

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Общероссийской  
общественной организации  
«Всероссийская федерация  
художественной гимнастики»



И.А. Винер-Усманова

«09» января 2023 г.

**Проект внесения изменений в правила вида спорта  
"Художественная гимнастика"**

# **СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>3</b>
<b>ТРУДНОСТЬ (D)</b> .....	<b>12</b>
<b>АРТИСТИЗМ (A)</b> .....	<b>37</b>
<b>ИСПОЛНЕНИЕ (E)</b> .....	<b>51</b>
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА. УПРАЖНЕНИЕ СО СКАКАЛКОЙ</b> .....	<b>55</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА. ДУЭТЫ И ТРИО</b> .....	<b>59</b>
<b>ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА</b> .....	<b>61</b>
<b>ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	<b>62</b>

# **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА**

### **1.1. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

1.1.1. Общая программа соревнований в дуэтах и трио состоит из 2 упражнений:

- упражнение с одним типом предмета
- упражнение с двумя типами предметов

1.1.2. Продолжительность каждого упражнения составляет от 1 минуты 45 секунд до 2 минут

### **1.2. СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ:**

1.2.1. Многоборье и квалификация для финалов

- упражнение с одним типом предмета
- упражнение с двумя типами предметов

1.2.2. Финалы в дуэтах и трио

- упражнение с одним типом предмета
- упражнение с двумя типами предметов

## 2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ

### 2.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД

2.1.1. Бригада судей, оценивающих трудность (D):

4 судьи – делятся на 2 подгруппы:

- первая подгруппа (D) – 2 судьи DB1 и DB2, работают независимо и выставляют общую оценку DB
- вторая подгруппа (D) – 2 судьи DA1 и DA2, работают независимо и выставляют общую оценку DA

2.1.2. Бригада судей в артистизме (A): делятся на 2 подгруппы

A1-2 работают независимо и выставляют общую сбавку

A3-4 работают независимо и выставляют общую сбавку

2.1.3. Бригада судей в исполнении (E): 4 судьи (E1, E2, E3, E4).

#### **Функции бригады D**

**Первая подгруппа (DB)** записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность трудностей тела (**DB**), трудности обменов (**DE**), техническую ценность рисков и наличие волн, а затем выставляют общую оценку **DB**.

**Вторая подгруппа (DA)** записывает содержание упражнения символами, оценивает количество и техническую ценность трудностей с сотrudничествами и наличие требуемых фундаментальных технических элементов предметов, и затем выставляют общую оценку **DA**.

**Окончательная оценка D:** сложение двух оценок **DB** и **DA**.

#### **Функции бригады A**

### **Судьи А1-2 оценивают:**

- характер движений
- экспрессию лица и тела
- динамические изменения
- разнообразие в работе тела и предмета
- ритм и соединения
- построения

### **Судьи А3-4 оценивают:**

- коэффициент партнерства
- танцевальные дорожки
- эффект тела или предмета
- использование площадки
- музыка (нормы, окончание упражнения)

**Окончательная оценка А** = сумма артистических сбавок **А1 , А2 и А3, А4** вычитается из **10.00 баллов**.

## **Функции бригады Е**

**Бригада Е: 4 судьи Е1, Е2, Е3, Е4** – оценивают технические ошибки с помощью сбавок и определяет общую сбавку независимо и без консультации с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка **Е** определяется как среднее арифметическое из 2 средних оценок.

**Окончательная оценка Е** представляет собой сумму технических сбавок, которую вычитают из **10.00 баллов**.

## **Функции судей-хронометристов и судей на линии**

### **Судьи-хронометристы:**

- контролируют продолжительность упражнения
- фиксируют размер нарушения по хронометражу (в большую и меньшую стороны)
- подают главному судье подписанные протоколы о нарушениях и сбавках

### **Судьи на линии (2):**

- фиксируют пересечение обозначенной линии площадки одной или двумя ногами, любой частью тела или предметом
- поднимают флаг при пересечении обозначенной линии площадки телом и/или предметом, если они выходят за пределы площадки
- подают главному судье соответствующие подписанные протоколы о нарушениях и сбавках

## **2.2. ПОДСЧЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ ОЦЕНОК**

Окончательная оценка в упражнении определяется путем сложения оценок D, A и E.

Сбавки (если есть) вычитаются из окончательной оценки.

## **3. ПЛОЩАДКА**

**3.1.** Обязательно наличие ковра размером 13 X 13 м (**внешняя сторона линии**).

**3.2.** Выход за пределы установленной регламентом площадки любой части тела или предмета с касанием ковра вне площадки наказываются сбавкой.

**3.3.** Все упражнения должны полностью выполняться в пределах обозначенной поверхности ковра:

## **4. ПРЕДМЕТЫ**

### **4.1. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ**

**4.1.1.** Предметы, используемые в упражнениях, должны быть одинаковыми (вес, размер и форма), они могут различаться только цветом и должны соответствовать нормам согласно регламенту.

**4.1.2.** По требованию главной судейской коллегии, может быть произведена проверка предметов.

### **4.2. ЗАПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ:**

**4.2.1.** Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов

**4.2.2.** Оргкомитет должен разместить комплект одинаковых предметов (полный комплект предметов, необходимых гимнасткам в соревнованиях) вдоль двух из четырех сторон ковра. Свободной от предметов остаются линия непосредственно перед судьями и линия входа и выхода на ковер. Предметы размещаются отдельно.

## **5.МУЗЫКАЛЬНЫЙ АККОМПАНеМЕНТ**

**5.1.** Звуковой сигнал может быть подан до начала музыки.

**5.2.** Для музыки каждого упражнения должен использоваться отдельный высококачественный CD или USB. Музыкальная композиция может быть загружена/подана через Интернет

На каждом CD/USB должна быть записана следующая информация:

- страна (город)
- символ или название предмета

**каждая музыкальная композиция должна быть на отдельном носителе, с соответствующей информацией**

## **6.ХРОНОМЕТРАЖ**

**6.1.** Хронометр включают с началом движения первой гимнастики и выключают, как только последняя гимнастика полностью прекращает движение.

**Примечание:** разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений гимнасток/предметов.

**6.2.** Во всех упражнениях хронометраж (начало упражнения, его продолжительность) ведется интервалами по 1 секунде.



## 7. СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ГИМНАСТОК

### 7.1. ТРЕБОВАНИЯ К КУПАЛЬНИКУ

- Купальник должен быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди). Область таза/промежности (с юбкой или без нее) должна быть покрыта непрозрачным материалом до бедренной кости, и допускается **небольшая** прозрачная кружевная область для соединения/украшения.
- Стил ь выреза на груди и спине спереди и сзади – произвольный
- Купальник может быть с рукавами или без (купальники с тонкими бретельками также разрешаются)
- Вырез на ногах не должен заходить за паховую складку (максимум). Нижнее белье не должно быть видимым из-под купальника.
- Купальник должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела.
- Купальник должен представлять собой единое целое. Не допускаются дополнительные носки, перчатки, декоративные «гетры» на ногах и т.п.
- Купальники гимнасток должны быть из одного материала, одинаковыми по форме, дизайну и цвету. Однако, если купальники выкроены из одной и той же ткани с рисунком, то допускаются небольшие отличия.

### 7.1.1. Разрешается надевать:

- длинные, до щиколоток, колготки на или под купальник;
- длинный (до щиколоток) цельный купальник, прилегающий к телу и ногам;
- длина и цвет (цвета) ткани колготок должны быть одинаковыми на обеих ногах (эффект «арлекина» не разрешается). Разным может быть только рисунок (покрой или орнамент);
- прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника;
- рисунок (покрой и орнамент) юбки – произвольный, но она должна всегда прилегать к бёдрам (эффект балетной «пачки» не допускается);
- гимнастки могут выполнять упражнение босиком или в гимнастических тапочках; тапочки должны быть одного цвета, но не обязательного одного бренда. **Примечание:** сбавка ответственного судьи не применяется, если во время соревнований гимнастка потеряет тапочек(ки).

