



# INTERNATIONAL FEDERATION OF AESTHETIC GROUP GYMNASTICS



## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ IFAGG КОРОТКОЙ ПРОГРАММЫ

**Детская категория  
Категории юниоры и сеньоры**

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

**Действует с 1.1.2024**



## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Короткая программа .....	3
1.1.	Основная идея Короткой программы ЭГГ .....	3
1.2.	Количество гимнастов .....	3
1.3.	Продолжительность короткой программы .....	3
1.4.	Музыка .....	3
1.5.	Соревновательная площадка.....	4
1.6.	Одежда, причёска, макияж гимнастов.....	4
1.6.1.	Одежда.....	4
1.6.2.	Причёска и макияж.....	5
1.7.	Дисциплина.....	5
1.7.1.	Допинг.....	5
1.7.2.	Дисциплина гимнастов и тренеров.....	5
2.	Техническая ценность .....	7
2.1.	Характеристика равновесий .....	7
2.2.	Характеристика прыжков .....	7
2.3.	Характеристика движений тела.....	7
2.4.	Шаги, прыжки, подскоки.....	7
2.5.	Акробатические движения .....	8
2.5.1.	Запрещённые акробатические движения.....	8
2.6.	Движения гибкости.....	8
2.7.	Страница обязательных техничек элементов.....	9
2.7.1.	Обязательные технические элементы категории юниоры/сеньоры.....	9
2.7.2.	Обязательные технические элементы категории 12-14 лет .....	11
2.7.3.	Обязательные технические элементы категории 8-10/10-12 лет.....	12
2.8.	Оценка Технической ценности .....	13
3.	Артистическая ценность.....	14
3.1.	Обязательные артистические требования в композиции .....	14
3.1.1.	Качество ЭГГ (1,5).....	14
3.1.2.	Структура (1,7) .....	15
3.1.3.	Музыка и Экспрессия (1,0).....	17
3.1.4.	Элементы совместной работы (0,8) .....	18
3.2.	Оценка Артистической ценности.....	19
4.	Исполнение.....	20
4.1.	Требования к Исполнению .....	20
4.2.	Оценка Исполнения .....	21
5.	Судейство .....	22
5.1.	Общие .....	22
5.2.	Оценочная коллегия .....	22
5.2.1.	Оценочная панель .....	22



5.2.2.	Ответственный судья.....	23
5.2.3.	Судья на линии .....	23
5.2.4.	Судья хронометрист .....	24
6.	Подсчет оценок.....	24
6.1.	Общие .....	24
6.2.	Подсчет оценок.....	25
7.	Изменение правил.....	25
	Приложение1: Техника ЭГГ .....	26

## 1. Короткая программа

### 1.1. Общая идея короткой программы ЭГГ

Цель короткой программы - показать гимнастам-технику, двустороннюю мышечную работу и физические возможности. Короткая программа детской категории предлагает простой способ попасть в спорт эстетической групповой гимнастики.

- Каждые два года один и тот же музыкальный (тематический) стиль для каждой группы.
- Вся композиция должна быть похожа на серию различных групп движения
- Двусторонняя работа (движения тела, прыжки и равновесие -> смотрите список обязательных элементов)
- Поддержки запрещены, только с особыми требованиями для юниоров/сеньоров
- Отсутствие акробатических элементов для юниоров/сеньоры.

### 1.2. Количество гимнастов

Группа состоит из 4-15 номинированных гимнасток. Для каждого конкретного соревнования на соревновательном ковре команда состоит из:

- 4-15 гимнастов в детской категории
- 4-10 гимнастов в категории юниоров/сеньоров.

→ Штраф ответственного судьи: - 0,5 за каждого отсутствующего или дополнительного гимнаста.

### 1.3. Продолжительность короткой программы

Разрешенная продолжительность короткой программы составляет 1 мин 25 сек – 1 мин 45 сек.

Отсчет времени начинается с начала первого движения после того, как группа заняла исходную позицию на соревновательном ковре. Отсчет времени прекращается, как только все гимнастки становятся полностью неподвижными.

→ Штраф ответственного судьи -0.1 за каждую дополнительную или отсутствующую полную секунду. Штраф предлагается от обоих судей хрономитристов.

Выход группы на исходные позиции не должен занимать слишком много времени, сопровождаться музыкой или включать какие-либо дополнительные движения.

→ Штраф ответственного судьи (предложение от большинства судей АЦ): -0.3 для выхода, который занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает дополнительные движения

### 1.4. Музыка

В короткой программе для каждой группы используется один и тот же музыкальный (тематический) стиль, который меняется каждые два года.

Для категории **юниоры/сеньоры** музыкальной темой в **2024-2025 годах является МУЗЫКА ИЗ ОПЕРЫ** - любые музыкальные произведения, используемые в оперных спектаклях. Выбор музыки свободен, но она должна четко отражать и поддерживать тему.

**Для детских категорий** музыкальная тема на **2024-2025 годы - МУЗЫКА ЭТНИЧЕСКО-ФОЛЬКЛОРНОГО ХАРАКТЕРА**. Этот тип музыки включает в себя фольклорные традиционные танцы, современную народную музыку, а также любую музыку, которая связана с народной культурой. Например: Африканская, кельтская, восточная музыка, регги, афро-Кубинец и другие.

Музыка может интерпретироваться одним или несколькими инструментами. В музыкальном произведении допускаются голос (голоса) и слова. Музыка должна быть единой и завершенной, без перерывов, с четкой и четко очерченной структурой, и она должна соответствовать возрастной категории



гимнасток. Несвязные музыкальные фрагменты или нерегулярные звуковые эффекты не допускаются. Перед началом музыки может прозвучать короткий сигнал. Допускается короткое музыкальное вступление без движения. Гимнасткам не разрешается издавать какие-либо вокальные звуки, за исключением одиночных хлопков, постукиваний или подобных ритмических эффектов. Должно быть одно музыкальное произведение, записанное в форме, запрошенной организаторами.

