



ОО «Казахстанская федерация эстетической групповой гимнастики»



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ IFAGG ДЛЯ ДЕТЕЙ (Возрастные категории 8-10, 10-12, 12-14 лет)

Авторские права на данные правила принадлежат IFAGG.
Любое использование или изменение данного документа (полное или
частичное) без согласия IFAGG запрещено.

**Действует с: 1.1.2023
Действует до: 31.12.2023**

ОО «Казахстанская федерация эстетической групповой гимнастики»



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГРУППОВОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Международная Федерация эстетической групповой гимнастики (далее МФЭГГ) владеет авторскими правами на следующие правила. Какое-либо использование данного документа (полное или частичное) без согласия МФЭГГ запрещено. Эти правила распространяются на все международные соревнования по эстетической групповой гимнастике в детских категориях, организованные МФЭГГ и его членами.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных тотальных движений тела, где бедра образуют основной центр движения. Философия спорта основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполняемых с естественным использованием силы. Этот вид спорта сочетает в себе танец и гимнастику с грацией и красотой.

1.1. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

Смотреть в Общих правилах МФЭГГ

1.2. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

8-10 лет: в этой категории соревнуются гимнасты 8, 9 и 10 лет в течение соревновательного сезона. Два члена группы могут быть на год моложе или на год старше указанного минимального и максимального возраста.

10-12 лет: в этой категории соревнуются гимнасты 10, 11 и 12 лет в течение соревновательного сезона. Два члена группы могут быть на год моложе или на год старше указанного минимального и максимального возраста.

12-14 лет: гимнастки в возрасте 12, 13 и 14 лет в течение соревновательного сезона соревнуются в этой категории. Два члена группы могут быть на один год моложе или на один год старше указанного минимального и максимального возраста.

Возраст гимнастов определяется на основании года рождения, а не фактической даты рождения.

1.3. КОЛИЧЕСТВО ГИМНАСТОВ В ГРУППЕ/КОМАНДЕ

Группа состоит из 6-14 гимнастов, в группу входит резервный гимнаст. Для каждого конкретного случая соревнования команда состоит из 6-14 гимнастов на соревновательном ковре.

Гимнаст может участвовать в течение соревновательного сезона только в одной группе и в одной соревновательной категории.

В случае, когда группа начинает упражнение с 6 или более гимнастами и в середине упражнения гимнастка выпадает по какой-либо причине, группа будет наказана за отсутствующую гимнастку:

- **штраф главного арбитра исполнения (ИСП):** - 0,5 за каждую недостающую гимнастку



СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1.3.1. Продолжительность программы

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

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

- **Штраф главного арбитра АЦ:** - 0.1 за каждую дополнительную или лишнюю секунду

Выход команды на площадку на исходную позицию **не должно** занимать слишком много времени, сопровождаться музыкой или включать какие-либо дополнительные движения.

- **Штраф главного арбитра АЦ (предложенном большинством судей АЦ):** - 0.3 за выход группы, который занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает в себя дополнительные движения

1.3.2. Музыка

Выбор музыки свободный. Он может быть истолкован одним или несколькими инструментами. Голос(а) и слова разрешены. Музыка должна быть единой и целостной, без перерывов, и четко определенной структурой и **соответствовать возрастной категории гимнасток**. Отключенные музыкальные фрагменты или **нерегулярные звуковые эффекты** не допускаются. Перед музыкой может звучать короткий сигнал. Допускается короткое музыкальное вступление без движения. Гимнастам не разрешается издавать никаких вокальных звуков, кроме одиночных хлопков, постукиваний или подобных ритмических эффектов.

- **Сбавка АЦ:** - 01 каждый раз за плохое соединение музыки или скачки звуковых эффектов, вызывающих фрагментированную музыкальную структуру, нарушают плохое соединение.

Музыкальное произведение должно быть записано на компакт-диске высокого качества и/или предоставлено в другом электронном формате по просьбе организаторов.

Следующая данные должны быть четко обозначена на английском языке на компакт-диске или в сопроводительном электронном музыкальном файле:

- **Названия клуба/ название команды**
- **Страна команды**
- **Возрастная категория**
- **Продолжительность композиции (время)**

Имя (имена) композитора (ов) и название музыки должны быть предоставлены организаторам в случае необходимости.

Упражнения должны быть выполнены в их совокупности с музыкальным сопровождением.

Когда воспроизводится неправильная музыка, группа несет ответственность за немедленное прекращение программы. Группа приступит к своей программе, как только начнется правильная музыка

Группа может повторить программу только в "форс-мажорных" ситуаций, таких как несчастный случай или ошибка вызвана организаторами (т. е. отключение электричества, ошибка звуковой системы и т. д.). Судья, Ответственный / Вышестоящее жюри должно одобрить повторение упражнения.



1.4. ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Размер соревновательного ковра 13 м x 13 м, включая границы (линия). Границы должны быть четко обозначены и иметь ширину не менее 5 см.

- **Штраф главного арбитра Исполнение (ИСП):** 0.1 за каждое касание пола за пределами границы

1.5. КОСТЮМ, ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ ГИМНАСТОК

1.6.1 Костюм

Костюм для соревнований команды должен быть гимнастическим купальником или комбинезоном с юбкой или без нее с эстетическими элементами, призывая ценить дух соревновательного спорта.

Выступающий костюм должно быть идентичным (материал и фасон) и один и тот же цвет для всех членов команды. Однако если выступающий костюм выполнен из узорчатого материала, некоторые незначительные различия из-за разреза могут быть допущены. Выступающий костюм должен оставаться неизменной на протяжении всей программы.

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

Разрешается иметь:

- колготки до щиколоток, над или под купальником
- небольшие украшения на трико/юбки (например, лентами, стразами, розетками и т. д.), которая всегда должна быть эстетичной и не мешать выполнению упражнений
- небольшие украшения для волос (**максимальный размер около 5x10 см, высота не более 1 см**)
- бинты должны быть телесного цвета.
- национальная эмблема, логотипы, которые должны соответствовать общим правилам соревнований (размер не более 30 квадратных-см). Эмблемы могут быть расположены на верхней части левой руки или в области левого бедра выступающего костюма.

Запрещено иметь:

- шляпы или другие головные уборы
- отдельные украшения на запястьях, лодыжках и/или шеи
- штаны
- какие-либо огни в выступающем костюме.
- Перчатки

о **Штраф главного арбитра АЦ (предложенный большинством судей АЦ): -0.3 за одежду причинённые вред/оскорбление религии, национальности или имеет отношение к политике**

1.6.2 Прическа и макияж

Волосы (кроме коротких волос) должны быть собраны для безопасности гимнасток. Допускается небольшое украшение волос (максимум размер приблизительно 5x10 см, высота прически макс. 1 см).



Не допускается использовать краски для волос, которые могут оставить следы/пятна на соревновательной площадке.

Допускается спортивный, умеренный и эстетичный макияж. Рисунки или другие картины, на лице и камни запрещены. Театральный грим не допускается.

о Штраф главного арбитра АЦ (предложенном большинством судей АЦ): -0.1 для одного гимнаста и -0.2 для двух и более гимнастов за костюм, прическу или макияж, не соответствующим правилам.

о Штраф главного арбитра АЦ (предложенном большинством судей АЦ): -0.1 за каждый потерянный предмет (украшение для волос, обувь для ног и т. д.) и -0,2 за каждый след/пятно на соревновательной площадке, оставленной краской для волос.

1.6. ДИСЦИПЛИНА

1.6.1. ДОПИНГ

Смотреть, Общие правила МФЭГГ

Условие участия в мероприятиях МФЭГГ является соблюдение антидопинговых правил. Все гимнастки, тренеры, помощники гимнастов и официальные лица обязаны ознакомиться с правилами допинга. Информация об запрещенных веществ и методов можно увидеть на страницы ВАДА: <http://www.wada-ama.org/>.

1.6.2. Дисциплина гимнастов и тренеров

Все группы/команды и тренеры должны уважать конкурирующие команды и не мешать, оценивать судьям и зрителям конкурирующие команды. Громкие голоса или музыка-за пределами соревновательной площадки во время выступлений других участников команд, не разрешено. Ни в коем случае тренер, руководитель команды или другое официальное лицо не могут общаться устно или по сигналу с тренером, гимнастами или командами вовремя выполнения программы. Любая помощь, способствующая успешному исполнению программы, повлечет за собой штраф от Бригады Артистической ценности.

