



Приложение К ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ категории юниоров и сеньоров

IFAGG владеет авторскими правами на эти правила.
Любое использование или изменения этого документа
(полное или частичное) без согласия IFAGG запрещено.

Обновленный: 30.12.2022

Действителен с: 1 Января 2023

Действителен до: 31 Декабря 2023



Приложение 1: Техника Эстетической групповой гимнастики

1. Философия эстетической групповой гимнастики (далее – ЭГГ).
2. Базовая техника гимнастов.
 - 2.1. Характеристика равновесий.
 - 2.2. Исключения и техника исполнения (специфика) равновесий.
 - 2.3. Таблица примеров равновесий.
 - 2.4. Характеристика прыжков.
 - 2.5. Исключения и техника исполнения (специфика) для прыжков.
 - 2.6. Таблица примеров прыжков.
3. Базовая техника и характеристика движений тела
4. Критерии амплитуды движений тела для повышения технической ценности равновесий или прыжков.

1. Философия ЭГГ

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

Философия этого вида спорта основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполняемых с естественным использованием силы и поддерживающих плавность движений естественным дыханием. Гармоничные движения естественным образом 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 скорости.

Все движения и комбинации движений должны выполняться в технике «целостное движения», где переходы от одного движения тела или построения к другому должны быть плавными. В технике целостного движения ведущее движение отражается в каждой части тела, когда движение перетекает от центра тела или обратно к центру тела (бедра). Движения связаны друг с другом таким образом, что поток продолжается от одного движения к другому.

2. Базовая техника гимнастов

Основная часть техники ЭГГ, базовая гимнастическая техника должна быть видна. Хорошая базовая гимнастическая техника состоит и показывает:

- хорошую, естественную осанку и правильную линию плеч и бедер;
- достаточную выворотность ног;
- хорошее вытягивание (стопы, колени, руки, кисти);
- хорошую технику ног, в частности на любых шагах, подпрыгиваниях, в прыжках;
- точность движений;
- разновидность в использовании мышечного напряжения, расслабление и сила;
- хорошую координацию, баланс, стабильность и ритм.

Хорошая техника обеспечивается такими спортивными навыками, как координация, гибкость, сила, мышечный контроль, скорость и выносливость. Наличие спортивных навыков, двусторонней работы мышц и хорошей техники равновесия позволяет гимнастам выполнять все движения здоровым и безопасным способом.

2.1. Характеристика Равновесий

Все равновесия должны выполняться четко. Продолжительность использования опоры при равновесиях должна быть четко видна. Форма должна быть зафиксированной и четко определена во время равновесий.



Все равновесия должны обладать следующими характеристиками:

- форма зафиксирована и четко видна во время равновесий (“фото”);
- достаточная высота поднятой ноги;
- хороший мышечный контроль над телом во время и после равновесия.

Равновесия могут быть статическими или динамическими.

Характеристика статических равновесий:

- статические равновесия могут выполняться на одной ноге, на одном колене или в форме «казак»;
- во время равновесия свободная нога должна быть поднята минимум на 90°;
- только одна нога может быть согнута в равновесия.

Характеристика динамических равновесий (tourlent, вертолет, повороты):

- «Tourlent» (медленный поворот, promenade):
 - поворот на 360° должен быть выполнен в зафиксированной форме;
 - во время «tourlent» с поворотом на 360°, допускается не более 4 переступания (точки опоры);
 - «tourlent» начинается после фиксации формы равновесия;
 - все критерии, касающиеся уровня свободной ноги, поддержки рук и формы движений тела, применяются такие же, как и для статических равновесий.

- Вертолет: необходимо выполнить с поворотом на 360° от линии плеча и бедра.

- Повороты: может выполняться на полной стопе или на relevé:

- поворот должен быть выполнен в зафиксированной форме минимум на 360°;
- обе ноги могут быть согнуты во время поворотов.

Если требуемое вращение в динамическом равновесии не выполняется каждым гимнастом, элемент не засчитывается как равновесие.

2.2. Исключения и конкретная техника для Равновесий

- Равновесие 90° с поддержкой опорной руки и движение тела - равновесие уровня «А».

- Равновесие, где свободная нога поднята на 135° (назад) с поддержкой руки:

- свободная нога поднята на 135° с поддержкой той же руки, (техника равновесия «penchee») - равновесие уровня «А»;

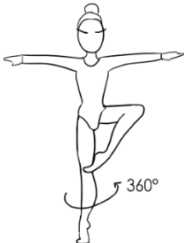


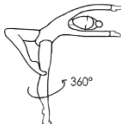






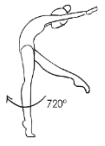

- свободная нога поднята на 135° с поддержкой противоположной руки/обеими руками - равновесие уровня «В»: техника, необходимая для удержания ноги противоположной рукой, требует движение тела как в верхней, так и в нижней части спины, поэтому значение равновесия равно «В», как в технике равновесия в кольцо, так и в технике равновесия «penchee».