### 7.1.2. Декорации/украшения разрешены на купальниках:

- Декорации/украшения не должны влиять на безопасность гимнасток. Не разрешается украшать купальник декоративными светодиодами (LED)
- Покрой купальника со словами или символами допустим при условии соответствия этическим нормам и Правилам соревнований по художественной гимнастике

# СБАВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СУДЬЕЙ-ХРОНОМЕТРИСТОМ, СУДЬЕЙ НА ЛИНИИ И ОТВЕТСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ

**Сумма данных сбавок вычитается из окончательной оценки:**

<b>Сбавки судьи-хронометриста</b>		
1	Каждая лишняя или недостающая секунда в музыке упражнения (считаются полные секунды)	<b>0.05</b>
<b>Сбавки судьи на линии</b>		
1	За каждый выход за границу установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета или какой-либо части тела	<b>0.30</b>
2	Гимнастка или предмет выходят за пределы площадки	<b>0.30</b>
3	Гимнастка заканчивает упражнение за пределами площадки	<b>0.30</b>
<b>Сбавки ответственного судьи</b>		
1	За использование запасного предмета, который ранее не был размещён за пределами площадки	<b>0.50</b>
2	Использование запасного предмета, если упавший предмет остается на площадке	<b>0.50</b>
3	После того, как гимнастка взяла запасной предмет, собственный предмет гимнастки вернулся на площадку, и гимнастка не бросила его за пределы площадки	<b>0.30</b>
4	За неразрешенный возврат предмета и его использование	<b>0.50</b>
5	За задержку в подготовке упражнения, которая задерживает соревнования	<b>0.50</b>
6	Не соответствующая регламенту спортивная форма гимнасток	<b>0.30</b>
7	Использование запрещённых ювелирных украшений или пирсинга	<b>0.30</b>
8	Причёска не соответствует нормам для гимнастики	<b>0.30</b>
9	Макияж не соответствует нормам для гимнастики	<b>0.30</b>
10	Не соответствующая официальным нормам эмблема и реклама	<b>0.30</b>
11	Не соответствующий регламенту бинт (бандаж) или другой перевязочный материал	<b>0.30</b>
12	Слишком ранний или поздний выход гимнасток на площадку	<b>0.50</b>
13	Разминка гимнастки/гимнасток в зале соревнований	<b>0.50</b>
14	Неправильно выбранный предмет, не соответствующий стартовому порядку, сбавка вычитается один раз из окончательной оценки данного упражнения	<b>0.50</b>
15	Выход гимнасток на ковер не соответствует правилам	<b>0.50</b>
16	Переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками	<b>0.50</b>
17	За уход гимнастки с площадки во время упражнения	<b>0.30</b>
18	За любые разговоры тренера с гимнастками или с судьями	<b>0.50</b>

# 1. ТРУДНОСТЬ – ОБЗОР

1.1. Гимнастки должны выполнять только те элементы, которые могут быть исполнены безопасно, с высоким уровнем техники и эстетики.

1.2. Элемент, выполненный со сбавкой свыше 0.30, не будет засчитан бригадой судей трудности (**D**), и будет применена сбавка бригады судей исполнения (**E**)

1.3. Для дуэтов и трио существуют **2 компонента трудности**:

## 1.3.1. Трудность тела (**DB**)

- Трудности без обмена (**DB**)
- Трудности с обменом (**DE**)
- Динамические элементы с вращением (**R**)

## 1.3.2. Трудность предмета (**DA**)

Трудности с сотрудничеством (**DC**)

## Требования к трудности:

Компоненты трудности		
Трудность тела (DB) (без ограничений)		Трудность предмета (DA) (без ограничений)
Трудность без обмена DB Минимум 3	Трудность с обменом DE Минимум 2	Трудность с сотрудничеством(DC)
Особые требования		
Трудности групп тела: Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1	Полные волны тела (W) Минимум 2	
Динамические элементы с вращением (R) Максимум 1		

**1.4. Судьи трудности D** идентифицируют трудности и записывают их в порядке выполнения,

- **Первая подгруппа судей D (DB):** оценивают количество и техническую ценность трудностей без обмена (DB), трудностей с обменом (DE), количество и техническую ценность динамических элементов с вращением (R), фиксируют волны W и записывают все элементы с помощью символов
- **Вторая подгруппа судей D (DA):** оценивают количество и техническую ценность трудностей с сотрудничествами (DC), наличие требуемых фундаментальных технических элементов предметов. Судьи записывают все элементы с помощью символов

## 2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА (DB)

### 2.1. Определение DB:

Это элементы из таблицы трудностей правил соревнований (согласно требованиям РФ):

Прыжки, Равновесия, Вращения ( $\wedge$ , T,  $\phi$ ).

**2.1.1.** Все элементы **DB** для индивидуальных упражнений действительны также для дуэтов и трио

**2.1.2.** В случае расхождения между описанием трудности в тексте и рисунком в таблице **DB** преимущество имеет текст.

### 2.2. Требования:

**2.2.1.** Засчитываются все выполненные трудности

**2.2.2.** За отсутствие трудности групп тела применяется сбавка

**2.2.4.** Для того, чтобы трудность DB была засчитана, она должна выполняться всеми гимнастками.

### 2.3. Трудности DB могут выполняться:

**2.3.1** одновременно (для обязательных и комбинированных трудностей) или в очень быстрой последовательности

**2.3.2.** одного или разного типа и ценности для всех гимнасток (для комбинированной или смешанной трудности)

**2.3.3.** Каждая DB засчитывается только 1 раз, если DB повторяется, то трудность не засчитывается (нет сбавки).

**2.3.4.** Самая низкая ценность DB, выполненной одной из гимнасток, определяет ценность DB

**2.3.5.** Оценка DB определяется представленной формой тела: чтобы быть засчитанными, все DB должны быть выполнены с фиксированной и определенной формой, что означает: *туловище, ноги и все соответствующие части тела находятся в правильных положениях для определения действительной формы DB.*

**2.3.6.** Если DB выполнена гимнастками с малым или средним отклонением между гимнастками, то ценность трудности не меняется. Однако, если трудность в общем не определяется и есть большое отклонение (даже у одной гимнастки), то трудность не засчитывается.

**2.3.7.** DB должна быть выполнена с минимум 1 фундаментальным техническим элементом предмета, специфичным для каждого предмета и/или нефундаментальным техническим элементом предмета.

**2.3.8.** Если технический элемент предмета выполняется одинаково в течение двух **DB**, то вторая **DB** в порядке выполнения не засчитывается (**нет сбавки**).

**Исключение:** для одинаковых прыжков и поворотов в серии.

## **2.4. Комбинированные трудности тела:**

**2 трудности тела, выполняемые связно, последовательно.**

**Все DB должны быть из таблиц трудностей**

**2.4.1.** Трудности, включенные в комбинированную трудность, могут быть из разных групп элементов тела или из одной и той же группы элементов тела, но должны быть **разной формы.**

**2.4.2.** Каждая из **DB** комбинированной трудности тела должна выполняться с одним фундаментальным и/или нефундаментальным элементом предмета.

**2.4.3.** Все гимнастки должны одинаково и одновременно выполнять одну и ту же комбинированную трудность тела. Если это требование не выполняется, комбинированная трудность тела не засчитывается (**нет сбавки**).

**2.4.4. Ценность** комбинированной трудности тела – это ценности каждой независимой **ДВ**, сложенные вместе, если соединение выполняется в соответствии с требованиями

**2.4.5.** Если требования к соединению не соблюдены, **ДВ** будут оценены как изолированные **ДВ** и получают ценность, если они выполняются в соответствии с требованиями для каждой из них.

**2.4.6.** **ДВ**, используемые в комбинированной **ДВ**, не могут повторяться как **ДВ** изолированно или в другой комбинированной **ДВ**; **повтор ДВ не засчитывается**.

## **2.5. Смешанные трудности тела (только для дуэтов)**

Могут состоять из серии трудностей (максимум 3), из одной или из разных групп тела, выполненных одновременно или в быстрой последовательности. Трудность засчитывается по наименьшей стоимости.

Пример: одна гимнастка выполняет три прыжка жете антурнан, другая серию поворотов: сакура, атитюд, пассе.



## 2.6. Для того, чтобы **DB** была засчитана,

она должна выполняться без следующих технических ошибок:

- Существенное изменение основных характеристик для каждой группы **DB**
- Потеря равновесия с опорой на одну или обе руки или на предмет
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения **DB**
- Потеря предмета во время выполнения **DB**
- Работа с предметом, не выполненная в соответствии с дефиницией

## 2.7. Каждое упражнение должно содержать 2 полные волны тела (**W**).

Полная Волна тела – это последовательное сокращение и распрямление всех мышц тела вдоль “цепи” частей тела, как “электрический ток”, от головы, через таз, к ногам (или наоборот). Участие рук определяется работой предмета и/или хореографией.





**2.7.1.** Каждая **полная волна тела (W)** должна выполняться **одинаково всеми гимнастками**. Если это требование не выполняется, полная волна тела (**W**) не засчитывается.





**2.7.2.** Каждая волна тела (**W**) может быть выполнена:

- одновременно или в очень быстрой последовательности

# 3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТОВ

## 3.1. Дефиниция:

3.1.1. Каждый предмет (     ) имеет фундаментальные технические элементы.

3.1.2. Каждый предмет (     ) имеет нефундаментальные технические элементы.








## 3.2. Требования:

3.2.1. Все фундаментальные технические элементы предмета не требуются в упражнениях.