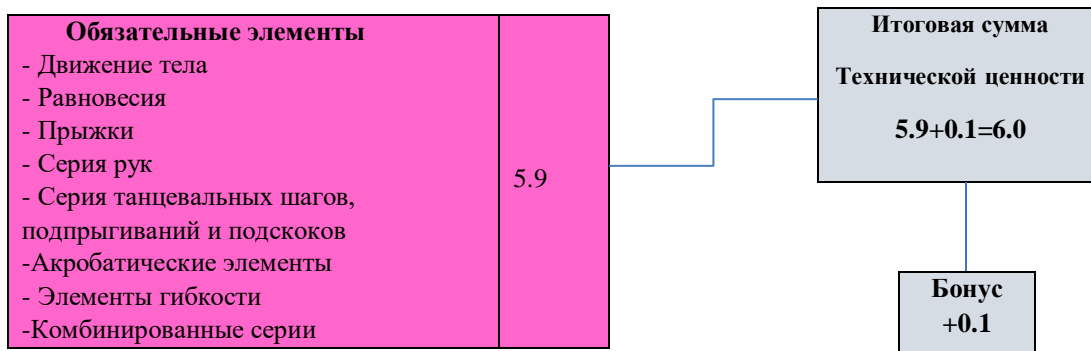
о Штраф со стороны главного арбитра АЦ (предложенном большинством судей АЦ): -0.3 за оказание помощи любым официальным лицам.

Другие правила дисциплины см. В разделе МФЭГГ дисциплинарный кодекс



Техническая ценность

Композиция в программе должно формировать совокупность, которая позволяет и поддерживает способности гимнастов овладеть основными приемами «Эстетической групповой гимнастики»



1.7. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1.7.1. Движения тела

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных тотальных движений тела, где бедра образуют основной центр движения. Движение, совершаемое одной частью тела, отражается на всем теле.

Композиция должна содержать несколько движений тела (ДТ) и серии движений тела (СДТ)

Базовые движения тела (ДТ)

- Целостная волна
- Целостный взмах
- Изгиб
- Скручивание
- Сжатие
- Наклон или выпад
- Расслабление

Серии Движений Тела (далее СДТ)

ДТ|А – серия = серия включает любые два различных движения тела

ДТ|В – серия = серия включает любые три различных движения тела

Кроме того, серия движений тела может состоять из других движений тела, которые развивают координацию, контроль тела и ловкость гимнастов.



Например:

- кувырки (вперед, в сторону или назад без фазы полета)
- упоры планки
- стойка на лопатках и т.д.

Все серии движений тела должны быть выполнены плавно и подчеркивать непрерывность от одного движения к другому, как будто они были созданы предыдущим движением и могут быть выполнены с помощью движений рук (качели, толчки, волны, восьмерки и т. д.) или различными видами шагов (ритмичные шаги, ходьба, бег и т. д.)

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА И ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА:

• **Целостная волна**

Волна вперед (базовая форма)

Волна начинается с небольшого расслабления в теле и немного наклонив бедра назад набирает скорость. Через полукруглое движение вниз, бедра наклоните вперед и вверх чтобы позвоночник двигался в виде волны. Волна начинается от бедер и может рассматриваться как волнообразное движение по всему телу. Волна заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- расслабление, набирающее скорость для движения (с выдох)
- нижняя часть бедер наклонена вперед с сильным давлением таза и бедер и рефлекторным толчком всего тела на вверх (вдох)
- волна направляется по всему телу (с выдохом), и заканчивается вытягиванием.

Обратная волна (базовая форма)

Волна начинается с наклона нижней части бедер назад и вытягиванием тела вверх, перемещая грудь вперед и позволяя шее прогнуться назад.

Подниматься вверх путем выталкивания, бедра вперед и продолжая через позвоночник, который поднимает волну в округленную форму. Голова следует последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика

- вытягивание набирая скорость для движения (вдох)
- наклон нижней части бедер назад
- волна направляется по всему телу (с выдохом) и заканчивается вытягиванием

Боковая волна (базовая форма)

Волна начинается с небольшого расслабления в теле с весом на одной ноге. Волна продолжается толчком бедра в одну сторону, в результате чего другая сторона бедер движется по направлению вверх. Путем переноса веса тела от одной ноги к другой. В тоже время верхняя часть тела и голова балансируя движение путем расслабления к противоположной стороне. Волна продолжается вверх через позвоночник, и верхняя часть тела поднимается в волнообразной форму. Голова следует последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика

- расслабление, набирающее скорость для движения (с вдохом)
- толкая бедра в одну сторону
- волна направляется по всему телу (с выдохом), и заканчивается вытягиванием



- **Целостный взмах (Базовая форма)**

Взмах состоит из трех частей:

- Вытягивание (вдох)
- Взмах, когда верхняя часть тела расслаблена (с выдохом)
- Вытягивание с хорошим мышечным контролируем (вдох)

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

- **ИЗГИБ**

Изгиб может выполняться в различных направлениях вперед, назад и в сторону

Характеристика изгиба (базовая форма):

- Форма четкая и хорошим мышечным контролем
- Верхняя часть тела, плечи остаются на одной линии во время изгиба.
- Округлая форма позвоночника

- **СКРУЧИВАНИЕ**

Скручивание имеет следующую характеристику:

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

- **СЖАТИЕ**

Сужение, верхней части мышц тела сокращаются активно и естественно.

Сокращение брюшного пресса (базовая форма): брюшной пресс сокращается, бедра наклонены вперед, грудь втягивается, плечи сокращаются вперед, а спина округляется.

Сокращение в сторону (базовая форма): боковые мышцы тела сокращаются, а плечо и бедро, той же стороны тянутся друг к другу.

Характеристика:

- активная работа мышц (брюшного пресса, боковых мышц или мышц спины) четко направлена к центру тела
- основная часть тела выполняет сжатия естественным образом.



• НАКЛОН ИЛИ ВЫПАД

- Выпад, наклон всего тела должен четко отображаться, в наклоне, верхняя часть тела (от бедер вверх) должна образовывать угол (минимум 45 градусов) между телом и ногами. Наклоны и выпады могут поддерживаться рукой (руками), при этом мышечный контроль и прямая линия позвоночника должны быть четко видны.

Наклон или выпад имеет следующую характеристику:

- форма и линия движения четкие, спина прямая
- хороший мышечный контроль и осанка тела.

• РАССЛАБЛЕНИЕ

Расслабление начинается с хорошим вытягиванием (вдох). При расслаблении (с выдохом) нижняя часть бедер наклонена вперед, спина закруглена, шея естественным образом расслабляется, плечи расслаблены. Расслабление заканчивается вытягиванием или плавно переходит в следующее движение.

Характеристика:

- Расслабление тела
- Наклон бедер

Движение тела могут быть разнообразны:

- Совмещая их с различными видами движений рук, ног, прыжков, шагов и выполняя их в разных плоскостях или уровнях.
- совмещающих друг с другом как наклон со скручиванием.

Комбинации двух телодвижений одновременно считаются только как одно движение тела.

• СЕРИЯ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

В серии движение тела, два или более различных движений тела выполняются последовательно, соединяются плавно. Серия движений выполняется с естественным дыханием и с помощью техники целостного движения тела, логически: движения выполняются от центра тела и к центру тела следуют друг за другом в логическом порядке.

Все движения тела в серии должны выполняться плавно и подчеркивать непрерывность от одного движения к другому, движения могут быть выполнены с движениями рук (качели, толчки, волны, восьмерки и т.д.) или различные виды шагов (ритмические шаги, ходьба, бег и т. д.).

В серии движений тела могут использоваться все виды движений тела (включая вариации базовых движений и полу акробатические элементы).

2.1.2 РАВНОВЕСИЕ

Равновесия, выполняемые в композиции, должны соответствовать уровню мастерства и возрасту гимнастов.

Композиция должна содержать различные равновесия (статические и динамические) и серии равновесий, которые могут быть выполнены на всей стопе или на полупальце (релеве).

Все равновесия должны быть четко выполнены и иметь следующие характеристики:

- Зафиксированная форма, хорошо видна вовремя исполнение (**“photo”**).
- Достаточная высота уровня поднятой ноги
- Хороший мышечный контроль тела вовремя и после равновесия.



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

Данная форма равновесия может быть использована и будет считаться другим техническим элементом (вариацией), если она выполняется:

- С «турляном» минимум на 180 градусов
- С движением тела

Динамические равновесия (турлян, циркуль, повороты) должны иметь следующие характеристики:

Турлян: во время «турляна» поворот должен выполняться минимум на 180° зафиксированной форме максимум с 3 точками опоры пяткой.

Циркуль: во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360°

Поворот: во время поворота вращение в зафиксированной форме должно быть, как минимумна 360°

- Любое статическое равновесие с минимальным вращением 360 градусов с зафиксированной форме будет считаться динамическим равновесием.
- Обе ноги можно согнуть во время выполнения поворота.