(См. таблицу равновесий)

- Равновесие «Вертолет»: обратный «Вертолёт» начинается со значения уровня «В», поскольку требуемая техника значительно сложнее, чем «Вертолет» вперед. Критерии амплитуды увеличат уровень равновесия на +0.1 как вперед, так и для обратного «Вертолета».






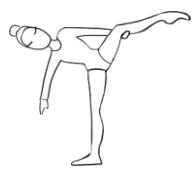
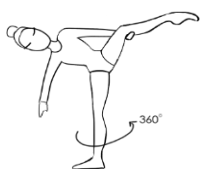



(См. таблицу равновесий).









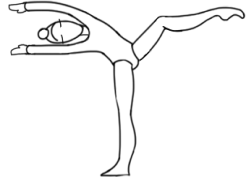
2.3. Таблица примеров равновесий (примеры не являются подробными и служат только для наглядного примера)

Форма	А-уровень Ценность 0.10	В-уровень Ценность 0.20	С-уровень Ценность 0.30
1. Поворот в позиции passé	вращение в позиции passé 360°	вращение в позиции passé 360°+ ДТ	вращение в позиции passé 720°+ДТ
			
			
			
		вращение в позиции passé 720°	
			
2. Поворот с амплитудой ниже 90°, свободная нога в различных направлениях	вращение на 360° с амплитудой ниже 90°	вращение на 360° с амплитудой ниже 90°+ДТ	вращение на 720° с амплитудой ниже 90°+ДТ
			
		вращение на 720° с амплитудой ниже 90°	
			

<p>3. Свободная нога поднята на 90° с помощью рук – вперед, в сторону, назад</p>	<p>90° с помощью рук + ДТ</p>	<p>90° с помощью рук + ДТ + вращение на 360°</p>	<p>90° с помощью рук + ДТ + вращение на 720°</p>
	<p>90° с помощью рук + вращение на 360°</p>		

4. Свободная нога поднята на 90° без помощи рук – вперед, в сторону, назад	90° без помощи рук	90° без помощи рук + ДТ	90° без помощи рук + ДТ + вращение на 360°
		90° без помощи рук + вращение на 360°	90° без помощи рук + вращение на 720°

5. Свободная нога поднята на. 135° с помощью рук – вперед, в сторону	135° с помощью рук	135° с помощью рук + ДТ/ вращение на 360°	135° с помощью рук + ДТ + вращение на 360°/ relevé
			
			
			
			
			135° с помощью рук + вращение на 720°
			
			

		180° с помощью рук	180° с помощью рук + ДТ/ вращение на 360° / relevé
			
			
			
б. Свободная нога минимум 135° без помощи рук – вперед, в сторону		135° без помощи рук	135° без помощи рук + ДТ/ вращение на 360° / relevé
			
			

			180° без поддержки руки
7. Свободная нога поднята минимум. 135° с помощью рук – назад	135° с помощью одинаковой руки	135° с помощью одинаковой руки + вращение на 360°	135° с помощью одинаковой руки + вращение на 720°
		180° с помощью одинаковой руки	180° с помощью одинаковой руки + 360° вращение/ relevé

		135° с помощью противоположной руки/рук	135° ° с помощью противоположной руки/рук + 360° вращение/ relevé
			180° ° с помощью противоположной руки/рук
8. Свободная нога поднята минимум. на 135° без помощи рук – назад		135° без помощи рук	135° без помощи рук + 360° вращение/ relevé

			180° без помощи рук	
<p>9. Вертолет вперед и назад с вращением минимум. 360°, рука/и не должны касаться пола.</p>	<p>Вертолет вперед с вращением минимум 360°, амплитуда минимум. 135°</p>	<p>Вертолет назад с вращением минимум 360°, амплитуда минимум. 180°</p>		
		<p>Вертолет назад с амплитудой минимум. 135°</p>	<p>Вертолет назад с амплитудой минимум. 180°</p>	

2.4. Характеристика прыжков

Прыжки должны обладать следующими характеристиками;

- форма зафиксированная и четко очерченная во время полета;
- форма зафиксированная и четко определена во время вращения поворотных прыжков;
- хорошая высота во время прыжка;
- хороший мышечный контроль во время и после прыжка;
- приземление должно быть легким и мягким.