3.2.2. Каждое упражнение должно содержать минимум из указанных фундаментальных технических элементов предмета.

## 3.3. Сводная таблица фундаментальных и нефундаментальных технических групп для всех предметов










### 3.3.1. Обруч

Количество в упражнении	Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
1	 Большой перекат обруча через минимум 2 большие части тела	 Перекат обруча по полу
1	 Вращения (мин. 1) обруча вокруг его оси между пальцами, вокруг или на части тела	 Вращение обруча вокруг оси на полу
	 Вращение (мин.1) обруча вокруг кисти или вокруг части тела	
	 Проход через обруч всем телом или частью тела (2 большие)	 Отбив от пола после высокого броска и ловля сразу же разными частями тела (кроме рук)

### 3.3.2. Мяч

Количество в упражнении	Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
1	 Большой перекат мяча через минимум 2 большие части тела	 • Перекат мяча на полу • Перекат тела по мячу на полу Серия (мин. 3) комбинация маленьких перекатов  • Серия (мин. 3) сопровождаемых маленьких перекатов по полу или по телу
1	 Восьмерка мячом с круговыми движениями рук(и)	 • Движение с «выкрутом» мяча • Вращение кисти (кистей) вокруг мяча • Свободное вращение(я) мяча на части тела, включая кончик пальца
	 Ловля мяча одной рукой	 После высокого броска отбив от пола и сразу же ловля разными частями тела
	✓ Отбивы: • Серии (мин. 3) малых отбивов от пола • Один высокий отбив от пола	

### 3.3.3 Булавы

Количество в упражнении	Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
1	 Мельницы: не менее 4 – 6 малых кругов булавами с задержкой по времени, с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз. Булавы удерживаются за конец (маленькая головка)	 Свободное вращение 1 или 2 булав (булавы соединены или не соединены между собой) на части тела или вокруг части тела, или вокруг другой булавы • Постукивание (мин.1)
1	 Малые броски 2 булав вместе одновременно (булавы не соединены между собой) или последовательно с вращением каждой из них на 360° и ловлей	 Малый бросок двух соединенных булав.
	 Ассиметричные движения 2 булав	 Большой перекат через минимум 2 большие части тела одной или двух булав  Перекаты 1 или 2 булав по части тела или по полу
	 Малые круги обеими булавами, одновременно или последовательно, по <b>одной булаве в каждой руке, удерживаемых за конец (мин.1)</b>	 Серии (мин.3) малых кругов одной булавой • Малые круги обеими булавами, удерживаемыми одной рукой (мин. 1).

### 3.3.4 Лента



Количество в упражнении	Фундаментальная техническая группа предмета	Нефундаментальная техническая группа предмета
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Спирали (мин. 4 – 5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>и/или «Фехтовальщик» (мин. 4 – 5 кругов)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Вращательное движение палочки ленты вокруг кисти</li> <li>Закручивание (раскручивание)</li> <li>Движения ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка ленты удерживается различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время движений тела или трудностей тела с вращением (не во время «турлян»)</li> <li>Средний круг лентой</li> <li>Спирали вокруг палочки на полу</li> </ul>
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Змейки (мин. 4 – 5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу</li> </ul>	
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>«Бумеранг»: отпускание палочки ленты с удержанием конца ленты, затем подтягивание палочки обратно и ловля.</li> </ul>	  <ul style="list-style-type: none"> <li>Перекат палочки ленты по части тела</li> <li>Большой перекат палочки ленты по минимум 2 крупным частям тела</li> </ul>
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>“Эшаппе”: вращение палочки ленты во время полета</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Проход через рисунок или над рисунком Ленты всем телом или частью тела</li> </ul>

**3.4** Указанные фундаментальные технические элементы предмета могут выполняться во время комбинаций танцевальных шагов (**S**); трудности без обмена (**DB**); трудности с обменом (**DE**); трудности с сотрудничеством (**DC**) или с соединительными элементами между трудностями.

**3.5** Некоторые технические элементы предмета, которые включают в себя два обязательных действия, чтобы быть засчитанными (отпускание в любой форме и ловля), могут сделать действительным только один элемент **DB** или **DA**; такие элементы включают в себя:

- Отбив мяча
- Малый бросок/ловлю любого предмета
- Отскок любого предмета (кроме мяча) от пола
- Эшаппе ленты
- Бумеранг ленты

**3.6** “Высокий бросок” и “ловля с высокого броска” — это две разные группы предметов. Если “высокий бросок” правильно выполнен для элемента **DB** или **DA**, но последующая “ловля с высокого броска” приводит к потере предмета, то базовый “высокий бросок” действителен, а базовая “ловля с высокого броска” не засчитывается.

## 4. ТРУДНОСТЬ ОБМЕНА (DE)

**4.1. Дефиниция DE:** в обмене предметами при высоком и/или дальнем броске все гимнастки должны участвовать в 2 действиях:

- **Бросок** своего предмета партнерше
- **Ловля** предмета, брошенного партнершей

**4.1.1.** В качестве **DE** засчитываются только обмены с **высокими, дальними или большими бросками** предметов гимнастками. **Обмен с не высоким или не дальним броском не засчитывается.**

**4.1.2. Типы бросков:** высота/расстояние измеряются **от точки отпускания предмета.**

4.1.2.1. **Высокие броски** определяются требуемой высотой (**более чем 2 роста гимнастки**).

4.1.2.2. **Дальние броски** определяются **расстоянием минимум 8 метров между гимнастками.** Расстояние **8 метров** должно быть в момент броска и/ или в момент ловли между гимнастками, которые обмениваются предметами друг с другом.

4.1.2.3. **Большие броски** – выше, чем **2 роста гимнастки и минимум на 8 метров между гимнастками.**

## 4.2. Требования:

**4.2.1. Минимум 2, максимум без ограничений DE будут засчитаны**

4.2.1.1. Если требование – **минимум 2 DE** не выполнено:

**Сбавка** судей первой подгруппы (**D**): **0,30** балла.

**4.2.1.2.** Изолированная трудность тела (**DB**) любой ценности может выполняться **либо при броске, либо во время полета предмета, либо при ловле в DE**. **DB** и **DE** будут оценены и засчитаны в общее количество **DB** и **DE**:

- Нельзя выполнять комбинированную трудность во время **DE**

**4.2.1.3. DE не будет действительна при следующих условиях:**

- Требуемая высота или расстояние броска не соблюдены
- Бумеранг выполняется для броска

### **4.3. Ценность DE**

**4.3.1. Базовая ценность трудности обмена для высокого или дальнего броска и ловли всеми гимнастками: 0.20.**

**4.3.2.** Обмены для всех гимнасток могут быть одной и той же ценности или разной ценности. Самая низкая ценность **DE**, выполненная одной из гимнасток, определяет ценность **DE**

**4.3.3.** Ценность **DE** может быть повышена дополнительными критериями.

Одно и то же количество критериев для каждого типа предмета должно быть выполнено при броске и/или ловле.

### **4.4. Для того, чтобы быть засчитанной, DE**

должна быть выполнена всеми гимнастками без какой-либо из следующих ошибок Исполнения:

- Потеря предмета во время **DE**
- Потеря равновесия с опорой на руку или на предмет или падение гимнастки во время **DE**
- Столкновение гимнасток
- Столкновение предметов

## 4.5. Сводная таблица общих дополнительных критериев DE во время броска, при полете и ловле предмета

Символ	Общие критерии для всех предметов
	Большой бросок (расстояние 8 метров и более чем 2 роста гимнастки)
	Без зрительного контроля
	Без помощи рук
	Вращение
	Под ногой(ногами)
	На полу

## 4.6 Сводная таблица дополнительных особых критериев для DE во время броска и ловли предмета

Символ	Специфический критерий: +0.10 за каждый	Символ	Специфический критерий: +0.10 за каждый
	Прход через предмет во время броска обруча всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище и т.д.)		Прход через предмет во время ловли обруча всем телом или частью тела (мин. 2 крупные части тела совершают проход – голова и туловище, руки и туловище т.д.)
	Бросок после отбива от пола мяча.		Непосредственный повторный бросок: сразу же, без остановок – все предметы
	Бросок после переката мяча по полу.		Непосредственный отбив от тела: сразу же, без остановок, любой частью тела (кроме рук(и) или кисти) – все предметы
			Отбив от пола и сразу же возврат предмета от пола – засчитывается только при выполнении вместе с $\neq$ (обруч, мяч).
	Бросок с вращением обруча вокруг оси		Непосредственная ловля с перекатом предмета по телу Не считается: дополнительный критерий $\neq$ при ловле рукой/кистью (независимо от положения ладони)
	Бросок 2 разъединённых булав вместе: одновременно - асимметричный бросок - каскадный бросок  <i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух булав в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), и в разных плоскостях или направлениях.</i> <i>Каскадные броски (двойные или тройные): две булавы должны одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска.</i>		Ловля 2 разъединённых булав одновременно
			Ловля мяча одной рукой Ловля булавы одной рукой, в которой удерживается другая булава
			Непосредственная ловля обруча во вращение на другой части тела. Не действителен дополнительный критерии «без помощи рук» для вращения на руке.
			Смешанная ловля булав Не действителен дополнительный критерий «без помощи рук»

## 5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

**5.1. Дефиниция:** комбинация высокого броска, 2 или более динамических элементов с вращением и ловли предмета.

### 5.2. Требования:

в упражнении засчитывается **максимум 1 R**.