СЕРИЯ РАВНОВЕСИЙ

Серией равновесий это 2 различных равновесий, выполненных подряд, стоя на одной ноге или сосменной опорной ноги. Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг для смены опорной ноги. Вставать на обе ноги не допускается.

6.	<p>Поворот (мин 360 градусов)</p>	
7.	<p>Поворот (мин 360 градусов) со свободной ногой ниже, чем 90 градусов вперед, в сторону или назад.</p>	<p>С движением тела</p>
8.	<p>Поворот в позиции- passé (мин. 360°)</p>	<p>С движением тела</p>

- Допускаются другие равновесия, не указанные в таблице "примеры равновесий", но отвечающие необходимым требованиям.

Равновесие не будет засчитано, если 2/3 команды допустили следующие ошибки:

- Форма не зафиксирована и не определена во время статического равновесия ("фото")
- Нечеткая форма во время вращения в повороте, турлянь или циркуле
- недостаточное вращение вовремя, турлянь (менее 180°) циркуль и повороты (менее 360°)
- недостаточная высота поднятой ноги
- полная потеря равновесия вовремя или после элемента
- количество допущенных ошибок на 0.5 и более во время выполнения элемента

2/3 команды должны правильно выполнить необходимый элемент для того, чтобы он был засчитан в технической ценности.

2.1.3. ПРЫЖКИ

Прыжки, выполняемые в композиции, должны соответствовать уровню мастерства и возрасту гимнастов. Композиция должна содержать различные прыжки и серии прыжков, состоящих из 2-х различных прыжков.



Прыжки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется во время полета.
- форма зафиксирована и четко видна во время вращения в прыжках с поворотом.
- Хорошая амплитуда высота прыжка.
- Хороший мышечный контроль тела в течение и после прыжка.
- Приземление должно быть легким и мягким.

Разъяснение прыжков

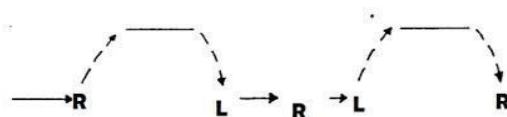
Одна и та же форма может быть использована и засчитана как другой технический элемент, если выполнена:

- С вращением минимум 180° (базовая форма – прыжок шагом шпагат, шпагат с поворотом)
- С различным толчком (т.е.: с одной ноги, либо - *assemblé* «наскок»)
- С движением тела (изгиб, скручивание и т.д.)

СЕРИЯ ПРЫЖКОВ

Между двумя прыжками в серии допускаются не более трех точек опоры.

Пример 1: Прыжок шагом толчком правой ноги, приземление на левую ногу, шаг правой ногой, второй прыжок касаясь толчком левой ноги, приземление на правую



Пример 2: Прыжок шагом и прыжок кольцо. после прыжка (1 точка опоры) приземления непосредственно наскок на две ноги (2 и 3 точка опоры)

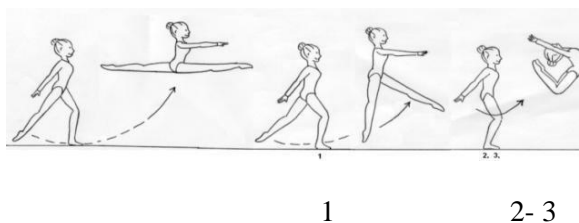



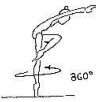




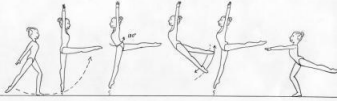







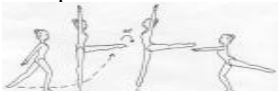



























ТАБЛИЦА: ПРИМЕРОВ ПРЫЖКОВ

	Прыжки	Вариация
1.	Вертикальный прыжок, свободная нога в позиции "passé" 	а) С вращением   б) с движением тела 
2.	Прыжок в группировке 	С вращением 
3.	Прыжок «ножницы» с прямыми или согнутыми ногами  	С поворотом 
4.	Вертикальный прыжок, свободная нога поднята горизонтально Вперед В сторону Назад   	С движением тела     С поворотом 
5.	Прыжок «казак», свободная нога впереди или в сторону  	С движением тела    
6.	Прыжок прогнувшись 	Прыжок в «кольцо» с толчком 2х ног 
7.	Прыжок касаясь 	С движением тела   

8.	<p>“Прыжок «кошечка»</p> 	<p>С движением тела</p> 
9.	<p>Прыжок «кабриоль» вперед, в сторону и назад</p> 	<p>С движением тела</p> 
10.	<p>Прыжок «щука»</p> 	<p>С движением тела</p> 
11.	<p>а) Прыжок шагом</p>  <p>б) Прыжок шагом в сторону</p>  <p>в) Прыжок шагом со сменой прямых ног</p> 	<p>а) С движением тела</p>  <p>б) С движением тела</p> 
12.	<p>Прыжок шагом с поворотом Jeté en tournant</p> 	<p>С движением тела Jeté en tournant</p> 

- Допускаются другие прыжки, не указанные в таблице “примеры прыжков”, но отвечающие необходимым требованиям.

Прыжок не будет засчитан, когда 2/3 команды имеют следующие ошибки:

- не зафиксированная форма полета
- при допущении ошибок в исполнении на сумму 0,5 б. и более при выполнении элемента;
- форма не зафиксирована и не определяется во время выполнения прыжка

2.1.4. СЕРИЯ ДВИЖЕНИЯ РУК

Исполнение движений рук должно четко показывать разные плоскости и направления, разнообразие расслабления и силы. Движения руки должны выполняться по всей длине руки. Серия движения руки должна состоять из не менее 3х разных видов движений рук.

Например, волна, покачивания, восьмерка, вытягивание, круги, хлопки, подъемы, и тд.



2.1.5. СЕРИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ, СКАЧКОВ И ПОДПРЫГИВАНИЕ

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

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

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

Например:

- Вариация ходьбы и бега
- вариация различных танцевальных шагов (например, вальс, полька и тд.)
- вариация народных танцевальных шагов и подскоков

2.1.6. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

В акробатических элементах гимнасты должны показать хороший мышечный контроль, координацию и ловкость. Акробатические движения должны быть плавными, и естественно включены в композицию.

Например:

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

Запрещённые элементы

Следующие элементы запрещены в любой части программы

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

2.1.7. ДВИЖЕНИЯ ГИБКОСТИ

Движения гибкости должны показывать чистые линии, амплитуду и хорошее исполнение. Движения должны выполняться с хорошим техническим качеством и учетом аспектов здоровья, также демонстрировать хорошую гибкость и силы. Форма движения должна быть хорошо видна.

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

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

Например:

Растяжка вперед

- Шпагат на полу
- Равновесие вперед, шпагат со свободной ногой, с/без помощи рук, высота 180° - прыжок шпагат, амплитуда 180°

Растяжка в сторону

- поперечный шпагат на полу
- Равновесие, поперечный шпагат со свободной ногой, с / без помощи рук, высота 180°
- Поперечный прыжок шпагат, амплитуда 180°



Гибкость назад:

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

2.1.8. КОМБИНИРОВАННАЯ СЕРИЯ из различных групп движений.

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

В комбинированных сериях допускается один шаг для соединения групп движений, или наскок на две ноги – если используется прыжок толчком двумя ногами.

Примеры комбинированных серий:

Равновесие	+ Прыжок
Равновесие	+ Серия движение тела
Прыжок	+ Равновесие
Прыжок	+ Серия движение тела
Серия движение тела	+ Равновесие
Серия движение тела	+ Прыжок

Комбинации дополнительных трудностей должны быть разными. Одна и та же комбинация будет засчитана только один раз.