Следующая информация должна быть четко обозначена на английском языке в музыкальном файле:

- название клуба/название команды
- страна команды
- возрастная категория
- продолжительность музыки

Имя(имена) композитора(ов) и название музыки должны быть предоставлены организаторам по запросу.

Программа должна быть исполнена в полном объеме с музыкальным сопровождением.

При воспроизведении неправильной музыки группа несет ответственность за немедленную остановку программы. Группа перезапускает свою программу, как только начинается правильная музыка.

Группа может повторить свою программу только в "форс-мажорных" ситуациях, таких как несчастный случай или ошибка, вызванная организаторами (например, сбой питания, ошибка звуковой системы и т.д.). Для повторения программы требуется одобрение ответственного судьи/Высшего жюри.

### **1.5. Соревновательная площадка**

Размер соревновательного ковра составляет 13 м x 13 м, включая ограничительную линию. Граница должна быть четко обозначена и иметь ширину не менее 5 см. Гимнасткам не разрешается выходить за пределы соревновательной зоны во время выполнения соревновательной программы, включая стартовую и конечную позиции.

➔ **Штраф Ответственного судьи:** 0,1 каждый раз за пересечение границы.  
Штраф предложенный судьей на линии.

## 1.6. Одежда, прическа, макияж гимнастов

### 1.6.1. Одежда

Спортивный костюм группы/команды должен быть: купальником или комбинезоном (с юбкой или без нее) с эстетической привлекательностью, ценящей спортивный, соревновательный дух, но не для шоу или перформанса.

Соревновательный купальник должен быть одинаковый (материал и фасон) и одинакового цвета для всех участников группы. Однако, если костюм сделан из узорного материала, некоторые незначительные различия из-за разреза могут быть допущены. Гимнасты должны выполнять программу в любой обуви бежевого цвета.

В соответствии с правилами соревнований, костюм должен быть исполнен (сшит) из не прозрачного материала за исключением рукавов, линии груди, задней части бедра. Вырез купальника должен быть не ниже верхней части груди спереди и нижней части лопаток сзади. Крой юбки должен быть достаточно длинным, чтобы закрывать пах спереди и ягодицу сзади.

#### Разрешается иметь:

- колготки до щиколоток, над или под купальником
- небольшие украшения на купальнике, юбке (например, ленты, стразы, розочки и т. д.), которые всегда должны быть эстетичными и не мешать выполнению программы.
- бинты телесного цвета и поддерживающие ленты
- национальные эмблемы и логотипы в соответствии с общими правилами соревнований (размер не более 30 см<sup>2</sup>). Эмблемы могут быть расположены на предплечье или бедрах соревновательной одежды.

#### Запрещено иметь:

- шляпы или любой другой головной убор,
- отдельные украшения на запястьях, лодыжках и/или шее,
- все виды серег и других украшений,
- какие-либо огни на соревновательном костюме
- перчатки или рукава на ладонях
- слишком крупные украшения или декоративные элементы в одежде для соревнований, которые не позволяют судьям видеть движения,
- брюки

Одежда для соревнований не должна задевать/оскорблять какую-либо религию или национальность и не должна выражать какую-либо политическую позицию / мнение.

- **Штраф Ответственного судьи** (предложение от большинства судей АЦ): - 0.3 за то, что одежда причиняет боль, оскорбляет или выражает религию, или занимает политическую позицию, или выражает обиду людям.

## 1.6.2. Прическа и макияж

Волосы (за исключением коротких) должны быть завязаны в целях безопасности гимнасток. Допускается небольшое украшение для волос (включая резинку для волос вокруг пучка) (максимальный размер всех украшений для волос вместе составляет примерно 5 x 10 см, высота от головы не более 1 см) и они должны быть в одном стиле. Прическа гимнасток должна оставаться неизменной с начала и до конца программы. Каждая испорченная прическа приведет к штрафу АЦ.

*Уточнение: Потеря маленьких заколок для волос и мелких страз не будет наказываться штрафом.*

Не разрешается использовать краски для волос, которые могут попасть в зону соревнований.

Макияж должен соответствовать принципам спортивных соревнований, но не шоу или перформанса.

Допускается спортивный, умеренный и эстетичный макияж. Театральный макияж, рисунки или другое на лице, камни или блески, блестящие тени, слишком темный/неестественный цвет губной помады, цветные контактные линзы и т.д. не допускаются. Допускаются искусственные ресницы (не длиннее 1 см).

- Штраф ответственного судьи (предложение от большинства судей АЦ): -0.1 для одной гимнастки и - 0.2 для двух и более гимнастов за костюм, прическу или макияж, не соответствующие этим правилам.
- Штраф ответственного судьи (предложение от большинства судей АЦ): -0.1 за каждую испорченную прическу.
- Штраф ответственного судьи (предложение судьи на Линии): -0.1 за каждый потерянный предмет (украшение для волос, полупоточки/носки и т.д.).
- Штраф ответственного судьи (предложение судьи на Линии): -0.2 для каждого цветового пятна

## 1.7. Дисциплина

### 1.7.1. Допинг

Ознакомьтесь с общими правилами IFAGG.

В качестве условия для участия в мероприятиях IFAGG, человек должен следовать антидопинговым правилам. Все гимнастки, тренеры, помощники гимнасток и официальные лица обязаны ознакомиться с допинговыми правилами. Информацию о запрещенных веществах методах можно найти на страницах WADA: <http://www.wada-ama.org/>

### 1.7.2. Дисциплина гимнастов и тренеров

Все команды должны присутствовать и выполнять свою программу на официальной тренировке.

**Официальные тренировки проводятся только на соревнованиях категории "А".**

**Если группа не участвует в официальной тренировке по соревнованиям, им запрещается участвовать в этом соревновании (за исключением смягчающих обстоятельств и то только с одобрения ответственного судьи/Совета IFAGG).**

Все группы и тренеры должны уважать соревнующуюся команду и не мешать соревнующейся команде, оценивая судей и зрителей во время соревнований и/или тренировок. Громкие голоса или музыка, доносящиеся из-за пределов зоны соревнований во время выступлений других команд, запрещены и приведут к вычету штрафа АЦ

Гимнастам не разрешается разминаться на месте перед выходом на ковер. Во время соревновательной программы тренеры и резервные гимнастки должны находиться в местах, отведенных для тренеров. Они не могут находиться на видном месте рядом с ковром. Это приведет к вычету штрафа из АЦ.