**5.2.1.** Если в упражнении более **1 R**, то оценивается только первый **R** (нет сбавки)

**5.2.2.** Вращения в **R** должны быть одинаковыми у всех гимнасток

**5.2.3.** **R** должен состоять из 3 компонентов и засчитывается только тогда, когда все 3 компонента выполнены всеми гимнастками:

**5.2.3.1.** **Высокий бросок** предмета (более чем 2 роста гимнастки), должен выполняться до первого вращения или во время первого вращения. **Малый бросок не засчитывается.**

**5.2.3.2.** **Минимум 2 полных динамических элемента с вращением тела (“Базовые вращения”)**

- Минимум 2 базовых вращения на  $360^0$  в каждом вращении должны выполняться во время полёта предмета.
- 2 базовых вращения должны выполняться без прерываний (определяются как дополнительные шаги между двумя вращениями) в любой фазе **R**
- За дополнительные шаги до или после 2 засчитанных базовых вращений (из-за неточности траектории): **R** засчитывается **со сбавкой в исполнении E**



**5.2.3.3.** Ловля предмета после последнего вращения или в координации с любой фазой последнего вращения.

- **Примечание для обруча и мяча:** предмет может быть пойман сразу же после отбива от пола, при условии, что отбив не выше уровня колена и ловля выполняется без помощи рук.
- **Примечание для ленты:** лента должна быть поймана за любую часть палочки, чтобы быть засчитанной (возможны сбавки в исполнении за неправильную ловлю).

### **5.3. Базовые вращения:**

Необходимо выполнить два **базовых вращения** тела

- При полете предмета
- **С полными 360<sup>0</sup> для каждого вращения**
- Без прерывания (дополнительные шаги между двумя вращениями)
- Вокруг любой оси
- С переходом на пол или без перехода на пол
- С изменением или без изменения оси вращения тела

### **5.4. Типы вращений тела:**

**2 базовых вращения и любые дополнительные вращения могут быть любым вариантом следующих групп вращательных элементов на полные 360°, перечисленных в соответствующих таблицах**

- Преакробатические элементы
- Вертикальные вращения (включая DB с вращением на 360° или более и ценностью 0.10)
- **DB** с вращениями на 360° или более и ценностью 0.20 или более

**5.4.1.** Повтор DB не допускается, за исключением случаев серии: DB, используемая изолированно, не может повторяться в качестве критерия DB для R (критерий недействителен). DB, используемая во время R, не может повторяться во время DE.

**5.4.2.** DB, которая может включать в себя несколько вращений от одного импульса, считается 1 вращением, за исключением Циркулей, выполняемых с промежуточными шагами

### **5.4.3. Преакробатические элементы (см.Индивидуальные упражнения)**

**5.4.4.** Если гимнастка изменяет ось или технику вращения тела во время преакробатического элемента, первая фаза вращения тела определяет классификацию преакробатического элемента.

**5.4.5.** В R могут использоваться элементы преакробатики, **одинаковые для всех гимнасток**, либо изолированные, либо сериями, либо повторенные в пределах одного R в любом порядке. R.

**5.4.6.** Каждая группа преакробатических элементов может быть использована один раз в R или DE; одна и та же преакробатическая группа не может использоваться оба раза: в R и в DE.

**5.4.7.** Все группы разрешенных преакробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются плавно без полета или фиксации в положении стойки на руках, **за исключением короткой паузы (максимум 1 секунда) для того, чтобы поймать предмет во время элемента.**

**5.4.8.** Полет или фиксация в положении стойки на руках (**более 1 секунды**) являются запрещённой техникой преакробатических элементов. Преакробатические элементы, выполненные с использованием запрещённой техники, не засчитываются. **Сбавка в исполнении 0.30.**

**5.4.9. Вертикальные вращения (см. Индивидуальные упражнения)**

**5.4.10.** Вертикальные Вращения могут использоваться в **R одинаковые для всех гимнасток**, либо изолированно, либо в сериях, либо повторяться в пределах одного **R** в любом порядке.

## **5.5. Ценность:**


**базовое значение R**

**(минимум 2 базовых вращения с полными 360° для каждого вращения): 0,20**

**5.5.1.** Базовая ценность **R** может быть увеличена с помощью дополнительных критериев. Дополнительные критерии могут быть выполнены во время броска предмета, во время полета и/ или во время ловли.






**5.5.2.** Ценность **R** определяется наименьшим количеством выполненных вращений и количеством критериев выполненными всеми гимнастками.

## 5.6. Сводная таблица дополнительных критериев для R во время броска и при полёте предмета













Во время полета предмета	
Символ	Дополнительный критерий R + 0.10
R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> и т.д.	Дополнительное <b>полное</b> вращение <b>360<sup>0</sup></b> тела вокруг любой оси на броске, под полетом предмета или на ловле в координации с любой фазой последнего вращения.
	Смена оси вращения тела или смена уровня при вращении (засчитывается только 1 критерий, <b>смена оси или смена уровня, но не то и другое вместе</b> )
Серии +0.20	Серии из 3 или более одинаковых не прерываемых преакробатических вращений вокруг фронтальной или сагиттальной оси, <b>под полётом; для циркулей</b> (в любом направлении) и прыжков с поворотом

**5.6.1.** Дополнительные вращения оцениваются после 2 базовых вращений и действительны даже с дополнительными шагами: все правильно выполненные критерии засчитываются **со сбавкой в исполнении** за неточность траектории и дополнительные технические ошибки.

## 5.7. Сводная таблица общих дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

Символы	Общие критерии R для всех предметов + 0.10 каждый раз
	Вне зрительного контроля
	Без помощи рук
	Ловля во время вращения: • засчитывается только при выполнении <b>вместе с обоими критериями</b>
	
	Под ногой/ногами

## 5.8. Сводная таблица специфических общих дополнительных критериев для R при броске и ловле предмета

Символы	Специфические критерии броска + 0.10 каждый раз	Символы	Специфические критерии ловли + 0.10 каждый раз
	<b>Проход через обруч</b> во время броска всем телом или частью тела. Минимум две большие части тела должны совершить проход (например, голова + туловище, руки + туловище, туловище + ноги и т. д.)		<b>Проход через обруч</b> во время ловли всем телом или частью тела. Минимум две большие части тела должны совершить проход (например, голова + туловище, руки + туловище, туловище + ноги и т.д.)
	<b>Бросок после отбива от пола мяча</b> <b>Бросок после переката мяча по полу</b>		<b>Непосредственный обратный бросок</b> /отбив без остановок – для всех предметов <b>Непосредственный отбив от тела</b> / без остановок, любой частью тела, <b>кроме кистей и руки(рук)</b> – для всех предметов (критерий «отбив» не действует, когда отбив производится рукой(ами) или кистью(ями); этот тип ловли действителен для $\neq$ )
			<b>Отбив от пола и возврат предмета сразу же</b> – предмет принимается непосредственно от пола. Засчитывается только при выполнении с $\neq$ для обруча и мяча. Отбив – не выше уровня коленей.
	<b>Бросок обруча с вращением</b> вокруг его оси		<b>Непосредственная ловля</b> в перекат предмета по телу. <b>Не засчитывается:</b> дополнительные критерии $\neq$ при ловле рукой/кистью, независимо от положения ладони.
	<b>Бросок 2 разъединённых булав вместе:</b> - одновременно - асимметричный бросок - либо каскадный бросок (двойной или тройной)  <i>Асимметричные броски могут выполняться одновременно одной или двумя руками. Движения двух булав в полёте должны быть разной формы или амплитуды (один бросок выше другого), и в разных плоскостях или направлениях.</i> <b>Каскадные броски (двойные или тройные):</b> две булавы должны одновременно оказаться в воздухе во время части каскадного броска, независимо от начала первого вращения		<b>Ловля 2 разъединённых булав</b> одновременно
			<b>Ловля мяча одной рукой</b> <b>Ловля булавы одной рукой, в которой удерживается другая Булава</b>
			Непосредственная ловля Обруча во вращение на другой части тела. Не действителен дополнительный критерий «без помощи рук» для вращения на руке.
			Смешанная ловля булав Не действителен дополнительный критерий $\neq$
<b>DB</b>	<b>Бросок в DB</b> (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более. Не разрешено выполнять <b>DB</b> без вращения.	<b>DB</b>	<b>Ловля в DB</b> (ценность 0,20 или более) с вращением 360° или более. Не разрешено выполнять <b>DB</b> без вращения.