о Если половина команды выполняет, например, **прыжок + равновесие**, а другая половина выполняет одновременно **равновесие + прыжок**, это не считается какой-либо комбинированной серией, но если за короткий промежуток времени команда выполняет наоборот, она считается как 2 комбинированные серии

1.8. БОНУС БАЛЛ

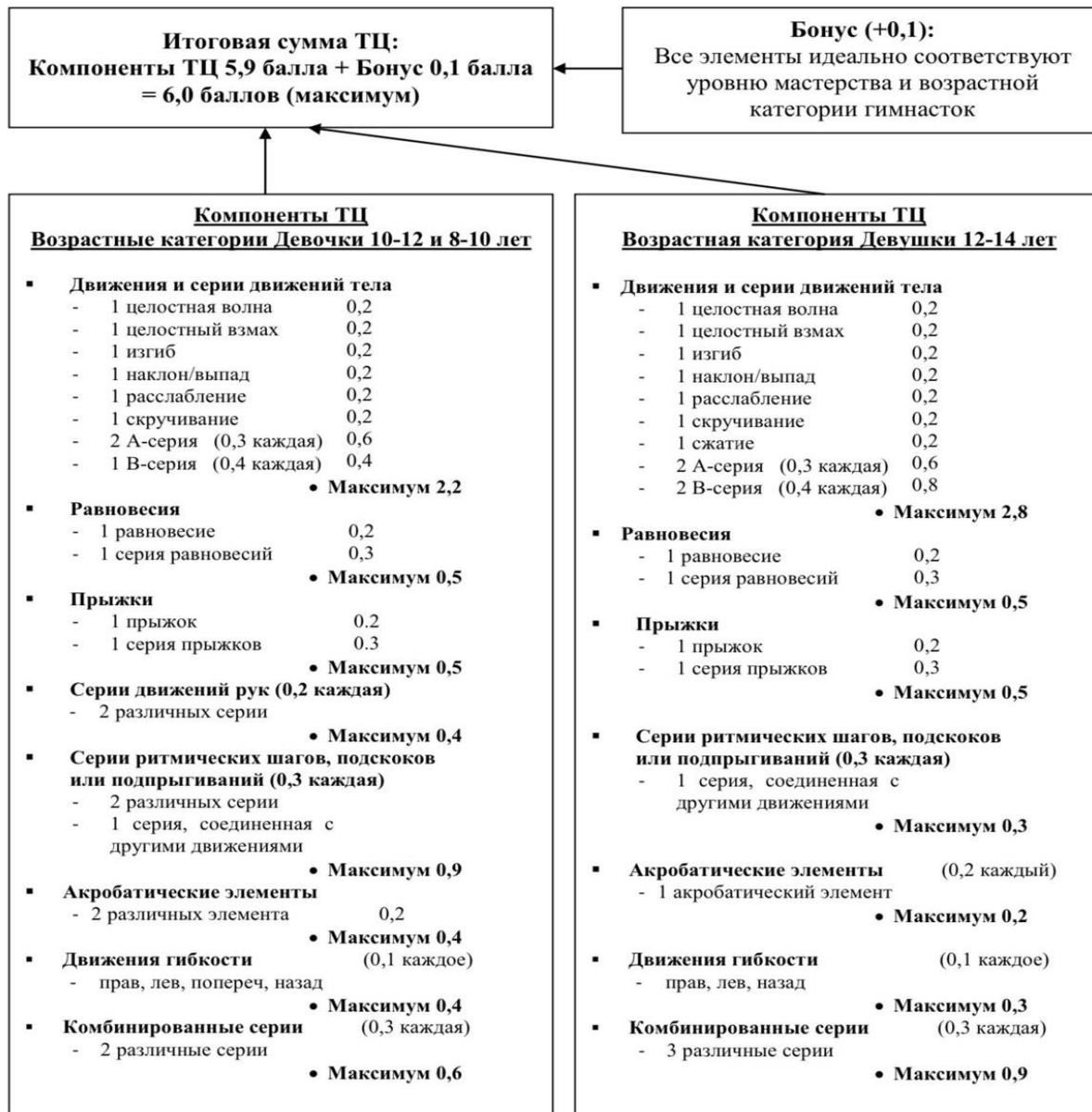
Команда может получить дополнительный бонус, если все элементы идеально соответствуют уровню мастерства и возрасту гимнастов.



1.9. Технические элементы и оценка технической ценности (ТЦ)

1.9.1. Технические элементы

Технические элементы должны быть выполнены одновременно, «каскадом» или в течение короткого периода времени.





Обязательный элемент будет учитываться в технической ценности, если исполнение четко справильной техникой движений тела. Обязательный элемент, повторенный идентично несколько раз в упражнении, будет считаться только один раз.

2/3 команды должны выполнить элемент должным образом, для того чтобы он был засчитан в технической ценности.

Однако,

- Основные элементы движения тела (волна, взмах, изгиб, и тп.) могут быть включены в сериидвижения тела трудности **A** или **B** или комбинированной серии.
Например, *если, в серии движений тела трудности A и B включены целостные движения тела: целостная волна, целостный взмах, и т.д. и оно выполнено полностью соответственно правилам, оба технических движения тела будут засчитаны.*
- Элементы Гибкости могут быть включены и в другие движения (например, прыжок, равновесие, акробатические элементы)
движения гибкости могут быть показаны с идентичными движениями (например шпагат наполу, шпагат вперед)
- Обязательную серию движения рук можно совместить с другими необходимыми элементами

1.9.2. Оценка Технических ценности

Бригада ТЦ оценивает технические элементы композиции, подсчитывает стоимость и делает предложение о возможных бонусных баллах.

Все судьи соревнований должны выставлять свои оценки самостоятельно и действовать следующим образом:

1. Записать все технические элементы всей программы перед началом подсчета трудностей.
2. Подсчитать количество обязательных элементов, выполняемых группой.
3. Суммировать итоговую оценку.
4. В случае необходимости предложить бонус.

3. Артистическая Ценность

Артистическая ценность состоит из:

Мастерство гимнасток	1.3	}	Итоговая сумма АЦ 3.9+0.1=4.0
Структура композиции	1.3		
Оригинальность и выразительность	1.3		
Сбавки и штрафы			
			Бонус +0.1



3.1. Обязательные требования к артистической ценности композиции:

3.1.1. Мастерство Гимнасток

Мастерство Гимнасток	1.3
Техника ЭГГ:	0-0.2
Элементы соответствуют навыкам: <ul style="list-style-type: none">- Движение тела- Равновесия- Прыжки- Комбинированные серии	0-0.4
Физические качества и навыки:	0-0.3
Двусторонняя мышечная работа	0.2
Единство: <ul style="list-style-type: none">- Синхронность и одинаковая техника- Командное исполнение преобладает	0-0.2

○ **Техника ЭГГ (0.2)**

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

▪ **Техника целостного выполнения движений ЭГГ: (0.2)**

- В течение большей части программы: 0.1
- В течение всей программы: 0.2

Движения и серии движений в композиции должны выполняться с использованием техники движения всего тела, соответствующей философии ЭГГ: *см. Приложение*

○ **Элементы соответствуют уровню подготовки гимнастов (0.4)**

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

- Движения тела 0.1
- Равновесия 0.1
- Прыжки 0.1
- Комбинированные серии 0.1

○ **Физические качества и навыки (0.3)**

В композиции должны быть показаны физические качества и навыки гимнастов- гибкость, координацию, силу, скорость, мышечный контроль, выносливость, а также выполнение элементов с правильной гимнастической техникой. ЭГГ: *см. Приложение*

- минимум 1 из необходимых физических качеств: 0.1
- минимум 2-3 из необходимых физических качеств: 0.2
- минимум 4-5 из необходимых физических качеств: 0.3.

○ **Двусторонняя мышечная работа: 0.2**

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



- **Единство (0.2)**

- **Синхронность и одинаковая техника выполнения элементов всеми гимнастами: 0.1**

- **Единство в команде работе преобладает: 0.1**

Единство (совместная работа в команде) группы должно быть преобладающим. Различные виды соло или канонов могут дать нюансы для композиции, но ими нельзя злоупотреблять.

3.1.2. Структура композиции

Структура композиции	1.3
Структура композиции разнообразна	0.1
Композиция формирует целостное единство	0.1
Разнообразие композиции: <ul style="list-style-type: none">- В направлениях/ракурсах, уровнях, плоскостях- в использовании пространства- в построениях- передвижения(перестроение) плавны (логичны) и разнообразны- темп:быстрые и медленные части- динамика:мощные и легкие части	0.6
Разнообразие в элементах: <ul style="list-style-type: none">- использование различных групп движений- движения тела- равновесия- прыжки	0.4
6 различных построений	0.1

- **Структура композиции разнообразна: 0.1**

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

- **Композиция формирует целостное единство: 0.1**

Упражнение должно содержать целостное исполнение без (Mix) смешиваний. Композиция должна образовывать полное единство от начала программы до конца программы несмотря на то, что композиция разнообразна. Различные части композиции не могут отображаться как отдельные части. Перерывы в структуре и стиле композиции не допускаются. Сюжетная линия реальной композиции не должна быть нарушена.