→ Штраф ответственного судьи -0.3 за дисциплинированность тренера и/или гимнастки/ов

Ни в коем случае тренер, руководитель команды или другое официальное лицо не могут общаться устно или с помощью сигналов с гимнастом или с группой во время программы. Любая помощь, способствующая успешному выполнению программы, приведет к вычету штрафа из АЦ

→ Штраф ответственного судьи: -0.3 за любую помощь

Гимнасткам не разрешается издавать какие-либо вокальные звуки во время программы, за исключением одиночных хлопков, постукиваний или аналогичных ритмических эффектов, что приведет к вычету штрафа из АЦ.

→ Штраф ответственного судьи (предложение от большинства судей АЦ): -0.1 каждый раз.

Для получения информации о других дисциплинарных правилах смотрите Код дисциплины IFAGG.



## 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

**МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОСТАВЛЯЕТ:**

- **КАТЕГОРИЯ ЮНИОРЫ/СЕНЬОРЫ – 5,0**
- **ДЕТСКАЯ КАТЕГОРИЯ – 4,0**

Техническое значение (ТЦ) состоит из обязательных элементов (технических комбинаций движений тела, прыжков, равновесий и пируэтов/ поворотов), которые одинаковы для каждой команды. Каждая команда должна выполнить технические элементы как указано в списке обязательных элементов (прилагается).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Все элементы должны быть выполнены в соответствии с критериями, указанными в тексте – картинки являются только примерами!

Выполняя элементы НЕ так, как в списке, элемент будет автоматически засчитан как ноль (0) баллов. Идея короткой программы состоит в том, чтобы показать технику ЭГГ, двустороннюю работу мышц, физические возможности и различные виды технических комбинаций ЭГГ.

### 2.1. Характеристика равновесий

Все равновесия должны выполняться четко и обладать следующими характеристиками:

- форма зафиксирована и четко определена во время равновесий ("фото")
- достаточная высота поднятой ноги
- хороший мышечный контроль тела во время и после равновесий.

Поворот:

- Поворот минимум на 360° должен быть выполнен в фиксированной форме.
- Если требуемое вращение в динамическом равновесии демонстрирует не каждый гимнаст, элемент не засчитывается как равновесие.

### 2.2. Характеристика прыжков

Прыжки должны обладать следующими характеристиками:

- форма зафиксирована и четко определяется во время полета,
- форма зафиксирована и четко определяется во время вращений прыжка,
- хорошая высота во время прыжка,
- хороший мышечный контроль тела во время и после прыжка,
- приземление должно быть легким и мягким.

### 2.3. Характеристика движений тела

Движения тела должны иметь следующие характеристики:

- Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных целостных движений тела, где бедра образуют основной центр движения.
- Движение, выполняемые одной частью тела, отражается по всему телу.
- Все движения тела в серии должны формироваться свободно и подчеркивать непрерывность от одного движения к другому, как если бы они были созданы предыдущим движением и могут быть выполнены с движениями рук (качели, толчки, волны, восьмерки и т.д.) или с различными видами шагов (ритмические шаги, ходьба, бег и т.д.).

### 2.4. Серия шагов, прыжков и подскоков

Серия шагов, прыжков и подскоков должна развивать ловкость гимнасток. Выполнение шагов, прыжков и подскоков должно демонстрировать хорошую технику и координацию, и они должны выполняться ритмично.

**Например:**

- вариации ходьбы и бега,

- вариации различных танцевальных шагов (например, вальс, полька и т.д.)
- вариации прыжков в народном танце.

## 2.5. Элементы акробатики

Акробатические элементы — это движения, в которых тело гимнаста переворачивается в вертикальном положении (линия голова-плечи-бедро) вверх ногами с опорой на руки, голову или в воздухе.

- Полу-акробатические элементы разрешены, если они не содержат перевернутого вертикального положения линии голова-плечи-бедро.
- Примечание: Кувырок (вперед или назад) без учета полета считается движением тела и, следовательно, не считается акробатическим элементом.

В акробатических движениях гимнасты должны демонстрировать хороший мышечный контроль, координацию и ловкость.

Акробатические движения должны быть плавными и естественно дополнять композицию.

Акробатические движения должны выполняться с учетом ловкости и навыков гимнасток, а также правильной техники.

### Например:

- колесо (всех видов) без четких упоров в вертикальном положении

### 2.5.1. Запрещенные акробатические движения

Следующие акробатические движения запрещены ни в одной части композиции:

- стойка на руках, локтях и голове,
- любые акробатические элементы с фазой полета.

## 2.6. Движения гибкости

Движения гибкости должны демонстрировать четкую линию, амплитуду и хороший контроль. Движения должны выполняться с хорошим техническим качеством и учетом аспектов здоровья, а также демонстрировать хороший баланс гибкости и силы. Форма должна быть хорошо видна.

Композиция должна демонстрировать гибкость ног гимнасток вперед. Гибкость вперед необходимо показать как с левой, так и с правой стороны. Амплитуда должна составлять 180°.

### Например:

- Гибкость вперед (шпагат):
  - Шпагат на полу
  - равновесие, передний шпагат со свободной ногой, удерживаемой руками / без них, амплитуда 180°
  - прыжок шпагат амплитуда 180°

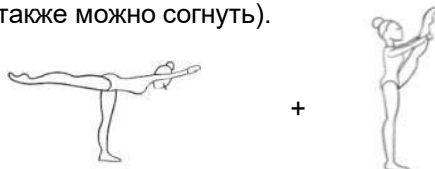
## 2.7. Обязательные технические элементы

### 2.7.1. Обязательные технические элементы юниоры/сеньоры

1. **Серия прыжков (0,3):** серия из двух (2) прыжков состоит из прыжка «олень», который начинается с поднятия левой ноги назад и правой вперед (90 °) + один шаг + прыжок саргиоле (45 °) с ДТ (наклон вперед 45 °).