2.5. Исключения и конкретная техника для Прыжков

Критерии во вращение: 180° в форме прыжка / 360° с момента вылета до приземления. В зависимости от техники прыжка требования к вращению могут быть разными.

Прыжок «Cabriole»: обе ноги должны находиться под углом 45°. техника выполнения «хлопок ног».




Прыжок «Cossack»: при выполнении прыжка вперед, колени в прыжке должны быть вместе, если колени не вместе, то это будет считаться ошибкой в Исполнении.

Форма прыжка шпагат: амплитуда прыжка 180°, **передняя нога должна быть не менее 90°.** Допускается немного более низкое положение при выполнении шпагата в технике прыжка толчком с обеих ног.

Форма прыжка «Олень» (касясь): требуется минимальная амплитуда между бедрами 135°. В случае правильного выполнения с минимальной амплитудой прыжок будет засчитан также в AV-B для критериев двусторонности. На всех уровнях прыжка «Олень» (касясь) передняя нога должна быть под углом 90°, независимо от амплитуды. Когда прыжок включает в себя наклон назад, вращение или наклон вперед, передняя нога может быть немного ниже, чем требуемые 90° от базовой формы.










Прыжок разножка (смена): Движение ног должно начинаться перед линией бедер, независимо от конечной формы прыжка (олень, шпагат, +ДТ). Прыжок разножка (смена) с прямыми ногами увеличивает уровень сложности.


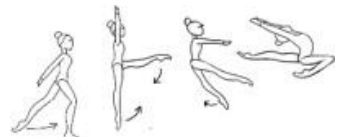
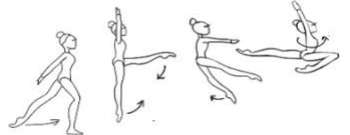





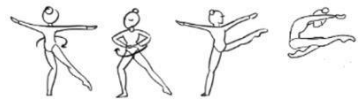
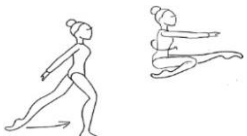

Таблица примеров Прыжков (примеры не являются подробными и служат только для наглядного примера)

	А-уровень ценность 0.10	В-уровень ценность 0.20	С-уровень ценность 0.30
1. Прыжок без амплитуды между ногами	Прыжок без амплитуды между ногами + вращение	Прыжок без амплитуды между ногами + ДТ + вращение + ДТ	
			
	Прыжок без амплитуды между ногами + ДТ		
			

2. Прыжок «Кабриоль»	Кабриоль в разных направлениях	Кабриоль + ДТ	Кабриоль + ДТ + вращение
		Кабриоль + вращение	
3. Прыжок с амплитудой 90° между ногами, свободная нога в разные стороны	Амплитуда 90°	Амплитуда 90° + ДТ	Амплитуда 90° + ДТ + вращение

		Амплитуда 90°+ вращение	
4. Прыжок «Щучка»	Форма «Щучка»	Форма «Щучка» + ДТ	Форма «Щучка» + ДТ + en tournant
		Форма «Щучка» + en tournant / вращение	Форма «Щучка» + ДТ + вращение
5. Прыжок «Олень» (Касаясь)	Прыжок «Олень» (передняя нога горизонтальна)	Прыжок «Олень» + ДТ (передняя нога горизонтальна)	Прыжок «Олень» + ДТ + вращение (передняя нога горизонтальна)


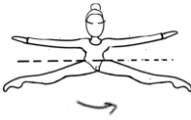



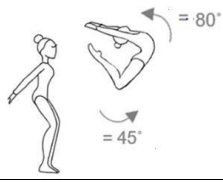
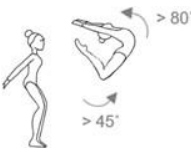
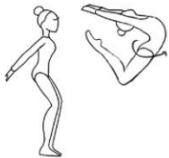

	Прыжок «Олень» + вращение (передняя нога горизонтальна)	Прыжок «Олень» + ДТ + en tournant (передняя нога горизонтальна)
		
	Прыжок «Олень» + en tournant (передняя нога горизонтальна)	
		
Прыжок «Олень» + ДТ (передняя нога не горизонтальна)	Прыжок «Олень» + ДТ + вращение (передняя нога не горизонтальна)	
		
		
Прыжок «Олень» + вращение (передняя нога не горизонтальна)	Прыжок «Олень» + ДТ + en tournant (передняя нога не горизонтальна)	
		
Прыжок «Олень» + en tournant (передняя нога не горизонтальна)		
		