- **Разнообразие композиции (0.6)**

- **В направлениях/ракурсах, уровнях, плоскостях: 0.1**



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

- **В использовании пространства: 0.1**
В композиции необходимо как можно более разнообразно использовать пространство площадки.
- **В построениях: 0.1**
Построения должно быть разнообразны по размеру и расположению.
- **Передвижения плавны и разнообразны: 0.1**
Переходы от одного построения до другого или от одного местоположения на площадке к другому должны быть выполнены плавно и логично, с хорошей техникой, и использовать различные стили или типы передвижения. Передвижения не должны включать в себя обычный бег или простые шаги, в непоследовательном стиле.
- **Быстрые и медленные части: 0.1**
Изменение в темпе композиции должно быть четко видимым. Структура композиции должна включать в себя быстрые и медленные части, гимнасты должны продемонстрировать различия в темпе в течение программы.
- **Мощные и легкие части: 0.1**
Композиция должна быть разнообразна по динамике (должны быть четко показаны мощные и легкие части во всей композиции) гимнасты должны продемонстрировать различные варианты использования силовых возможностей.
- **Разнообразие в элементах (0.4)**
 - **Использование различных групп движений: 0.1**
Использование различных групп движений (равновесия, прыжки, движения тела) должны быть разнообразны, сбалансированы и гармоничны во время композиции.
 - **Разнообразие движение тела: 0.1**
Композиция должна содержать различные типы движений тела и серии движений тела.
Разнообразие может быть продемонстрировано:
 - в выполнение всех видов движений тела, с различными формами движений тела
 - отображены движения в разных плоскостях или уровнях или с разной силой и темпом
 - с шагом или без шага
 - **Разнообразие равновесий: 0.1**
Композиция должна включать в себя минимум 3 различных вида равновесий
Разнообразие может быть продемонстрировано:
 - статическое равновесие, динамическое и обязательно поворот
 - различные направления свободной ноги: вперед, в сторону и назад



- различные формы, например, с или без помощи рук, с или без движения тела, с прямой ногой или согнутой ногой, в различных плоскостях

▪ **Разнообразие прыжков:** 0.1

Композиция должна включать себя минимум 3 различных вида прыжка

Разнообразие может быть продемонстрировано:

- различные взлеты: прыжок и техника прыжка должна быть показана
- в различных направлениях с поворотом или вперед
- с различными формами: с или без движения тела, с прямыми ногами или согнутыми ногами.

○ **Разновидность построений**

▪ **6 различных построений:** 0.1

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

3.1.3. Оригинальность и выразительность композиции

Оригинальность и выразительность композиции	1.3
Выразительность: <ul style="list-style-type: none">- Композиция выразительна (0.1)- Композиция Эстетична (0.1)- Выразительность и стиль сопровождают всю композицию (0.1)- Выразительность и стиль соответствуют возрастной категории. (0.2)	0.5
Музыка: <ul style="list-style-type: none">- Композиция и музыка взаимосвязаны (0.1)- Музыка разнообразна (0.1)- Структура музыки опирается на композицию (0.1)- Музыка соответствует возрастной категории (0.2)	0.5
Оригинальность: <ul style="list-style-type: none">- Оригинальность в движениях (0.1)- Оригинальность в построениях (0.1)- Оригинальность во взаимодействиях (0.1)	0.3

○ **Выразительность (0.5)**

▪ **Композиция выразительна:** 0.1

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

▪ **Композиция эстетична:** 0.1

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

▪ **Выразительность и стиль сопровождают всю композицию:** 0.1

Стиль и атмосферу, команде необходимо выразить через всю композицию



▪ **Выразительность и стиль соответствуют возрастной категории: 0.2**

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

Музыка (0.5)

▪ **Композиция и музыка взаимосвязаны: 0.1**

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

▪ **Музыка разнообразна: 0.1**

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

▪ **Структура музыки опирается на композицию: 0.1**

Композиция должна дополнять структуру музыки, например использование фона и мелодии музыки. Кроме того, использование ритма и мелодии, а также различных оттенков и эффектов музыки необходимо показать в композиции и исполнении программы.

▪ **Музыка соответствует возрастной категории: 0.2**

Музыкальное сопровождение композиции должно соответствовать возрастной категории гимнастов.

○ **Оригинальность (0.3)**

▪ **Оригинальность в движениях: 0.1**

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

▪ **Оригинальность в построениях: 0.1**

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

▪ **Оригинальность во взаимодействиях: 0.1**



Композиция может содержать различные взаимодействия, которые должны быть оригинальными и эстетичными, должны выполняться с:

- Учетом физических возможностей и навыков гимнастов (аспект здоровья)
- Хорошей техникой (мышечный контроль и плавность)
- Логические соединения в программе.

3.2. СБАВКИ И ШТРАФЫ:

- Сбавки в музыкальном сопровождении:

- Музыкальное сопровождение должно быть цельным/единым. Если музыкальная композиция сделана из разных музыкальных фрагментов, то различные темы и формы должны быть связаны и их взаимосвязь должна иметь максимум возможного единства. Монотонность или использование музыки как фона не допустимо. Обрыв музыки или плохие соединения между двумя музыкальными темами не допускается. Качество музыкальной записи, редактирование должно быть соответствующим. Музыка не может закончиться раньше или позже окончания выполнения движений всеми гимнастами. Музыка в конце не должна резко обрываться.
- Плохое соединение музыкальных частей -0.1 / каждый раз
- Лишние (дополнительные) музыкальные эффекты -0.1 / каждый раз
- Музыка заканчивается до или после окончания движения -0.1
- Музыка резко обрывается в конце композиции -0.1
- Музыка как фон (монотонная музыка) -0.2

- Сбавки и ошибки композиции

Ошибкой композиции может быть любая часть программы, которая разрушает единство композиции. Такими видами ошибок могут быть, например, слишком длинная пауза между движениями или комбинациями (ожидания, статичные части композиции), нелогичное соединение элементов или передвижение из одного построения в другое (например: обыкновенный бег или когда одна/один из гимнастов использует противоположную ногу, чем остальные при выполнении одного и того же элемента в одном направлении), неправильно соединенные полу акробатические элементы и взаимодействия, когда они выполнены с ошибками или не соединены плавно в композиции), неэстетичные, отталкивающие движения и т.п.

- Ошибки композиции -0.1 / каждый раз
- плохо соединенные взаимодействия и полу акробатические элементы
- нелогичные соединения между элементами/частями;
- слишком частое использование одного и того же построения или долгое время нахождения в одном построении:
- статика гимнастики

-Штраф за запрещенное движение или подъем

В композиции не должны исполняться акробатические элементы с фазой полета, а также поддержки, подъемы гимнасток за счет усилий других гимнасток (когда масса тела гимнастов, полностью



переходит на других гимнастов или происходит потеря контакта с полом за счет усилий других гимнастов).

Исключение в возрастной категории в 12-14 лет: Один подъем поддержка без потери контакта допускается в течение композиции. Поднимаемая гимнастка должна быть двигательное активна (должна помогать своими усилиями и не должна терять контакт с другими гимнастами, поднимающим ее)

Так же в любых случаях запрещено гимнастам наступать на другую гимнастку или любую часть тела во время взаимодействий.

- Запрещенный элемент / поддержка -0.5 / каждый элемент/ подъем
- **Штрафы за религиозные/ национальные/политические воздействия.**
Музыка, композиция и соревновательный костюм должны быть эстетичными и не должны оскорблять какую-либо религию, национальность или выражать политическое отношение/мнение.
- Религиозные/ национальные/ политические воздействия - 0.3

- **Штрафы за неправильный выход Группы на площадку**

См. Общие положения: Продолжительность конкурсной программы

- Выход группы слишком долгий или сопровождается музыкой или дополнительными движениями -0.3

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

См. Общие положения: одежда гимнасток

- 1 гимнастки -0.1
- 2 и более гимнасток -0.2
- потеря предмета (украшения, тапочки и т.д) -0.1 / каждый раз

- **Штраф за продолжительность программы, не соответствующую регламенту**

См. Общие положения: Продолжительность соревновательной программы

- Лишняя или недостающая секунда -0.1 / секунда



Таблица Сбавки и Штрафы АЦ

Сбавки и Штрафы	
Сбавки (применяются каждым судьей индивидуально)	
• Музыка:	
- Плохое музыкальное соединение	-0.1
- Лишние (дополнительные музыкальные эффекты)	- 0.1
- Музыка заканчивается до или после окончания движения	- 0.1
- Музыка резко обрывается в конце композиции	- 0.1
- Музыка как фон (монотонная музыка)	- 0.2
• Ошибки композиции: - 0.1 / каждый раз	
- Плохо соединенные поддержки и взаимодействия/акробатические элементы	
- Нелогичные соединения между элементами/частями	
- Слишком частое использование одного и того же построения или долгое время нахождения в одном построении.	
- Статика гимнасток	
Штрафы (применяются, если большинство судей предложило штраф)	
- Запрещенный элемент или поддержка	- 0.5 / каждый раз/подъем
- Религиозные/ политические воздействия	- 0.3
- Выход Группы на площадку	- 0.3
- Костюм, прическа или макияж	- 0.1 одна гимнастка; - 0.2 две или более
- Потерянные предметы	- 0.1 / каждый потерянный предмет
- Цветовое пятно на соревновательной ковре, вызванной краской для волос	-0.2 / каждый раз
- За содействие со стороны любого официального лица	-0.3
Штраф Главного Арбитра АЦ:	
- Дополнительная или отсутствующие секунды	-0.1 / секунда

3.3. Бонус

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 запоминающие части композиции в целом.



