во время совещаний, но нельзя менять очередность между судейскими оценками.

6.5. СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ АРБИТРОМ.

Сбавки вычитаются из средней оценки за Артистическую ценность композиции или Исполнение и указываются в протоколах соревнований.

6.5.1. Сбавки, применяемые арбитром Артистической Ценности композиции

Время

Продолжительность упражнения не отвечает регламенту (если 6 сек и более недостающего или лишнего времени): сбавка 0.1.

Одежда гимнасток

Неэстетичные костюмы или костюмы, не соответствующие регламенту: сбавка 0.1 за одну гимнастку, 0.2 за двух или более гимнасток.

Украшения для волос, макияж и гимнастические тапочки являются частью костюма: сбавка 0.1 за каждый потерянный предмет (украшение для волос, тапочек и т.д.).

6.5.2. Сбавки, применяемые арбитром Исполнения

Выход гимнастки за пределы площадки

Каждый выход за пределы площадки (касание пола за ограничительной линией): сбавка 0.1 каждый раз. Судьи на линии должны записывать каждый выход в специальный протокол, предусмотренный в данном случае; в конце упражнения они посылают протокол арбитру бригады Исполнения.

Недостающая гимнастка

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