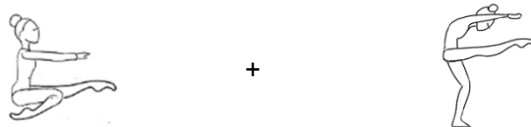
2. **Серия равновесий (0,3):** серия из двух (2) равновесий состоит: из заднего равновесия, правая нога поднята назад (более 90 °) без поддержки рук, опорная нога прямая, корпус в горизонтальном положении + один шаг для смены опорной ноги (не соединяя ног) + равновесие вперед, левая нога поднята (более 90 °) с поддержкой той же или противоположной рукой/рук, корпус и ноги прямые (поднятую ногу также можно согнуть).



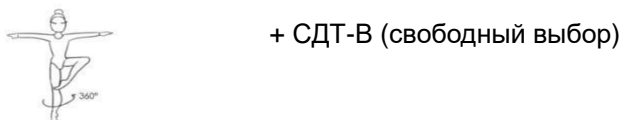
#### Комбинированная серия:

*Серии движений тела, которые являются частью комбинированной серии, должны состоять как минимум из трех телодвижений.*

3. **Прыжок + равновесие (0,3):** прыжок «казак» передняя левая нога прямая + один шаг + равновесие правая нога поднята вперед (более 90 °) с наклоном вперед, опорная нога согнута.



4. **Поворот на 360° + Серия движения тела-В (0,5):** Поворот в форме passé (свободный выбор ноги) + серия движения тела-В состоит как минимум из трех (3) движений телом по выбору).

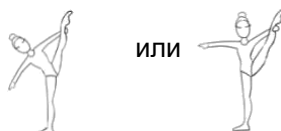


5. **Прыжок+ Серия движения тела-В (0,5):** Прыжок Jeté en tournant правая нога спереди в шпагат (амплитуда мин 135°) + серия движения тела-В состоит как минимум из трех (3) движений телом по выбору.



6. **Серия движения тела-В + Равновесие (0,5):** серия движения тела-В состоит как минимум из трех (3) движения тела начинается с сжатия + равновесие в сторону левая нога поднята (более 90°) с поддержкой одноименной руки, ноги прямые (с или без наклоном в правую сторону).

СТД-В начинается с сжатия +



или

7. **Серия движения тела-В + Прыжок (0,5):** серия движения тела-В состоит как минимум из трех (3) движения тела начинается со скручивания+ прыжок в сторону начинается с наскока «assemble», обе ноги прямые или одна нога согнута, с наклоном вперед или без него.

СТД-В начинается со скручивания +



### **Серия движений тела**

*Серия движений тела состоит, по крайней мере, из трех движений тела (свободный выбор в порядке последовательности движений тела).*

#### **8. СДТ-В включает смену уровня (0.4):**

- Для изменения уровня все гимнастки должны показать по крайней мере одно движение телом как на уровне пола, так и стоя во время серии.

#### **9. СДТ-С включает перемещение (0.5)**

- При перемещении все гимнасты должны двигаться четко, на расстояние не менее 1,5 м. Перемещение означает смену местоположения в пределах зоны соревнований. Это можно сделать, делая шаги, перекатываясь и т.д.

#### **10. Две (2) различные целостные волны (0,3 каждая = 0,6)**

#### **11. Два (2) различных целостных взмаха (0,3 каждая = 0,6)**

**Обязательные волны и взмахи могут быть включены в серии движений тела или в комбинированных сериях.**

**Обратите внимание!** Порядок расположения необходимых технических элементов внутри композиции свободный.

## 2.7.2. Обязательные технические элементы детской категории 12-14 лет

1. 1 серия Движения тела-А (0,3) включает расслабление
2. 1 серия Движения тела-В (0,4) включает сжатие
3. 1 серия Движения тела-С (0,5) включает наклон и изгиб
4. Изолированный прыжок (0,2): Прыжок с подтянутыми(поджатыми) ногами с вращением на 360° (свободный выбор ноги и направления вращения)



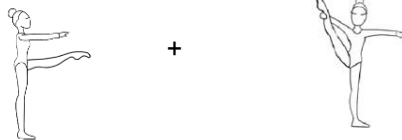
5. Серия прыжков (0,3): серия из двух (2) прыжков состоит из прыжка «шпагат» с амплитудой 135° (левая нога впереди) + прыжок «ножницы», начинающийся с правой ноги (с амплитудой 90° между ногами)



6. Динамическое равновесие (0,2): Passé поворот с вращением на 360° (свободный выбор ноги и направления вращения)



7. Серия равновесий (0,3): серия из двух (2) равновесий состоит из равновесия вперед, левая нога поднята более чем на 90° без помощи рук + один шаг для смены опорной ноги (не соединяя ног) + боковое равновесие, правая нога поднята более чем на 135° с помощью рук.



8. Серия шагов, прыжков и подскоков (0,3): не менее 6 шагов, не менее 2 различных типов, включая передвижение.
9. Элемент акробатики (0,2): свободный выбор
10. Комбинированная серия (0,5) – должна быть обязательно составлена из одной СДТ + любого другого элемента (прыжок или равновесие).

Один из возможных вариантов:

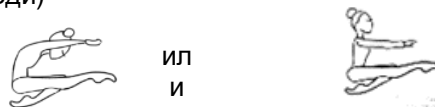
- СДТ + прыжок
- СДТ + равновесие
- Прыжок + СДТ
- Равновесие + СДТ

11. Два (2) элемента гибкости вперед (правая и левая) (0,1 каждый= 0,2) – может быть включен внутри любого другого требуемого элемента
12. Целостная боковая волна (0,3) – может быть внутри СДТ
13. Целостный боковой взмах (0,3) – может быть внутри СДТ

**Обратите внимание!** Порядок обязательных технических элементов внутри композиции свободный. 2/3 команды должны выполнить требуемый элемент приемлемо, чтобы он был засчитан в техническую ценность .