3.4. Оценка АЦ

Коллегия АЦ, оценивает артистические составляющие композиции, подсчитывает стоимость и делает предложение о возможных бонусных баллах или штрафах.

Итоговая Сумма АЦ:

АЦ максимум $3.9+0.1=4.0$ мах

Бонус: Композиция содержит тему («историк») и исполнена с великолепной артистической выразительностью

Мастерство Гимнасток

максимум 1.3

- Техника ЭГГ:0.2
- -Элементы соответствуют навыкам: 0.4

-движение тела
-равновесия
-прыжки/подпрыгивание
-комбинированные серии

- **Физические качества и навыки: 0.3**
- **Двусторонняя мышечная работа:0.2**
- **Единство:0.2**
- синхронность и одинаковая техника
-командное исполнение преобладает

Структура композиция максимум

1.3

- Структура композиции разнообразна:0.1
- Композиция формирует целостное единство:0.1
- **Разнообразие композиции:0.6**
- в уровнях, направлениях, плоскостях
- в использовании площадки
- в построениях
- перестроения плавны (логичны) и разнообразны
- быстрые и медленные части
-мощные и легкие части
- **Разнообразие в элементах: 0.4**
-использование различных групп движений
-движения тела
-равновесия
-прыжки
- **6 различны построений: 0.1**

Оригинальность и выразительность максимум 1.3 балл

- **Выразительность:0.5**
-композиция выразительна
-композиция эстетична
-выразительность и стиль сопровождают всю композицию
-выразительность и стиль соответствуют возрастной категории (0.2)
- **Музыка:0.5**
- музыка разнообразна
-музыка и композиция взаимосвязаны и согласованы
-структура музыки опирается на композицию
-музыка соответствует возрастной категории(0.2)
- **Оригинальность:0.3**
-в движениях и комбинациях
-в построениях
-во взаимодействиях

Бригада АЦ оценивает артистические составляющие композиции, подсчитывает стоимости и делает предложение о возможных бонусных баллах или штрафах. Все судьи соревнований должны выставлять свои оценки самостоятельно и действовать следующим образом:

- Складывать различные компоненты композиции (Мастерство гимнасток, структура, Оригинальность и выразительность)
- Отмечать сбавки Артистической ценности



- Подсчет итоговой оценки
- Сделайте предложение по любым возможным бонусным очкам [+] или штрафам [-]

4. Исполнения

4.1. Обязательные требования к исполнению:

- 1 Исполнение должно быть слитным, синхронным.
- 2 Все члены команды должны выполнить необходимые элементы одновременно, последовательно или в течение короткого промежутка времени.
- 3 Техника эстетической гимнастики должна преобладать в исполнении. Все движения, серии движений и комбинации должны выполняться с техникой целостного движения, и переходы от одного движения или построения к другому должно быть плавным. В целостном движении тела ведущее движение рефлегирует в каждой части тела, когда движение проходит или от центра тела или к центру. Движения связаны вместе таким образом, что одно перетекает в другой.
- 4 Исполнение должно показывать хорошую технику, хорошие вытягивания, точность движений и правильность, четкость построений и переходов. Исполнение должно показать различие между легкими и сильными движениями. Использование силы должно быть естественным.
- 5 Исполнение должно показать хорошую осанку, баланс, стабильность и ритм.
- 6 Исполнение должно показать физические навыки гимнастов всех групп: гибкость, сила, скорость, координация, мышечный контроль и выносливость.
- 7 Исполнение должно демонстрировать выразительность и эстетическую привлекательность, а движения должны соответствовать возрастной категории.
- 8 Гимнасты должны исполнять программу согласно динамике и ритму музыки.
- 9 Исходная и финальная позиция является частью исполнения.
- 10 Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: соблюдение правильных позиций линий плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двустороннее развитие мышц и работа на обе ноги (минимум 1) равновесия (1) и (1) и прыжки/скачки на не доминирующую ногу для всей команды.

4.2. БОНУС

Бонус за исполнение может быть дан, если все элементы и серии выполнены на высочайшем уровне очень синхронно: + 0.1.

Если группа состоит из 9 и более гимнасток и все элементы и с серии выполнены на высочайшем уровне очень синхронно, стоимость бонуса +0.2



4.3. ПОДСЧЕТ ОЦЕНКИ ИСПОЛНЕНИЯ (ИСП)

Максимальная оценка Исполнения 10.0

- За исполнение: 9.8
- Бонус: 0.1 или 0.2 (в зависимости от количества гимнасток в группе).

Требования и виды ошибок	Сбавки за ошибки (каждый раз, каждый элемент, если не указано иное)		
	Незначительно: -0.1	Средняя: - 0.2	Явная: -0.3
Линия плеч и бедер аспект здоровья	- неправильная позиция опорной ноги (опорной ноги (равновесии) или плечи и бедра не на одной линии) - неправильная осанка -тяжелое приземление после поддержки	- потеря мышечного контроля во время или в конце приземление после поддержки.	- сохранение изгиба спины при приземлении после прыжка -на поддержки, явные нарушения осанки/ линии опоры у поднимающих гимнасток
Базовая техника гимнастов	- недостаточное вытягивания - разница в исполнении между гимнастами - отсутствие плавности/непрерывности - отсутствие легкости		
Потеря равновесия (в любом движении)	с лишним движением (каждый раз / гимнаст)	с лишним подпрыгиванием (каждый раз / гимнаст)	с опорой на руки, ноги или другую часть тела (каждая раз / гимнаст)
Единство	- отсутствие синхронности - неточность в уровнях, плоскостях и направлениях - погрешность между движениями и ритмом музыки - неточность в построениях		
Столкновения между гимнастами	исполнение не нарушено или нарушено с небольшим, незначительным нарушением	исполнение очевидно нарушено (1 гимнаст)	исполнение очевидно нарушено (2 и более гимнастов)
Физическая характеристика - Нарушение в какой-либо области (гибкость, сила и т.д) во время всей программы	небольшой недостаток (группа / каждая область)	явный недостаток (1-2 гимнастов/каждая область)	явный недостаток (группа / каждая область)

Требования и виды ошибок	Сбавки за ошибки (каждый раз, каждый элемент, если не указано иное)		
	Незначительная: -0.1	Средняя: - 0.2	Явная: -0.3
Движения тела - некорректная техника - в исполнение не показано основные движения тела.			
Прыжки - некорректная техника - в исполнение не показано (нет фикс формы, низкая высота, отсутствие			



мышечного контроля, тяжелое приземление)	Небольшие ошибки в технике элемента	Частично неверная техника элемента	Совершенно неправильная техника элемента
Равновесия -некорректная техника - исполнение не показано (форма не зафиксирована, недостаточная амплитуда, отсутствие мышечного контроля, недостаточное вращение)			

Полное падение в любом движении	-0.4 каждый гимнаст/каждый раз
Падения с поддержки	- срыв/невыполнение поддержки: - 0.5 каждый раз - падения с поддержки: - 0.5 каждый раз, каждый гимнаст(ов)
Техника ЭГГ: - Отсутствие техники ЭГГ	-0.3 во всей программе
Двусторонняя работа - недостающие равновесие или прыжка на недоминантную ногу.	-0.2 за каждый недостающий элемент

Штрафы, применяемые арбитром Исполнения:

-0.5 за каждую недостающего гимнаста.

Бонус: Все элементы серии выполнены на отличном уровне и синхронно.

+0.1 (количество 6-8 гимнастов)

+0.2 (количество 9 и более гимнастов).

Бригада ИСП оценивает исполнение композиции, подсчитывает ошибки в исполнении и делает предложение о возможных бонусных баллах.

Все судьи соревнований должны выставлять свои оценки самостоятельно и действовать следующим образом:

- Подсчитывать все ошибки исполнения и вычитать из них максимальное количество очков исполнения (9.8)
- Подсчет итоговой оценки
- Сделайте предложение по любым возможным бонусным очкам [+] или штрафам [-]

5. СУДЕЙСТВО

5.1. ОБЩИЕ

Все судьи должны иметь действующую лицензию МФЭГГ.