		Прыжок «Олень» + со сменой ног (с прямыми ногами)	Прыжок «Олень» + со сменой ног (с прямыми ногами) + ДТ
			
			Прыжок «Олень» + со сменой ног (с прямыми ногами) + вращение
			
			Прыжок «Олень» + со сменой ног (с прямыми ногами) + en tournant
			
6. Прыжок «Cossack»	Форма «Cossack»	Форма «Cossack» + ДТ	Форма «Cossack» + ДТ + вращение
			
			
			Форма «Cossack» + ДТ + en tournant
			
		Форма Cossack + вращение	Форма Cossack амплитуда 180° + ДТ
			

		Форма «Cossack» + en tournant	
7. Прыжок «Cat»	Форма «Cat» амплитуда 180°	Форма «Cat» + ДТ/вращение/ en tournant	Форма «Cat» + ДТ + / en tournant
8. Прыжок «Шпагат»	Форма «Шпагат» амплитуда 135°	Форма «Шпагат» амплитуда 135° + ДТ	Форма «Шпагат» амплитуда 135° + ВМ + вращение
		Форма «шпагат» амплитуда 135° + вращение	Форма «шпагат» амплитуда 135° + ДТ + en tournant
		Форма «шпагат» амплитуда 135° + en tournant	
		Форма «шпагат» амплитуда 180°	Форма «шпагат» амплитуда 180° + ДТ

		Форма «шпагат» амплитуда 180° + вращение
		Форма «шпагат» амплитуда 180° + en tournant
Амплитуда 135° разножка с согнутой ногой	Амплитуда 135° разножка с согнутой ногой + ДТ	Амплитуда 135° разножка с согнутой ногой + ДТ + вращение
	Амплитуда 135° разножка с согнутой ногой + вращение / en tournant	Амплитуда 135° разножка с согнутой ногой + ДТ + en tournant

	Амплитуда 180° с согнутой ногой разножка	Амплитуда 180° с согнутой ногой разножка + ДТ/вращение / en tournant
	Амплитуда 135° разножка с прямыми ногами	Амплитуда 135° разножка с прямыми ногами + ДТ/вращение / en tournant
		Амплитуда 180° разножка с прямыми ногами

	<p>Поперечный шпагат, амплитуда 135°</p> 	<p>Поперечный шпагат, амплитуда 135° + ДТ / вращение/en tournant</p> 	<p>Поперечный шпагат, амплитуда 135° + ДТ + вращение/en tournant</p> 	
		<p>Поперечный шпагат, амплитуда 180°</p> 	<p>Поперечный шпагат, амплитуда 180° + ДТ / вращение / en tournant</p> 	
9. Прыжок «Кольцо»		<p>Форма «Кольцо» (= 45° колени / = 80° изгиб)</p> 	<p>Форма «Кольцо» (более 45° колени / = 80° изгиб)</p> 	
			<p>Форма «Кольцо» + вращение</p> 	
			<p>Форма «Кольцо» + en tournant</p> 	

3. Базовая техника и характеристика Движений тела

3.1. Целостная волна

3.1.1 Волна вперед (базовая форма)

Волна начинается с небольшого расслабления тела и небольшого наклона бедер назад, набирая скорость. Посредством нисходящего полукруглого движения, бедра наклоняются вперед и вверх и заставляют позвоночник двигаться в форме волны. Волна начинается от бедер и может рассматриваться как волнообразное движение по всему телу. Волна заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- расслабление и набор скорости для движения (с выдохом);
- нижняя часть бедер наклоняется вперед и вверх;
- волна проходит по всему телу (с вдохом) и заканчивается вытягиванием.

3.1.2 Волна назад (базовая форма)

Волна начинается с наклона нижней части бедер назад и вытягивания тела вверх, одновременно



выдвигая грудь вперед и позволяя шее прогибаться назад. Подъем вверх начинается с выталкивания бедер вперед и продолжается через позвоночник, который поднимается в округлой волнообразной форме. Голова следует последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- вытягиванием и набор скорости для движения (с вдохом);
- наклон нижней части бедер назад;
- волна проходит по всему телу (с выдохом) и заканчивается вытягиванием.

3.1.3 Боковая волна (базовая форма)

Волна начинается с небольшого расслабления тела с переносом веса на одну ногу. Волна продолжается, толкая бедра в одну сторону, в результате чего другая сторона бедер движется вверх. Это переносит вес с одной ноги на другую. В то же время верхняя часть тела и голова уравнивают движение, расслабляясь в противоположную сторону. Волна продолжается вверх по позвоночнику, и верхняя часть тела поднимается волнообразно. Голова следует последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- расслабление и набор скорости для движения (с выдохом);
- подталкивание бедер в одну сторону;
- волна проходит по всему телу (с вдохом) и заканчивается вытягиванием.