### 2.7.3. Обязательные технические элементы детской категории 8-10/10-12 лет

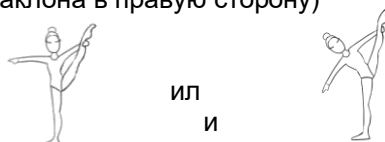
1. 1 серия Движения тела-А (0,3) включает выпад
2. 1 серия Движения тела-В (0,4) включает изгиб
3. 1 серия Движения тела-С (0,5) включает скручивание
4. **Изолированный прыжок: «Казак» прыжок начиная с «assemble» (наскок) с или без изгиба вперед (правая нога спереди)**



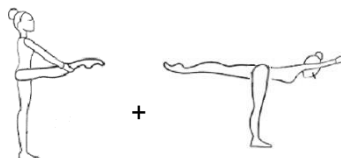
5. **Серия прыжков (0,3):** серия из двух (2) прыжков состоит из прыжка «олень» (левая нога спереди) + прыжок **Passé** на 90° правой ногой спереди (с ДТ или без него).



6. **Изолированное равновесие (0,2): Боковое равновесие левая нога поднята на 135° с поддержкой руки** (с или без наклона в правую сторону)



7. **Серия равновесий (0,3):** серия состоит из равновесия вперед **правая нога поднята на 90° (с поддержкой рук)** + один шаг для смены опорной ноги (не соединяя ног) + **равновесие назад левая нога поднята (более чем на 90°) без поддержки, опорная нога прямая, корпус в горизонтальном положении.**



8. **Серия шагов, прыжков и подскоков (0,3):** не менее 6 шагов, не менее 2 различных типов, включая передвижение
9. **Элемент акробатики (0,2): Колесо** (свободный выбор)
10. **Комбинированная серия (0,5)** – должна быть обязательно составлена из одной СДТ + любого другого элемента (прыжок или равновесие).

Один из возможных вариантов:

- СДТ + прыжок
- СДТ + равновесие
- Прыжок + СДТ
- Равновесие + СДТ

11. **Два (2) элемента гибкости вперед (правая и левая) (0,1 каждый= 0,2)** – может быть включен внутрь любого другого требуемого элемента
12. **Целостная волна вперед (0,3)** – может быть внутри СДТ
13. **Целостный взмах вперед (0,3)** – может быть внутри СДТ

**Обратите внимание!** Порядок обязательных технических элементов внутри композиции свободный. 2/3 команды должны выполнить требуемый элемент приемлемо, чтобы он был засчитан в техническую ценность.

## **2.8. Оценка технической ценности**

Панель бригады Технической ценности оценивает технические элементы композиции и посчитает их стоимость.

Технические элементы должны выполняться одновременно, в каноне или в течение короткого периода времени. Технические элементы, повторяющиеся идентично несколько раз в программе, будут засчитаны только один раз.

**Все гимнасты в команде** должны выполнять технические элементы с хорошим качеством или это не может рассматриваться как сложность технической ценности.

### **Категории юниоров/сеньоров:**

- если один или несколько гимнастов не покажут технический элемент успешно, этот элемент не будет засчитан в баллы.

### **Детская категория:**

- 2/3 команды должны выполнить требуемый элемент для того, чтобы он был засчитан в техническом ценности.

### 3. АРТИСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Философия эстетической групповой гимнастики основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполняемых с естественным использованием силы и демонстрирующих непрерывность и плавность движений. Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных целостных движений тела, где бедра образуют основной центр движения.

#### МАКСИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА АРТИСТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ – 5,0

Оценка Артистической ценности будет производиться с помощью таблицы вычетов АЦ для Короткой Программы

Тема/музыкальный стиль одинаковы для каждой команды, выступающей с короткой программой. Судьи по артистической ценности оценивают, как команда демонстрирует и поддерживает тему на протяжении всего выступления с помощью техники ЭГГ.

#### 3.1. Необходимые Артистические составляющие композиции

##### 3.1.1. Качество ЭГГ (1,5)

###### Техника ЭГГ

Философия эстетической групповой гимнастики основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполняемых с естественным использованием дыхания и силы, демонстрирующих непрерывность и слитность. Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бедра формируют основной центр движения.

Композиция должна быть исполнена **с использованием техники целостного движения тела**, которая соответствует философии ЭГГ.

Движения тела и серии телодвижений в технике ЭГГ должны быть преобладающими в композиции.

###### Сбавки техники ЭГГ:

- Композиция не показывает общую технику движения тела:
  - Во время некоторых частей программы -0.3
  - В течении всей программы -0.5

###### **Слитность в соединении движений и серий движений**

Движения и серии движений должны быть связаны плавно и естественно. Движения должны быть связаны друг с другом таким образом, чтобы поток движений продолжался от одного движения к другому, как если бы он был создан предыдущим движением, подчеркивая непрерывность.

Композиция должна содержать элементы и серии элементов без того, чтобы они отображались как отдельные части.

###### Сбавки слитность в соединении движений и серий движений

- Движения и серии движений не связаны плавно и естественно с предыдущими или последующими движениями:
  - Во время некоторых частей программы -0.3
  - В течении всей программы -0.5

###### **Непрерывность**

Композиция должна демонстрировать непрерывность от начала программы до ее конца. Любая часть композиции, которая нарушает непрерывность программы, приведет к сбавкам.

Ошибки непрерывности включают, например, плохо соединенные или выполненные поддержки или элементы перед акробатикой, плохое или нелогичное соединение элементов (например, обычный бег), фиксированное вертикальное положение головы-плеч-бедер во время выполнения элементов и т.д.