В офисе МФЭГГ имеется реестр судейских лицензии на разрешение судить международные соревнования.

Технический Комитет МФЭГГ предложит Совету МФЭГГ список судей и судей ответственных за соревнования категории А.



Судьи должны следовать, общему кодексу этике МФЭГГ и Этическому кодексу судей (особенно избегать любых конфликтных интересов).

Хореограф или тренер команды-участников не может быть судьей в соревновательной категории, в которой участвует команда.

5.2. СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА

5.2.1. Судейская бригада.

Минимально допустимое количество судьи в поле -9, максимальное-12.

Выступления Групп оцениваются тремя бригадами судей:

- Композиция Технической Ценности (ТЦ) состоит из 3-4 судей.
- Композиция Артистической Ценности (АЦ) состоит 3-4 судей.
- Исполнение (ИСП) состоит 3-4 судей.

Обязанности и ответственность судей по оценке

- Судьи должны выставлять свои оценки самостоятельно.
- Во время соревнований судьи не могут обсуждать оценку друг с другом, тренерами или гимнастами.
- Каждая судейская коллегия работает независимо и дает свои баллы независимо от баллов других коллегий.

Один из оценивающих судей каждой бригаде (№1) будет арбитром каждой бригады.

Все судьи присылают свои баллы, судье Арбитру (№1).

После первого выступления команды в каждой возрастной категории, проводятся совещание судей по бригадам, для обсуждения и проверки в различиях в баллах. Судьи должны выставить оценки до начала переговоров.

5.2.2. Главный судья

Обязанности и ответственность главных судейской коллегии.

- контролирует соблюдение правил ЭГГ
- созывает судей после первого выступления команды в каждой возрастной категории
- проверяет, различия между оценками судей, и на соответствие правил
- созывает в ситуациях, когда разница между оценками слишком высока (в переговорах участвуют только две судьи выставившие средние оценки), (судьи с наивысшей/низшей оценкой не участвуют в ходе переговоров)



- главная судейская коллегия созывает в том случае, если судьи не могут прийти к соглашению. / добавляет бонус
- вычисляют штрафы
- проверяет и утверждает компьютерные баллы вместе с судьей, Арбитром за их публикацию.

Бонусные баллы начисляются отдельно и прибавляются к среднему баллу только в том случае, если большинство (минимум 3/4 или 2/3) судей сделали предложение по бонус.

Штрафные санкции даются отдельно и будут взяты из итогового счета только в том случае, если большинство (минимум 3/4 или 2/3) судей внесли предложение о штрафных санкциях.

Штрафы, вычитаемые главными судьями

Главный судья Артистической ценности:

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

- Запрошенные элементы/подъемы: -0.5 каждый элемент /поддержка.
- Религиозные и политические воздействия: -0.3
- Выход команды занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает дополнительные движения: -0.3
- Костюм, причёска, или макияж
 - Костюм, причёска или макияж не соответствуют правилам: -0.1 за одного гимнаста; - 0.2 за 2х или более гимнастов
 - Потерянные предметы (украшение волос, гимнастическая обувь и т. д.): -0.1 каждый потерянный предмет.
 - Цветовое пятно на соревновательной зоне, вызванное краской для волос -0.2 / каждый раз
 - За содействие со стороны любого официального лица -0.3

Сбавки и штрафы, вычитаемые главным судьей АЦ:

Время: -0.1 для каждой дополнительной или отсутствующей секунды

Главный судья Исполнения:

Сбавки и штрафы, вычитаемые главным судьей ИСП

- Граница: касание пола за оградительной линией -0.1 каждый раз
- За каждую недостающую гимнастку -0.5 каждого недостающего гимнаста

5.2.3. Обязанности Судьи

Ответственный судья должен быть примером и следовать всем правилам хорошего поведения и быть примером для всех остальных судей. Ответственный судья в конце соревнования может прокомментировать финальные детали соревнования расписание и список судей, а также сделать отчет о работе судей согласно правилам и требованиям МФЭГГ.



Функциональные обязанности:

- Должны присутствовать на жеребьевке команды
- Отвечает и проводит инструктаж судей перед соревнованиями
- Распределяет судейскую коллегию в соответствии с их уровнем (жеребьевка судей)
- Проверяет и утверждает компьютерные баллы вместе с арбитрами до их публикации
- Может допускать повторение программы в "форс-мажорных" ситуациях
- Может прервать работу из-за технической проблемы или опасной ситуации

5.2.4. Высшая судейская коллегия.

В состав высшего жюри могут входить от 3 до 4 судей первого уровня. Они входят в состав оценочных комиссий, но их баллы не включены в официальные баллы.

Функциональные обязанности:

- контролирует, действия судейской коллегии согласно правилам ЭГГ и регламенту.
- наблюдает за работой судейства и слушает переговоры
- в крайних случаях имеет право вмешиваться в работу судейской коллегии. Об этих случаях необходимо всегда сообщать.

5.2.5. Судья на линии

Необходимо присутствие минимум 2 (максимум 4) линейных судьи, которые соблюдают границы в углах ковра соревнований. Они будут сигнализировать о каждом прохождении границы соревновательной зоны с флагом и записывать каждый из них на листе бумаги, который будет предоставлен. В конце упражнения судьи направляют листок бумаги главному судье арбитру по оценке Исполнения, который утверждает вычет. Вычет будет взят из среднего балла выполнения.

5.2.6. Судьи- хронометристы

Необходимо присутствие как минимум 2х судей-хронометристов. Судьи должны самостоятельно фиксировать время и делать запись времени для каждой команды отдельно на листе бумаги, который будет предоставлен.

Если продолжительность выступления не соответствует правилам, судья хронометрист должен отправить листок бумаги главному арбитру по артистической ценности, который затем одобрит штраф.

Отсчет времени начнется с начала первой части после того, как команда займет стартовую позицию на соревновательном ковре. Время остановится, как только все гимнасты будут полностью неподвижны.



6. ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

6.1. ОБЩИЕ

Окончательная оценка для команды будет рассчитан путем сложения 3 частичных баллов: Техническая ценность, Артистическая ценность и Исполнение. Максимальный сумма для команды в отборочных и финалах может быть 20.00

- Максимальная оценка за Техническую Ценность 6.0
- Максимальная оценка за Артистическую Ценность 4.0
- Максимальная оценка за Исполнение 10.0

Предварительные баллы должны суммироваться вместе с финальными баллами для вывода итогового результата (рейтинг).

Максимальный оценка за итоговый результат (рейтинг) составит 40,00 баллов.

Бригада ТЦ (композиция / Техническая ценность) оценивает технические элементы композиции, подсчитывает стоимость (0.0-5.9) и делает предложение о возможных бонусных баллах [+].

Бригада АЦ. (композиция / Артистическая ценность) оценивает артистическую ценность композиции, вычисляет баллы композиции (0.0-3.9) и делает предложение по любым возможным бонусным баллам [+] или штрафам [-].

Бригада ИСП (Исполнения) оценивает выполнение подпрограммы, вычисляет баллы композиции (0.0 - 9.8) и делает предложение по любым возможным бонусным баллам [+] или штрафам [-].

Подсчет баллов

Суммируется три средней оценки каждой бригады (Технической Ценности, Артистической Ценности и Исполнения).

6.2.

В зависимости от количества судей в коллегии баллы будут подсчитываться следующим образом;

Бригада из 4х судей:

- Высшие и низшие оценки отбрасываются, затем выводится среднее между двумя средними оценками.
- разница между средними баллами не может быть больше 0,3

Бригада из 3х судей:

- средняя оценка будет подсчитана из результата 3х судей
- разница всех баллов не может быть больше, чем 0,4



7. ИЗМЕНЕНИЕ ПРАВИЛ

Технический Комитет МФЭГГ отвечает за изменение правил.

Добавление 1: ТЕХНИКА ЭГГ

1. Философия ЭГГ
2. Основа Техники Гимнастики
 - 2.1. Характеристика Равновесий
 - 2.2. Характеристика Прыжков/подскоков
3. Основа техники и Характеристика Движение тела
 - 3.1. Вариация Движение Тела
 - 3.2. Серии движение тела
4. Характеристика для других групп движений

1. Философия ЭГГ

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных тотальных движений тела, где бедра образуют основной центр движения. Движение, совершаемое одной частью тела, отражается на всем теле.

Философия спорта основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполняемых с естественным использованием силы и поддержанием плавности движений с естественным дыханием. Гармоничные движения естественно перетекают из одного движения в другое, как если бы они были созданы предыдущим движением. Все движения должны выполняться плавно. Движения должны быть четко видны и демонстрировать разнообразие в динамике и разнообразие в скорости.