## 6. ТРУДНОСТЬ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (DC)

### 6.1 Дефиниция:

Успешное выполнение трудности с **сотрудничеством** определяется чёткой гармонией и координацией между гимнастками:

- разнообразие перемещений, направлений, построений
- с прямым контактом или без контакта с партнершами (тело и предмет)
- с вращением или без вращения
- с возможным поднятием вверх (поддержкой) одной или нескольких гимнасток

### 6.2. Типы Сотрудничеств

**6.2.1.** Сотрудничества без высоких или длинных бросков предмета (**CC**)

**6.2.2.** Сотрудничества с высокими бросками предмета, проходом над/в предмет или партнершей и динамическим вращением тела во время полета предмета (**CR**)

**6.2.3.** Сотрудничества с бросками нескольких предметов с ↗

**6.2.4.** Сотрудничества с ловлей нескольких предметов (с ↓)

**6.2.5.** Сотрудничество с подъемом/поддержкой гимнастки (**CL**)

**6.2.6.** Элемент сотрудничества с оригинальным взаимодействием (**CO**)

## Сотрудничество без высоких или длинных бросков предмета (СС)

**Дефиниция:** гимнастки создают отношения либо непосредственно (путем контакта друг с другом), и/или с помощью предмета: малый бросок, пережат по телу или на полу, отскок, отбив, толчок скольжение, проход через предмет и т. д.

**Базовая ценность СС составляет 0,10.**

**6.2.1.1.** Допустимые действия, которые могут быть выполнены:

- Передачи предметов от одной гимнастки к другой
- Возврат предмета

**6.2.1.2.** Преакробатические элементы можно использовать в СС;

одинаковые группы преакробатических элементов можно использовать один раз в СС и один раз в CR

основное действие сотрудничества должна выполнить минимум 1 гимнастка (для дуэтов), 2 гимнастки (для трио)

**6.2.1.3.** Ценность **СС** может быть увеличена за счет использования дополнительных критериев, выполняемых всеми гимнастками, **каждый критерий + 0,10 без ограничений**

Символ	Каждый критерий + 0.10 без ограничений
⊗	Вне поля зрения
≠	Без помощи рук
M	Элемент мастерства
DB	Трудность тела

## **Сотрудничество с высоким броском предмета, проходом над (в) гимнасткой(у) или предмет(ом), с динамическим вращением тела во время полета предмета (CR)**

**Дефиниция CR:** определяется по гимнастке, выполняющей следующую последовательность элементов, называемых “главным действием”:

Высокий бросок собственного предмета гимнасткой с *последующим:*

Проходом над(в) гимнасткой или предмет(ом), динамическим элементом вращения тела во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом, с *последующей:*

Прямой ловлей собственного предмета или предмета партнерши (для трио) после динамического элемента вращения тела во время полета предмета с потерей визуального контроля за предметом

### **Бросок предмета в CR:**

**Бросок** собственного предмета гимнастики означает начало **CR**

**Бросок** может быть выполнен во время вращения с целью достижения дополнительных критериев при броске

### **Ловля предмета в CR**

Ловля предмета выполняется сразу после динамического элемента вращения

Вращение может быть включено в ловлю в целях получения дополнительных критериев по ловле

Ловля предмета гимнасткой, выполняющей главное действие, означает окончание **CR**.








Новое сотрудничество любого типа не будет оцениваться до окончания этого сотрудничества.

Отбив предмета или пережат предмета могут быть “ловлей” предмета (с целью достижения дополнительных критериев в отношении ловли), когда отбив или пережат пойманы; сотрудничество заканчивается, когда ловля после отбива или пережат завершены.

**Динамический элемент вращения в CR:** может быть любой вариант из групп элементов вращения, перечисленных в таблицах

- Преакробатических элементов
- Вертикальных вращений (включая **DB** с вращением на 360° и более, ценностью 0.10)
- **DB** с вращением на 360° и более, ценностью 0.20 и более

**Ценность CR: 0.30** Базовая ценность CR может быть увеличена с помощью дополнительных критериев. **Дополнительные критерии могут быть выполнены во время броска предмета, во время полета и/или во время ловли.**

Символ	Общие критерии во время броска и ловли предмета: <b>+0.10</b> за каждое
	<b>Вне поля зрения для гимнастки</b> , выполняющей главное действие сотрудничества
	<b>Без помощи рук для гимнастки</b> , выполняющей главное действие сотрудничества
	Под ногой (ногами) <b>для гимнастки</b> , выполняющей главное действие сотрудничества
	Ловля в большой пережат по минимум 2 частям тела <b>для гимнастки</b> , выполняющей главное действие сотрудничества
<b>M</b>	Элемент мастерства, выполненный в CR (выполняет гимнастка, не участвующая в главном действии)
<b>DB</b>	Трудность тела, выполненная в момент броска или ловли гимнасткой, выполняющей главное действие
	Элемент с вращением тела

\*При выполнении критерия «серия», надбавка 0.20

## Сотрудничество с высоким броском 2х предметов (C↗)

**Дефиниция:** одновременный высокий бросок (более чем 2 роста гимнастки) двух предметов (или более), брошенных одной гимнасткой.

6.2.3.1. Сотрудничество C↗ может быть изолированным - ценность 0.30:

6.2.3.2. В комбинации с CR - ценность C↗ дается в дополнение к ценности CR:

6.2.3.3. Базовая ценность сотрудничества с бросками нескольких предметов C↗ может быть увеличена с помощью дополнительных критериев:

Символ	Дополнительные критерии для C↗ + 0.10 при броске
⊗	Бросок одного или более предметов вне поля зрения
≠	Бросок одного или более предметов без помощи рук
↘	Бросок одного или более предметов под ногой (ногами)
⊙	Элемент с вращением тела
DB	Трудность тела, выполненная в момент броска или ловли гимнасткой, выполняющей главное действие

## Сотрудничество с ловлей нескольких предметов (C↘)





**Дефиниция:** одновременная или в быстрой последовательности ловля нескольких предметов с высокого броска (более чем 2 роста гимнастки) двух предметов.

6.2.4.1. Изолированное сотрудничество (C↘):  
ценность 0.30

6.2.4.2. В комбинации с CR: ценность 0.30 (C↘): когда ловля нескольких предметов выполняется гимнасткой,

выполняющей главное действие в CR: ценность дается в дополнение к ценности CR.

6.2.4.3. Базовая ценность сотрудничества с ловлей нескольких предметов (  $C \Downarrow$  ) может быть увеличена с помощью дополнительных критериев.

Символ	Дополнительные критерии для $C \Downarrow + 0.10$ при ловле
	Ловля одного или более предметов вне поля зрения
	Ловля одного или более предметов без помощи рук
	Ловля одного или более предметов под ногой(ногами)
	Элемент с вращением тела
<b>DB</b>	Трудность тела, выполненная в момент броска или ловли гимнасткой, выполняющей главное действие

### Сотрудничества с подъемом / поддержкой гимнастики (CL)

6.2.5.1. Подъем/поддержка – это особый вид сотрудничества (не обязательный), выполняемый гимнастками с поднятием партнерши без броска

6.2.5.2. Поддержка считается выполненной при условии подъема гимнастики до уровня плеч

6.2.5.3. Изолированное сотрудничество (CL) - ценность 0.30






\*Стоимость поддержки можно увеличить за счет критерия M

## Элемент оригинального взаимодействия (СО)

6.2.6.1. Необычное (оригинальное) взаимодействие гимнасток с помощью предмета или без

6.2.6.2. Базовая стоимость элемента: 0.30

6.2.6.3. Базовая ценность сотрудничества может быть увеличена с помощью дополнительных критериев:

Символ	Общие критерии во время броска и ловли предмета: +0.10 за каждое
	<b>Вне поля зрения для гимнастки</b> , выполняющей главное действие сотрудничества
	<b>Без помощи рук для гимнастки</b> , выполняющей главное действие сотрудничества
	Под ногой (ногами) <b>для гимнастки</b> , выполняющей главное действие сотрудничества
	Ловля в большой перекат по минимум 2 частям тела <b>для гимнастки</b> , выполняющей главное действие сотрудничества
<b>M</b>	Элемент мастерства, выполненный в CR (выполняет гимнастка, не участвующая в главном действии)
<b>DB</b>	Трудность тела, выполненная в момент броска или ловли гимнасткой, выполняющей главное действие
	Элемент с вращением тела

\*+0.20 – для СО с большим броском (на броске, под броском, на ловле)