### **Сбавки непрерывности:**

- Нелогичная связь в программе -0.1 / каждый раз
- гимнаст неподвижен во время выполнения программы -0.1 / каждый раз

**Примечание: Максимальный вычет за “Непрерывность” составляет 0,5!**

### **3.1.2. Структура (1,7)**

#### **Единство**

Композиция должна составлять полное единство с начала программы и до конца программы, даже если она разнообразна. Различные части композиции могут не отображаться как отдельные части.

Перерывы в структуре и стиле композиции не допускаются. Сюжетная линия композиции не должна быть нарушена.

Различные виды соло или канонов придают композиции нюансы, но ими нельзя злоупотреблять. Хорошая синхронность и схожесть техники, а также работа в команде должны быть преобладающими.

#### **Сбавки единства:**

- Композиция не образует полного единства -0.1

#### **Разнообразие композиции**

Структура всей композиции должна быть универсальной и разнообразной. Это включает в себя разнообразие композиции, разнообразие направлений, плоскостей и уровней, разнообразие в использовании пространства и построений, разнообразие в передвижениях и разнообразие в движениях тела.

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

#### **Разнообразие направлений, плоскостей и уровней**

Композиция должна выполняться в разных направлениях (вперед, назад, вбок, по диагонали, наклонно) и в разных плоскостях и уровнях (низкий уровень: например, на полу; высокий уровень: например, в положении стоя с приподнятым туловищем или в воздухе, как прыжки; и средний уровень: между низким уровнем и на высоких уровнях - например, на коленях или согнутых ногах с наклоном туловища).

Вся команда должна показывать движения и серии на каждом уровне во время программы. Вся команда должна показывать разные направления одновременно, а также разные плоскости и уровни одновременно. Одно и то же направление, плоскость или уровень могут сохраняться не более 10 секунд каждый раз и затем должны быть немедленно изменены.

#### **Сбавки Разнообразие направлений, плоскостей и уровней:**

- Слишком долгое пребывание (более 10 секунд) -0.1 / каждый раз
- Не отображаются все требуемые критерии (направление, плоскость и уровень) -0.1 / каждый раз

**Примечание: Максимальный вычет за “Разнообразие направлений, плоскостей и уровней” составляет 0,3!**

#### **Разнообразие в использовании пространства и построений**

Команда должна использовать все участки соревновательного ковра. Построение должно различаться по размеру и расположению в зоне соревнований. Команда должна показать минимум 6 геометрических различных построений во время программы.

Геометрически одинаковые построения и/или одно и то же расположение на соревновательной площадке не должны использоваться чрезмерно (= использоваться более трех раз) во время программы. Одно и то же использование пространства или одно и то же построение могут длиться максимум 10 секунд, а затем их необходимо немедленно изменить.

### **Сбавки разнообразие в использовании пространства и построений:**

- Слишком долгое пребывание (более 10 секунд) в одном и том же построений -0.1 / каждый раз
- Одно и тоже построение и/или пространство используются чрезмерно (используются более трех раз) -0.1 / каждый раз
- Некоторые части соревновательного ковра не используется -0.1
- Менее 6 геометрически различных построений -0.1

**Примечание: Максимальный вычет за “Разнообразие в использовании пространства и построений” составляет 0,5!**

### **Разнообразие в передвижении**

Изменение местоположения в зоне соревнований должно быть плавным и иметь логическую причину. Передвигаться можно, например, делая шаги, перекатываясь или прыгая. Передвижения должны демонстрировать хорошую технику и использовать различные стили или типы передвижений.

Если передвижение осуществляется простыми шагами или бегом и не согласовано с каким-либо стилем. То их не следует злоупотреблять. Нельзя злоупотреблять одним и тем же способом передвижения (использовать более трех раз) во время программы.

### **Сбавки разнообразие в передвижениях:**

- Не логические передвижения (нелогичные передвижения) -0.1 / каждый раз
- Чрезмерно используется один и тот же способ передвижения (использовался более трех раз) -0.1 / каждый раз

**Примечание: Максимальный вычет за “Разнообразие в передвижениях” составляет 0,3!**

### **Разнообразие движений тела**

Композиция должна содержать различные движения тела, серии движения тела и различные виды движений. Подобными движениями тела или типами движений не следует злоупотреблять.

### **Разнообразие должно быть продемонстрировано с помощью:**

- выполнения всех основных движений тела с различными формами движений тела,
- показывая движения в разных плоскостях или уровнях, с разной силой или темпом, с или без шага

### **Сбавки Разнообразие движения тела:**

- Не соответствует всем требуемым критериям -0.1
- Злоупотребление подобными движениями тела -0.1

**Примечание: Максимальный вычет “Разнообразие движения тела” составляет 0.1!**

### **Темп и динамика**

- **Быстрая и медленная части композиции**
  - Изменение темпа композиции должно быть четким. Структура композиции должна содержать по крайней мере одну явно быструю часть и по крайней мере одну явно медленную часть, и гимнастки должны иметь возможность выступить в разном темпе во время программы.
- **Сильные и мягкие части композиции**
  - Композиция должна быть динамичной. Структура композиции должна содержать по крайней мере одну явно сильную часть и по крайней мере одну явно мягкую часть, и гимнастки должны уметь выполнять разную динамику во время программы.

### **Сбавки по темпу и динамике:**

- Отсутствует по крайней мере одна явно быстрая часть -0.1
- Отсутствует по крайней мере одна явно медленная часть -0.1
- Отсутствует по крайней мере одна явно сильная часть -0.1
- Отсутствует по крайней мере одна явно мягкая часть -0.1

### **3.1.3. Музыка и Экспрессия (1,0)**

#### **Характер и стиль композиции**

Композиция должна иметь четко определенный характер и стиль. Характер и стиль должны быть пронесены через всю композицию. Идея и атмосфера композиции должны составлять непротиворечивое единство, отражающее характер и стиль композиции.

#### **Сбавки за характер и стиль композиции:**

- Характер и стиль композиции не разработаны:
- Во время некоторых частей программы -0.1
- Во всей программе -0.2

#### **Выразительный язык тела**

Композиция должна быть выразительной, и выразительность должна проявляться в движениях на протяжении всей программы. Идея и выразительность композиции должны составлять непротиворечивое единство на протяжении всей композиции. Выражение должно быть развито с помощью движений и серий движений, а не с помощью отдельных и вынужденных выражений.