Все движения и комбинации движений должны быть выполнены с помощью техники полного движения, где изменения от одного движения тела или формирования к другому должны быть свободными. В общей технике движения, ведущее движение отражается в каждой части тела, когда движение течет наружу от центра тела, или обратно к центру тела (бедра). Движения связаны между собой таким образом, что поток продолжается от одного движения к другому.

2. Базовая техника гимнастов

Базовая техника эстетической групповой гимнастики должна хорошо просматриваться.

- Хорошая базовая гимнастическая техника содержит демонстрирует и показывает:
- Хорошая, естественная осанка и Чистая линия плеч и бедер.
- Достаточную выворотность ног.
- Хорошее вытягивание (ног, коленей, лодыжки и предплечий, рук)
- Хорошая техника ног, особенно в любых шагах, прыжках, включая высоту в прыжках - точность движений



- вариации в использовании мышечного контроля, расслабления и силы
- хорошая координация, баланс, стабильность и ритм

Хорошая техника обеспечивается спортивными навыками, такими как координация, гибкость, сила, скорость и выносливость. Имея спортивные навыки, двусторонний контроль мышц и хорошую технику в балансе, гимнастки могут выполнять все движения здоровым и безопасным способом.

2.1 Характеристика Равновесия

Все равновесия должны быть выполнены четко. Продолжительность использования опорной поверхности в равновесных движениях должна быть четко видна. Форма должна быть зафиксированной и четко определенной во время равновесия.

Все равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма фиксированная и четко определенная во время равновесия ("фото").
- достаточная высота поднятой ноги
- хороший контроль тела во время и после равновесия

Равновесия могут быть статическими или динамическими.

Характеристика статических равновесий:

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

Динамическое равновесия (боковое равновесие турлян, циркуль, повороты) должны иметь следующие характеристики:

- «Турлян» (медленный поворот минимум на 180° должен быть выполнен в фиксированной форме с максимум 3 точкой опорой (вращения)
- Циркуль- вращение должно быть зафиксировано на протяжении 360 градусов.
- Повороты: минимум 360° должен быть выполнено в фиксированной форме
 - o Любой статический баланс с минимальным вращением на 360 в фиксированной форме (поворот) будет засчитан как динамическое равновесие.
 - o Обе ноги могут быть согнуты во время поворотов.

2.2 Характеристика прыжков

Прыжки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета.
- форма фиксированная и четко определенная во время вращения поворотных прыжков и подскоков.
- хорошая высота во время прыжка или подскока
- хороший контроль тела во время и после прыжка или подскока.
- приземление должно быть легкой и мягкой.

Основная техника и Характеристика Движения Тела



Целостная волна тела

Передняя Волна (основная форма)

Волна начинается с небольшого расслабления в теле и немного наклонив бедра назад набирает скорость. Через полукруглое движение вниз, бедра наклоните вперед и вверх и эффект позвоночнику двигаться в виде волны. Волна начинается от бедер и может рассматриваться как волнообразное движение по всему телу. Волна заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- расслабление и сбор скорости для движения (с выдохом)
- нижняя часть бедер наклонена вперед и вверх
- волна направляется по всему телу (с дыханием), и заканчивается вытягиванием

Обратная волна (основная форма)

Волна начинается с наклона нижней части бедер назад и вытягиванием тела вверх, перемещая грудь вперед и позволяя шее согнуться назад.

Подниматься вверх начинает путем толкая бедро вперед и продолжает через позвоночник, который поднимает в округленную похожую форму волны. Голова следует последней.

Волны отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- вытягивание и набор скорости для движения (вдох)
- наклон нижней части бедер назад
- волна направляется по всему телу (с выдохом) и заканчивается вытягиванием.

Боковая Волна (основная форма)

Волна начинается с небольшого расслабления в теле с весом на одной ноге. Волна продолжается, толкая бедра в одну сторону, в результате чего другая сторона бедер движется вверх. Это переносит вес от одной ноги к другому. В тоже время верхняя часть тела и головка балансируют движение путем ослабления к противоположной стороне. Волна продолжается вверх через позвоночник, и верхняя часть тела поднимается в волнообразной форме. Голова следует за последней. Волны отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика

- вытягивание и набор скорости для движения (выдох)
- толкая бедра в одну сторону
- волна направляется по всему телу (с дыханием), и заканчивается вытягиванием.

Целостный взмах (основная форма)

Взмах состоит из трех частей, которые:

- сбор скорости путем растяжения (с вдохом)
- взмах, когда верхняя часть тела расслаблена (с выдохом)



- заканчивается в хорошо контролируемом положении с вытягиванием (с вдохом)

Важность этого движения заключается в комбинациях между вытягиванием и расслаблением, а также между силой и мягкостью. Взмах тела может быть исполнен вперед в сторону или в горизонтальном плане.

Изгиб

Изгиб можно сделать в различные направления, например вперед, в сторону и назад. Основная характеристика изгиба:

- ясная и хорошо контролируемая форма
- плечи должны оставаться в одной линии и изгиб должен быть показан равномерно по всей верхней части тела
- округленная форма позвоночника

Скручивание

Скручивание должно иметь следующие характеристики:

- разница в направлении между плечами и бедрами должна быть четко видна (минимум 75° угол между плечами и бедрами)
- ясные и хорошо контролируемые форма и направление

Сжатие

Сжатие – верхняя часть мышц тела активно сжимается, остальная часть тела следует естественным путям сжатия.

Сжатие брюшного пресса (основная форма): брюшной пресс сокращается, бедра наклонены вперед, грудь втягивается, плечи скатываются вперед, а спина округляется вверх.

Боковое сжатие (базовая форма) мышцы бокового тела сокращаются, а плечо и бедро той же стороны тянутся друг к другу.

Характеристика:

- активная работа мышц (брюшного пресса, боковых мышц или мышц спины) четко направлена к центру тела
- остальная часть тела естественно реагирует на сокращение

Наклон или выпад

В наклоне положение всего тела должно продемонстрировать только верхняя часть тела (от бедер) должен иметь угол минимум 45° между телом и ногами. В линии и в наклоне можно опираться на руку (руки) – мышечный контроль и прямая линия спины должны четко просматриваться.



Наклон и выпад, должен иметь следующие характеристики:

- ясные и хорошо контролируемая форма и линия показывая прямой и вытянутой позвоночник
- хороший мышечный контроль и осанка в позиции тела.

Расслабления

Расслабление начинается с хорошо контролируемой позиции (небольшим вытягиванием, вдох). При расслаблении (с выдохом) нижняя часть бедер наклонена вперед, спина закруглена, шея естественным образом отражает движение, а плечи расслаблены. Расслабление продолжается к вытягиванию или плавно переходит к следующему движению.

Характеристика:

- Расслабление тела
- Наклон бедер

3.1 Вариация Движение тела

Движения тела можно варьировать, комбинируя их с различными видами движений рук, ног, прыжков, шагов или подскоков и выполняя их в разных плоскостях или уровнях.

Движения тела также можно варьировать, комбинируя их друг с другом, например: наклон со скручиванием. Комбинации двух телодвижений одновременно считаются только как одно движение тела.

3.2 Серия Движение Тела

В серии движения тела, два или более движения тела выполнены последовательно, соединяющих плавно совместно. Плавно поддерживается естественным дыханием и с помощью техники полного движения тела логичны: движения наружу от центра тела и к центру тела следуют друг за другом в логическом порядке.

В серии, все виды движений тела могут использовать (включая разновидность основных движений тела и полу акробатических движений кувырок).

3. Характеристика других групп движений

Движения Рук

Выполнение движений рукой должно четко показывать разные плоскости и направления, разнообразие расслабления и силы. Движения руки должны выполняться по всей длине руки.



Движения ног

Движения ног должны выполняться с хорошей техникой, которая включает в себя хорошие растяжки, вращение снаружи, хорошую гибкость и соответствующее положение бедер в подъемах и удержаниях

Серия шагов, прыжков и подскоков

Серия шагов, прыжков и подскоков должна развивать ловкость гимнасток. Выполнение шагов, прыжков и подскоков должно показать хорошую технику и координацию, и они должны быть исполнено ритмично.

Акробатические движения

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

Движения гибкости

Движения гибкости должны быть выполнены с хорошим контролем мышц и показать четкую линию и форму элемента. Движения должны быть исполнено с хорошей техникой и соблюдать аспекты здоровья. Хороший баланс, гибкость и силы.



ОО «Казахстанская федерация эстетической групповой гимнастики»



ОО «Казахстанская федерация эстетической групповой гимнастики»