# АРТИСТИЗМ (А)

## Оценка бригады судей в артистизме

1. Бригада судей **А** оценивает композицию и артистизм исполнения по стандартам эстетического совершенства.
2. Бригада **А** не имеет отношения к трудности упражнения. Судьи **А** должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от трудности элемента.
3. **Окончательная оценка в артистизме: сумма сбавок за артистизм вычитается из 10.00 баллов.**

## АРТИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ИСПОЛНЕНИЕ КОМПОЗИЦИИ

1. Художественная гимнастика характеризуется уникальными композициями, построенными вокруг определенного выбора музыки; все компоненты композиции находятся в гармоничных отношениях друг с другом. Специфика музыки определяет выбор всех движений, и все компоненты композиции находятся в гармоничном соотношении друг с другом.
2. Музыка вдохновляет хореографию, устанавливая темп, тему движений и структуру композиции; она не является фоном для элементов тела и предмета.
3. При выборе музыки следует учитывать:
  - Характер музыки должен быть выбран с учетом возраста, технического уровня и артистических качеств гимнастки, а также этических норм
  - Музыка должна позволять гимнасткам выступать на максимуме их возможностей

**4.**Художественное совершенство достигается тогда, когда артистическое исполнение и сама композиция четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи от начала до конца:

- Характер стиля движений в танцевальных шагах, а также в соединительных движениях между трудностями или в самих трудностях
- Выразительность в движениях
- Контрасты в темпе, характере и интенсивности движений как с предметом, так и телом, которые отражают контрасты в музыке
- Стратегическое размещение определенных движений тела и предмета на определенных музыкальных акцентах или фразах для создания воздействия или эффекта: отличительные или желаемые ментальные или эмоциональные впечатления, произведенные на зрителя
- Связи между движениями и трудностями, которые намеренно и стратегически хореографически связаны и соединяют одно движение с другим плавным и гармоничным образом

**5.**Сбавки не применяются, если артистические компоненты имеют полный приоритет и полностью реализованы на протяжении всей композиции от начала до конца.

# ХАРАКТЕР

1. Движения имеют четко определенный стиль, подчеркивающий уникальную интерпретацию характера музыки; этот стиль или характер движения развиваются от начала до конца.

2. Этот идентифицируемый характер распознается в движениях тела и предмета во всем упражнении:

- Подготовительные движения до трудностей
- Переходные движения между трудностями
- Во время **DB** и/или при выходе из **DB**
- Во время **CC**
- Волны тела
- Стилизованные соединительные шаги, связывающие **DB, DE, R, DC**
- Во время бросков и при полете предмета во время **DE / DC**
- Во время ловли
- Во время вращательных элементов
- Изменение уровней
- Соединительные элементы предмета, подчеркивающие ритм и характер

3. Изменения характера в музыке должны отражаться изменениями характера движений; эти изменения должны гармонично сочетаться.

## **ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА**

**1.** Гимнастки превращают структурированное упражнение в художественное представление, основанное на выразительности.

**2.** Экспрессия тела – это соединение силы и мощи с красотой и изяществом движений.

**3.** Красота и утонченность могут быть выражены широким участием различных частей тела (головы, плеч, туловища, грудной клетки, кистей, рук, ног, а также лица) следующими способами:

- гибкие, пластичные и/или утонченные движения, которые передают характер
- акценты
- интенсивность характера движений

**3.1.** Независимо от физического размера или роста гимнастки, движения частей тела выполняются с максимальной амплитудой и широтой.

**3.2.** Гимнастки демонстрируют выразительную, энергичную связь с музыкой, которая вовлекает зрителей в ее исполнение.

**3.3.** Выступления, в которых интенсивность экспрессии тела и лица гимнасток недостаточно развита или не поддается идентификации (т. е. ограничена способность выражать целостную интерпретацию музыки и композиции), и/или отсутствует баланс энергии и выразительности, наказываются сбавками.



# **ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СОЗДАНИЕ КОНТРАСТОВ**

- 1.** Композиция, структурированная вокруг определенного музыкального произведения, использует изменения темпа и интенсивности для построения главной идеи и создания визуальных эффектов, распознаваемых зрителем.
- 2.** Темп и интенсивность движений гимнасток, а также движения предметов, должны отражать изменения скорости и динамичности музыки. Отсутствие контраста в темпе может создать монотонность и потерю интереса публики.
- 3.** Контрасты в темпе и интенсивности движения в гармонии с изменениями в музыке, или созданные для возникновения очень специфического эффекта (включая короткие, стратегические паузы), присутствуют на протяжении всего упражнения.

## РИТМ

1. Движения гимнасток, а также предмета должны точно соотноситься с музыкальными акцентами и музыкальными фразами;

2. Движения, выполняемые отдельно от акцентов или не связанные с темпом, установленным музыкой, **наказываются каждый раз сбавкой 0.10 балла (до 2.00 баллов).**

- Когда движения заметно подчеркнуты до или после акцентов
- Когда четкий акцент в музыке “пропущен” и не подчеркнут движением
- Когда движения непреднамеренно оказываются за музыкальной фразой
- Когда темп меняется, и гимнастка оказывается посреди более медленного движения и не может отразить изменение скорости (выпадение из ритма)

Окончание композиции должно точно соотноситься с окончанием музыки. Когда гимнастки завершают свое упражнение и принимают окончательное положение до окончания музыки или после того, как музыка закончилась, это отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения наказывается.

## СОЕДИНЕНИЯ

1. Соединения – это “связи” между двумя движениями или трудностями.

2. Все движения должны иметь логическую, намеренную связь между собой так, чтобы одно движение/элемент переходило бы в другое по определенной причине.

3. Эти связи между движениями также дают возможность усилить характер композиции.

4. Элементы соединяются плавно и логично без длительных приготовлений или ненужных остановок, которые не поддерживают характер композиции или не создают эффекта.

5. Элементы, которые расположены вместе без четкого намерения, становятся серией несвязанных действий, которые препятствуют как полному развитию сюжета, так и уникальной идентичности композиции. Такие связи определяются как:

- Трудности, соединенные друг с другом без четкой взаимосвязи
- Переходы от одного движения или трудности к другому, которые являются резкими, нелогичными или длительными
- Переходы от одного построения к другому, которые являются сменой положения на ковре без хореографического замысла

6. Хорошо развитые соединения и/или соединительные шаги необходимы для создания гармонии и плавности; композиции, построенные как серии несвязанных элементов, будут наказываться сбавками.

# КОМБИНАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ

1. Комбинации танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела и предмета, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки: **поэтому комбинация танцевальных шагов должна иметь определенный характер в движении. Они подбираются в соответствии с характером, ритмом, темпом и акцентами музыки.**

Стилизованные движения частей тела, темп и интенсивность движений, а также выбор способов передвижения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они исполняются.

Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке.

2. Каждая композиция должна содержать **минимум 2 комбинации танцевальных шагов, из которых**

1 в положении стоя

1 смешанная (с переходом на пол)

3. Каждая комбинация танцевальных шагов должна быть выполнена с учетом следующих требований, для того чтобы быть засчитанной; отсутствие любого из следующих требований в каждой комбинации танцевальных шагов приведет к недействительности комбинаций, и будет применена сбавка

- Минимальная продолжительность **10 секунд при находящемся в движении предмете**: начиная с первого танцевального движения, все шаги должны быть четкими и видимыми в течение всей продолжительности шагов.
- В течение требуемых **мин. 10 секунд** не допускается выполнение больших бросков. Серия шагов с характером, выполняемых **менее чем за 10 секунд** из-за структуры композиции, не засчитывается в качестве комбинации танцевальных шагов.

**3.1. Определенный характер движения** шаги, отражающие стиль и тему движения, например:

- Любые классические танцевальные шаги
- Любые балетные танцевальные шаги
- Любые фольклорные танцевальные шаги
- Любые современные танцевальные шаги

**3.2.** Комбинация танцевальных шагов должна включать в себя разнообразные движения, специально используемые для хореографических целей и создания характера и эффекта (можно использовать преакробатические элементы)

**3.3.** Движения в гармонии с ритмом

**3.4. 2 модальности перемещения гимнасток:**

модальности перемещения (стиль, в котором гимнастки двигаются/перемещаются по площадке, ходьба, прыжки, подпрыгивания и т. д.) должны быть разнообразными и гармонирующими со специфическим стилем музыки и характером движений, *а не простыми движениями по ковру (например, ходьба, шаг, бег) с использованием предмета*

## **Комбинация Танцевальных шагов не будет засчитана в следующих случаях:**

- Менее 10 секунд танца.
- Статичный предмет
- Большой бросок во время **S**
- **R** во время **S**
- Потеря предмета в течение 10 последовательных секунд
- Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки или на предмет
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течение 10 секунд

**3.5 В комбинации танцевальных шагов можно выполнить элементы СС и СО (без высокого броска)**

## **ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ**

Использование элементов актерского мастерства и пантомимы, продиктованных музыкальным сопровождением для более эмоционального исполнения

## **ПОСТРОЕНИЯ**

1. Построения должны быть созданы с разнообразием в размещении в различных областях площадки: центр, углы, диагонали
2. Построения и перемещения, в которых отсутствует разнообразие и амплитуда, будут наказаны сбавками
3. Выполнение более двух элементов в одном построении не допустимо, иначе применяется сбавка.