3.2. Целостный взмах (Базовая форма)

Взмах состоит из трех частей, которые являются:

- увеличение скорости за счет вытягивание (с вдохом);
- на взмахе верхняя часть расслабленная (с выдохом);
- заканчивается хорошим мышечным контролем с вытягиванием (с вдохом).

Важным аспектом в этом целостном движении тела является чередование между вытягиванием и расслаблением, а также чередование между силой и мягкостью. Взмах тела может быть выполнен, например, вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости.

3.3. Изгиб

Изгиб может быть выполнен в разных направлениях, например, вперед, в сторону и назад.

Характеристика:

- четкая и хорошо контролируемая форма;
- плечи должны оставаться на одной линии, а изгиб должен быть равномерным по всей верхней части корпуса;
- показана округлая форма позвоночника.

3.4 Скручивание

Характеристика:

- разница в направлении между плечами и бедрами должна быть хорошо видна (минимальный угол 75° между линией плеч и бедер).
- четкая и хорошо контролируемая форма и направление.

3.5 Сжатие

При сжатии верхняя часть мышц тела активно сокращается, а остальная часть тела естественным образом реагирует на сокращение.

Сжатие брюшного пресса (базовая форма): мышцы брюшного пресса сокращаются, бедра наклоняются вперед, грудная клетка втягивается, плечи выдвигаются вперед, а спина округляется.

Боковое сжатие (базовая форма): боковые мышцы тела сокращаются, плечо и бедро одной и той же стороны подтягиваются друг к другу.



Характеристика:

- активная работа мышц (брюшного пресса, боковых мышц или мышц спины) явно направлена к центру тела;
- остальная часть тела естественным образом реагирует на сокращение.

3.6. Наклон или выпад

В выпаде должен быть показан наклон всего тела, но в наклоне только верхняя часть туловища (от бедер вверх) должна образовывать угол (минимум 45°) между туловищем и ногами. Наклоны и выпады могут поддерживаться рукой (ами), а мышечный контроль и прямая линия позвоночника должны быть четко видны.

Характеристика:

- четкая и хорошо контролируемая форма и линия, демонстрирующая прямой и вытянутый позвоночник;
- хороший мышечный контроль и осанка.

3.7. Расслабление

Расслабление начинается с хорошо контролируемого положения (небольшое вытягивание с вдохом). При расслаблении (с выдохом) нижняя часть бедер наклонена вперед, спина округляется, шея естественным образом отображает движение, а плечи расслаблены. Расслабление продолжается вытягиванием или плавно переходит к следующему движению.

Характеристика:

- расслабление тела;
- наклон бедер.

3.8. Разновидности движения тела

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

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

3.9. Серия Движения Тела

В серии движения тела последовательно выполняются два или более различных движения тела, плавно связывая их друг с другом. Слитность поддерживается естественным дыханием и логическим использованием техники движения всего тела: движения наружу от центра тела и к центру тела следуют друг за другом в логическом порядке. В серии могут использоваться все виды телодвижений (включая вариации базовых движений тела и полуакробатических движений, такие как перекаты).

1. Критерии амплитуды движений тела для повышения технической ценности равновесия или прыжка.

Следующие критерии амплитуды движения тела применяются для повышения технической ценности равновесий и прыжков на уровень с А на В или С:

Движения тела	Примеры/ Равновесия	Примеры / Равновесия
Изгиб (вперед): спина округлая, а грудь и верхняя часть спины наклоняются вперед к бедрам.		
Примечание: в поворотах свободная нога может быть поднята менее чем на 90°, прямая или согнутая.		
Изгиб (назад): грудная клетка изгибается назад (минимум на 80°) от вертикальной линии тела. Вся спина не должна сгибаться (достаточно верхней части спины). Когда свободная нога находится сзади, макушка головы находится на одной линии с бедрами и плечами.		
Изгиб (боковой): противоположное плечо (левое плечо при наклоне вправо и наоборот) находится на одной вертикальной линии с бедрами. (Например, при наклоне вправо левое плечо должно находиться на одной линии с правым бедром). Те же правила применяются и при выполнении на одном колене).		
Наклон верхней части тела 45°: верхняя часть тела должна образовывать правильный угол в 45°. Корпус должен хорошо контролироваться, не допускается никаких изгибов.		
Скручивание верхней части тела: плечи должны развернуться не менее 75° относительно линии бедер.		