Композиция должна демонстрировать эстетическую привлекательность; это можно увидеть в движениях и в стиле гимнастических выражений. Выразительный язык тела должен соответствовать возрастной категории гимнасток, уровню мастерства группы и способности группы выражать стиль. Выражение лица должно соответствовать стилю и выглядеть естественно. Чрезмерно драматичное выражение лица не считается естественным и подходящим для ЭГГ.

#### **Сбавки выразительный язык тела:**

- Язык тела не является выразительным и/или подходящим для ЭГГ:
  - Во время некоторых частей программы -0.1
  - Во всей программе -0.2

#### **Музыка**

Музыка должна соответствовать идее и выразительности композиции. В композиции движения, стиль и ритм музыки должны сочетаться друг с другом. Движения гимнасток должны составлять единое целое с музыкой и если темп или атмосфера музыки меняются, это должно быть отражено в композиции и исполнении.

Композиция должна дополнять структуру музыки, например, используя акценты музыки и ее мелодию. Кроме того, в композиции должно быть показано использование ритма и мелодии, а также различных оттенков и эффектов музыки. Монотонная фоновая музыка не допускается.

Музыка композиции должна быть разнообразной по темпу и динамике. В музыке должна быть по крайней мере одна быстрая часть, по крайней мере одна медленная часть, по крайней мере одна сильная часть и по крайней мере одна мягкая часть.

Тема, стиль и уровень сложности музыки должны соответствовать возрастной категории гимнасток.

Команда должна продемонстрировать умение выразить выбранную музыку.

Музыка должна образовывать единство. Если музыка состоит из разных музыкальных произведений, различные темы и режимы должны быть связаны друг с другом, и их сосуществование должно быть максимально возможным. Пробелы в музыке или плохая связь между двумя музыкальными темами не допускаются. Музыкальный монтаж должен быть хорошего качества.

Музыка может содержать дополнительные звуковые эффекты, но они не должны раздражать или отключать связь. Музыка не должна заканчиваться резким обрывом. Музыка не должна заканчиваться ни до, ни после последнего движения гимнасток.

### **Сбавки музыка:**

- Музыка не поддерживает композицию (фоновая музыка):
  - Во время некоторых частей программы -0.1
  - во всей программе -0.2
- Музыка не разнообразна -0.1
- Музыка не подходит команде (навыки, возраст и т.д.) -0.1
- Музыка остановилась до или после движений -0.1
- Отключенная музыка (нелогичное сочетание музыки, музыка плохо связана, отключённые дополнительные эффекты, музыка закончилась резким обрывом и т.д.) -0,1 / каждый раз

**Примечание: Максимальный вычет для “Музыка” составляет 0.6!**

#### **3.1.4. Элементы совместной работы (0,8)**

Композиция должна демонстрировать различные элементы совместной работы, такие как командная работа без поддержки, совместная работа пары/трио без поддержки, элемент синхронного движения команды и элемент каскад команды.

Каждый элемент будет засчитан максимум один раз, дополнительные элементы команды учитываться не будут. Композиция может содержать другие виды совместной работы, но они не будут учитываться как элементы совместной работы со значением АЦ.

Значение каждого успешно выполненного элемента совместной работы составляет 0,2 балла.

Выполнение каждого элемента должно демонстрировать хорошую технику. Элементы с серьезными ошибками ИСП (ошибки в размере -0,3 балла и более) оцениваться не будут.

Элементы совместной работы	Максимальная сумма	Ценность каждый раз	Максимальная ценность
Командная работа без поддержки	1	0.2	0.2
Пара/трио без поддержки	1	0.2	0.2
Элемент синхронного движения команды	1	0.2	0.2
Элемент Каскад все команды	1	0.2	0.2
			0.8

#### **Командное сотрудничество без поддержки**

Командное сотрудничество — это совместная работа всех гимнасток. Это может быть продемонстрировано либо физическим контактом друг с другом, либо прохождением над гимнастом/гимнастками, под ними или сквозь них. Вся команда должна четко участвовать в элементе. Командная совместная работа в подгруппах не допускается.

Допускается поддержка одной или нескольких гимнасток; однако не разрешается выполнять подъем во время совместной работы команды.

#### **Пара/трио без поддержки**

Вся команда должна выполнить совместное движение в паре и/или трио одновременно или в течение короткого промежутка времени. Движения пар/трио могут быть разными. Сотрудничество в парах/тройках может быть продемонстрировано либо физическим контактом друг с другом, либо прохождением над гимнастом/гимнастками, под ними или сквозь них.

#### **Элемент синхронного движения команды**

Элемент синхронного движения команды — это движение или серия движений, выполняемых всей командой одновременно в полной синхронности. Вся команда должна выполнять идентичные движения, такие как движение тела и серии движений тела, танцевальные шаги, выполняемые с дополнительными движениями тела и т.д. Длительность элемента составляет не менее 5 с/8 отсчетов.

Команда может перемещаться или менять построение во время выполнения элемента; однако все гимнастки должны использовать одни и те же направления и уровни на протяжении всего элемента.

Не разрешается выполнять прыжки, равновесия во время элемента синхронного движения команды.

## **Элемент Каскад всей команды**

Элемент «каскад» движение или серия движений, в которых движение или серия движений идентично копируются и повторяются всеми гимнастами через одинаково длительные промежутки времени. Требуется не менее трех (3) интервалов.

Вся команда должна участвовать в элементе «Каскад». Все гимнастки должны приступить к выполнению своей части в течение шести (6) счетов. Движение должно выполняться всем телом и идентичными движениями.

### **Ценность каждого успешно выполненного элемента взаимодействия: 0.2**

Композиция не должна содержать подъем гимнаста (при полной поддержке веса тела гимнаста другими гимнастами или потеря контакта с полом).