## **ЭФФЕКТЫ ПРЕДМЕТОВ И ТЕЛА**

1. Объединение определенных элементов с определенными акцентами создает эффект, опознаваемый зрителем; цель таких эффектов – внести свой вклад в оригинальную связь между конкретной музыкой и конкретными движениями.
2. Как простые, так и сложные движения могут создать эффект, если они выполняются с ясным намерением (акценты на особых моментах в музыке с визуализацией образов).
3. Композиции с менее чем 2 эффектами тела и/или предмета с музыкой будут наказываться сбавками

## ЕДИНСТВО

Цель выступления – создание гармоничной взаимосвязи всех артистических компонентов, работающих вместе для создания единой идеи. Непрерывность движений с экспрессией тела от начала до конца устанавливает гармонию и единство. Серьезная техническая ошибка(ки), которая явно нарушает единство композиции или прерывает течение композиции артистическим образом гимнастки на несколько секунд, наказывается один раз в качестве общей сбавки в конце упражнения.

## КОНТАКТ С ПРЕДМЕТАМИ И ГИМНАСТКАМИ

- 1. В начале упражнения** гимнастки не могут оставаться без предмета **дольше 4 секунд**.
- Если предметы или гимнастки не начинают двигаться одновременно, то различные движения должны последовать не **дольше, чем через 4 секунды во избежание статики гимнасток/предметов**.
- Во время упражнения гимнастки не могут оставаться без предмета **дольше 4 секунд** – эта ошибка композиции будет наказана сбавкой.
- 4. В конце упражнения** каждая гимнастка может держать или находиться в контакте с 1 или несколькими предметами. В этом случае одна из гимнасток может быть без предметов в конце упражнения.



# ОШИБКИ В АРТИСТИЗМЕ

СБАВКИ	0.30	0.50	1.00
ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ	В большей части упражнения: Присутствует в большинстве, но не во всех соединениях <ul style="list-style-type: none"> <li>Отсутствует только в некоторых (не всех) элементах D</li> </ul>	В некоторых частях упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>Присутствует в некоторых соединениях</li> <li>Отсутствует в элементах D</li> </ul>	Присутствует только в танцевальных шагах (нет соединений или элементов D)
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ		Отсутствует одна комбинация танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует две комбинации танцевальных шагов с ритмом и характером
ЭКСПРЕССИЯ ТЕЛА	Недостаточно развита в упражнении: <ul style="list-style-type: none"> <li>Дисбаланс энергии и интенсивности в экспрессии между гимнастками</li> <li>Частичное участие частей тела в движениях</li> </ul>	Не развита в упражнении: Отсутствует энергия и интенсивность в экспрессии между гимнастками <ul style="list-style-type: none"> <li>Недостаточное участие частей тела в движениях</li> </ul>	
ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ	Выполнено 2 динамических изменения	Выполнено 1 динамическое изменение	Нет динамических изменений
ЭФФЕКТЫ ТЕЛА / ПРЕДМЕТА	Присутствуют менее 2 специфических элементов тела и/или предмета, скоординированных со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия: -конструкции тела и/или предмета для создания визуального эффекта в гармонии с музыкой -хореографические соединения между трудностями	Отсутствуют специфические элементы тела и/или предмета и/или конструкции, скоординированные со специфическими акцентами/фразами в музыке для создания визуального воздействия: -конструкции тела и/или предмета -хореографические соединения между трудностями	
ПОСТРОЕНИЯ	-Недостаточное разнообразие в перестроениях амплитуде перемещений  - выполнение более двух элементов в одном и том же построении		
КОЭФФИЦИЕНТ ПАРТНЕРСТВА	Отсутствие взаимодействия на протяжении более двух элементов подряд		

ЕДИНСТВО	Единство/гармония/непрерывность композиции нарушены грубыми техническими ошибками		
МУЗЫКА / ДВИЖЕНИЕ В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ		Отсутствие гармонии между музыкой и движением в конце упражнения	
СООТВЕТСТВИЕ МУЗЫКИ НОРМАМ	Музыка не соответствует правилам / музыкальное вступление более 4 секунд		
КОНТАКТ ГИМНАСТОК И ПРЕДМЕТОВ	Одна или обе гимнастки без предмета более 4 сек. (ошибка композиции)	Один или более предметов не в контакте с гимнасткой в исходном или финальном положении	
РАЗНООБРАЗИЕ: ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕДМЕТА	Более 3 одинаковых элементов предмета Фундаментальных и/или Нефундаментальных групп (кроме повтора одинаковой работы во время серий Прыжков и Поворотов)		

## **ИСПОЛНЕНИЕ (Е)**

### **Оценивание упражнения бригадой судей исполнения (Е)**

1. Судейство бригады исполнения (Е) требует, чтобы элементы выполнялись эстетически и технически совершенно.

2. Гимнастки должны включать в свои упражнения только те элементы, которые они могут исполнить абсолютно безопасно и с высокой степенью технического мастерства. Все отклонения от подобных ожиданий ведут к сбавкам бригады судей Е.

3. Бригада Е не имеет отношения к трудности упражнения. Судьи Е должны применять сбавки в равной степени за одинаковые ошибки, независимо от трудности элемента или соединения.

4. Все отклонения от корректного исполнения считаются техническими ошибками и должны быть соответственно оценены судьями. Размер сбавки за небольшие, средние и серьезные ошибки обусловлен степенью отклонения от корректного исполнения. Нижеследующие сбавки будут применены за каждое видимое техническое отклонение от ожидаемого.

- **Малая ошибка 0.10** – малая степень отклонения от корректного технического исполнения
- **Средняя ошибка 0.30** – заметная степень отклонения от корректного технического исполнения
- **Большая ошибка 0.50 или более** – большая и серьезная степень отклонения от корректного технического исполнения

**Примечание:** ошибки исполнения наказываются сбавкой каждый раз и за каждый элемент

**5. Окончательная оценка Е:** сумма технических сбавок вычитается из **10.00 баллов**.

# ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

1. ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 и более
Все перечисленные сбавки применяются каждый раз, к каждой гимнастке			
Общие Положения	Незаконченное движение или недостаток амплитуды в формах волн		
	Незаконченное движение или отсутствие амплитуды в форме преакробатики		
	Корректировка положения тела (примеры: в равновесиях, во вращениях)		
Базовая техника	Неправильное положение части тела во время движения, включая некорректное положение стопы/релеве и/или колена, согнутые локти, поднятые или асимметричные плечи, неправильное положение части тела во время R и т.д.		
	Потеря равновесия, дополнительное движение без перемещения	Потеря равновесия, дополнительное движение с перемещением	Потеря равновесия с опорой на одну или две руки или на предмет  Полная потеря равновесия с падением - <b>0,70 (каждая гимнастка)</b>
Прыжки	Тяжелое приземление	Неправильное приземление: видимый прогиб спины во время финальной фазы приземления	
	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
Равновесия	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
		Форма не удержана мин. 1 сек.	
		Ось тела не в вертикали, окончание с 1 произвольным шагом	
Вращения (каждая сбавка применяется 1 раз за каждое вращение DB)	Неправильная форма с малым отклонением	Неправильная форма со средним отклонением	Неправильная форма с большим отклонением
	Опора на пятку во время поворота	Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 произвольный шаг	
	Подпрыгивание(я)		
Преакробатические элементы и элементы групп вертикального вращения	Тяжелое приземление	Запрещенная техника преакробатических элементов	
		Ходьба в стойке на руках (2 или более смены опоры)	
Синхронность	Отсутствие синхронности между движениями		

## 2. ТЕХНИКА ПРЕДМЕТА

Столкновение	Столкновение гимнасток/предметов + все последствия		
<p style="text-align: center;"><b>Общее</b></p> <p><b>Потеря предмета</b> (за потерю 2 булав последовательно: судья дает сбавку 1 раз, основываясь на подсчете количества шагов, необходимых для того, чтобы взять самую дальнюю булаву)</p>			Потеря и возврат предмета без перемещения ( <b>для каждой гимнастки</b> )
			Потеря и возврат предмета после 1 -2 шагов: <b>0.70 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря и возврат предмета после 3 и более шагов: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря предмета за пределы площадки, независимо от расстояния: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря предмета, который не вышел за пределы площадки, и использование запасного предмета: <b>1.00 (каждая гимнастка)</b>
			Потеря предмета в конце упражнения: <b>1.00(каждая гимнастка)</b>
<p style="text-align: center;"><b>Техника</b> (неточность траектории 2 или более гимнасток – судья даёт сбавку 1 раз на основании наибольшего количества сделанных шагов)</p>	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 1 шагом или корректировка положения</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 2 шагами</b> , чтобы поймать предмет	Неточная траектория и ловля в полете <b>с 3 или более шагами</b> , чтобы поймать предмет
	Ловля с произвольной помощью другой рукой (исключения: ловля мяча без зрительного контроля)	Неправильная ловля с произвольным контактом с телом	
		Статичный предмет	
		Во время сотрудничества – видимая неподвижность одного или нескольких предметов более 4 сек.	







Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая 0.50 или более
<b>Обруч</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом или ловля: нарушение плоскости, вибрация, неравномерное вращение вокруг вертикальной оси		
	Ловля после броска: контакт с предплечьем	Ловля после броска: контакт с рукой	
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Скольжение по руке во время вращения		
		Зацепиться стопами за Обруч во время прохода в него	
<b>Мяч</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: Мяч прижат к предплечью («захват») или зажат пальцами ( <b>каждый раз</b> )		
	Непроизвольно неполный перекат по телу		
	Неправильный перекат с подпрыгиванием		
	Ловля с помощью другой рукой ( <u>исключение</u> : ловля вне зрительного контроля)		
<b>Булавы</b>			
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа с предметом: неточные движения, руки слишком разведены во время выполнения мельницы, прерывание движения во время малых кругов и т.п.		
	Нарушение синхронности вращения 2 булав в полете во время броска и ловли		
	Недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений		
<b>Лента</b>			
<b>Базовая техника</b>	Непроизвольная неправильная ловля		
	Нарушение рисунка Ленты (змейки, спирали недостаточной плотности, неодинаковой высоты, амплитуды)		
	Неправильная работа с предметом: неточная передача, ненамеренное удержание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, щелканье Лентой ( <b>каждый раз</b> )		
	Непроизвольный контакт с телом	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки без остановки	Непроизвольное закручивание вокруг тела или его части или вокруг палочки с прерыванием
	Маленький узел с минимальным влиянием на работу предмета	Часть Ленты непреднамеренно остается на полу во время рисунков, бросков и Эшаппе и т.п. ( <b>более 1 м</b> )	Средний/большой узел, оказывающий влияние на работу предмета

# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА. УПРАЖНЕНИЕ СО СКААЛКОЙ

## Сводная таблица фундаментальных и нефундаментальных технических групп предмета, характерных для скаалки ∪







Количество	Характерные фундаментальные технические группы	Нефундаментальные технические группы предмета
1	 <p>Проход всем телом или частью тела через открытую скаалку с поворотом вперед, назад, в сторону, также с:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скаалка сложена вдвое или более</li> <li>• Двойное вращение скаалки</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращение (мин.1) скаалки, сложенной вдвое (в одной или в двух руках)</li> </ul> <p>Вращение (мин.3) скаалки, сложенной втрое или вчетверо</p> <p>Свободное вращение (мин.1) вокруг части тела</p> <p>Вращение (мин.1) натянутой открытой скаалки, удерживаемой за середину или за конец</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мельницы (открытая скаалка, удерживаемая за середину, сложенная вдвое или более)</li> </ul>
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отпускание и ловля одного конца скаалки, с вращением или без него</li> <li>• Вращения свободного конца скаалки, удерживаемой за один конец</li> </ul>	
-	 <p>Подпрыгивания/подскоки с проходом через скаалку</p> <p>Серии (мин. 3): скаалка, вращаемая спереди, сзади, сбоку.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закручивание вокруг части тела и разкручивание</li> <li>• Спирали скаалкой, сложенной вдвое</li> </ul>
-	 <p>Ловля открытой скаалки по одному концу каждой рукой без помощи других частей тела</p>	

## Сводная таблица дополнительных особых критериев для DE при броске и ловле ∪

Символ	Особый критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Особый критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	<p><b>Проход через скакалку</b> всем телом или частью тела во время броска минимум 2 крупные части тела должны совершить проход</p>		<p><b>Проход через скакалку</b> всем телом или частью тела во время ловли минимум 2 крупные части тела должны совершить проход</p>
	<p>Высокий бросок открытой и выпрямленной скакалки, удерживаемой за один конец</p>		<p>Ловля скакалки за один конец в каждую руку</p>
	<p>Высокий бросок открытой и выпрямленной скакалки, удерживаемой за середину</p>		<p>Смешанная ловля скакалки Не действителен дополнительный критерий ≠</p>




## Динамические элементы с вращением (R): критерии для скакалки

Символ	Особый критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Особый критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	<p><b>Проход через скакалку</b> всем телом или частью тела во время броска минимум 2 крупные части тела должны совершить проход</p>		<p><b>Проход через скакалку</b> всем телом или частью тела во время ловли минимум 2 крупные части тела должны совершить проход</p>
	<p>Высокий бросок открытой и выпрямленной скакалки, удерживаемой за один конец</p>		<p>Ловля скакалки за один конец в каждую руку</p>
	<p>Высокий бросок открытой и выпрямленной скакалки, удерживаемой за середину</p>		<p>Смешанная ловля скакалки Не действителен дополнительный критерий ≠</p>

## Технические ошибки – скакалка

Все перечисленные сбавки применяются каждый раз, независимо от числа гимнасток, совершивших ошибки (общие сбавки)

Скакалка 			
Сбавки	Малая 0.10	Средняя 0.30	Большая: 0.50 или более
<b>Базовая техника</b>	Неправильная работа предмета: амплитуда, форма, рабочая плоскость или если скакалка не удерживается за оба конца <b>(каждый раз)</b>		
	Потеря одного конца скакалки с короткой паузой в упражнении		
		Стопы запутываются в скакалке во время прыжков или подскоков	
		Непреднамеренное закручивание вокруг тела или части тела без прерывания упражнения	Непреднамеренное закручивание вокруг тела или части тела с прерыванием упражнения
	Узел без прерывания упражнения		Узел с прерыванием упражнения

# УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ ПРЕДМЕТА. ДУЭТЫ И ТРИО

## Требования к трудности в упражнении без предмета для дуэтов и трио

Компоненты трудности	
Элементы тела (без ограничений)	Элементы сотрудничества (без ограничений)
<p><b>Трудности тела:</b></p> <p>Прыжки Минимум 2</p> <p>Равновесия Минимум 2</p> <p>Вращения Минимум 2</p>	<p>Полные волны тела (W) Минимум 2</p> <p>Взаимодействие без вращения (CC)</p> <p>Взаимодействие с вращением (CR)</p> <p>Элемент оригинального взаимодействия (CO)</p>
<p>Динамические элементы с вращением (R) Максимум 1</p>	<p>Поддержка (CL) Не приветствуется в дуэтах</p>

1. Продолжительность упражнения от 1.45 до 2.00
2. Обязательные элементы из каждой группы тела должны быть изолированные и выполненные синхронно (50/50 – соотношение правой и левой ноги)
3. Фуэте можно выполнять максимум 5 вращений
4. Ограничение для вращений в переднем и заднем шпагате на полу (максимум 5)
5. Комбинации танцевальных шагов минимум 3
  - 1 в партере (полностью на полу)
  - 1 в положении стоя
  - 1 на выбор

Дорожки танцевальных шагов могут включать элементы СС и СО.

6. Отсутствие танцевальной дорожки 0,5 (за каждую)
7. Количество вращательных движений в риске максимум 4 (все вращательные движения должны быть разные)

## **ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

В произвольной программе принимают участие дуэты и трио, занявшие 1–3 места в многоборье, и разыгрывают главный приз турнира.

В исполнении произвольной программы оценивается: идея номера, актерское мастерство (без применения реквизита), артистизм, выразительность и синхронность.

### **Обязательные требования:**

- продолжительность от 1 минуты 30 секунд до 2 минут
- минимум по 1 элементу на каждую группу тела, выполненные синхронно или в быстрой последовательности


# ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

## 1. ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ ДЛЯ ДУЭТОВ

Сеньорки – 2 упражнения








2023–2024	2 	1  1 пара 
2024–2025	2 	1  1 
2025–2026	2 пары 	1  1 

Юниорки – 2 упражнения

2023–2024	2 	2 
2024–2025	2 	2 
2025–2026	2 	2 

## 2. ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ ДЛЯ ТРИО

### Сеньорки – 2 упражнения

2023–2024	3 	2  1 пара 
2024–2025	3 	1  2 
2025–2026	3 пары 	1  2 

### Юниорки – 2 упражнения

2023–2024	3 	3 
2024–2025	3 	3 
2025–2026	3 	3 