**Исключение категория юниоры и сеньоры.** Во время выполнения упражнения допускается один (1) подъем (значения не имеет) без потери контакта. Поднимаемый гимнаст должен быть активным (должен помогать своей силой, когда другие гимнасты поднимают), и ему не разрешается терять контакт с гимнастом/гимнастками.

В любом случае, гимнаст не может наступать на другого гимнаста или быть сбитым с ног во время подъема или совместной работы.

→ Запрещённое движение / поддержка -0.5 / каждое движение / поддержка

## **Категория юниоры и сеньоры**

Композиция не должна содержать никаких акробатических движений, даже во время поддержки.

Акробатические элементы — это движения, при которых тело гимнаста вращается в вертикальном положении (линия голова-плечи-бедро) вверх ногами с опорой на руки, голову или в воздухе.

- Полу акробатические элементы разрешены, если они не содержат перевернутого вертикального положения линии голова-плечи-бедро.
- **Примечание:** Кувырок (вперед или назад) без фазы полета считается движением тела и, следовательно, не считается акробатическим элементом.

## **3.2. Оценка Артистической ценности**

Максимальная оценка артистической ценности составляет 5,0 балла.

Во время программы судья отмечает содержание программы и каждую ошибку, отклоняющуюся от требований АЦ.

Когда программа заканчивается, судья:

- вычитает ошибки или отсутствующий элемент совместной работы из максимального значения каждого требования, используя таблицу АЦ-вычетов,
- подсчитывает баллы за каждое требование, выводят общий балл для команды,
- при необходимости отметьте предложение о возможных штрафах.

## 4. ИСПОЛНЕНИЕ

### 4.1. Требования к исполнению

- 1 Исполнение должно быть сплоченно и синхронизировано.
- 2 Все члены команды должны выполнять одни и те же элементы с одинаковой или одинаковой степенью сложности либо одновременно, последовательно, либо в течение короткого периода времени.
- 3 Техника эстетической групповой гимнастики должна быть преобладающей. Все движения и комбинации движений должны выполняться с помощью метода целостного движения, когда изменения от одного движения тела или формирования к другому должны быть свободны. В общей технике движения, ведущее движение отражается в каждой части тела, когда движение течет из центра тела, или назад через бедра. Движения связаны друг с другом таким образом, что поток продолжается от одного движения к другому.
- 4 Исполнение должно показать хорошую технику, хорошую амплитуду точность движений, вариации в использовании мышечного контроля, расслабления и силы, и точность образований и переходов.
- 5 Исполнение должно показать хорошую осанку, координацию, равновесие, стабильность и ритм.
- 6 Исполнение должно показать спортивные навыки группы, такие как координация, гибкость, сила, скорость и выносливость.
- 7 Исполнение должно показать выразительность и эстетическую привлекательность.
- 8 Гимнасты должны выполнять исполнение в соответствии с динамикой и ритмом музыки.
- 9 Исходная и окончательная позиции являются частью исполнения.
- 10 Все элементы должны выполняться с учетом аспектов здоровья: плечи и бедра должны находиться на одной линии, опорная нога, положение корпуса и двусторонняя работа, осанка.

## 4.2. Оценка Исполнения

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 (напр. положение опорной ноги (в равновесии) или плечи и бедра не на одной линии) Тяжелое приземление после поддержки.	потеря контроля над телом во время подъема или при его завершении	приземление с прыжка все еще находясь в наклоне назад, при подъеме явно неправильная осанка поддерживающей гимнастики во время поддержки
Базовая техника гимнастов	Недостаточная амплитуда,разница в исполнении между гимнастами. Недостаток слитности,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 (каждый раз/гимнаст)
Единство	отсутствие синхронна, неточные плоскости, уровни или направления, несоответствие между движением и ритмом музыки, неточность в построениях	-	-
Столкновение между гимнастами	исполнение не нарушено или слегка нарушено	исполнение очевидно нарушено 1 гимнаст	исполнение очевидно нарушено (2 и более гимнастов)
Физические характеристики: недостаток в какой-либо области (гибкость, координация, скорость, сила, мышечный контроль или выносливость) в течение 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)		
	Незначительно: -0.1	Средняя: - 0.2	Явная: -0.3
<b>Движения тела:</b> некорректная техника в исполнении не показаны основные движения тела	Небольшие ошибки в технике элемента	Частичное неверная техника элемента	Совершенно неправильная техника элемента
<b>Прыжки:</b> некорректная техника в исполнении, не показано (нет фикс формы, низкая высота, отсутствие мышечного контроля, тяжелое приземление)			
<b>Равновесие:</b> некорректная техника в исполнении не показано (форма не зафиксирована, недостаточная амплитуда, отсутствие мышечного контроля, недостаточное вращение			

Полное падение в любом движений	-0,4 каждый гимнаст/каждый раз
Сбой поддержки	- сбой при подъеме: -0,5 каждый раз - гимнасты падают на пол с поддержки: -0,5 каждый раз
Техника ЭГГ: отсутствие техники ЭГГ	-0,3 во всей программе

**Максимальное количество баллов за Исполнение – 10,00.**

**Штраф ответственного судьи: - 0,5 за каждого отсутствующего или дополнительного гимнаста**

Панель ИСП оценивает исполнение композиции и подсчитывает ошибки в исполнении.

Все судьи соревнований должны выставлять свои оценки независимо друг от друга и действовать следующим образом:

- Подсчитайте все ошибки исполнения и вычтите их из максимальных баллов исполнения (10,00)
- Рассчитайте итоговый балл

## 5. СУДЕЙСТВО

### 5.1. ОБЩЕЕ

Все судьи должны иметь действующую лицензию IFAGG.

Офис IFAGG ведет реестр лицензий судей уполномоченных международных судей.

Список судей, ответственный судья и высшее жюри Трофи IFAGG и континентальных чемпионатов будут назначены Советом IFAGG.

Хореограф или тренер команды-участницы не может быть судьей в категории соревнований, в которой соревнуется команда.

### 5.2. Оценочная коллегия

#### 5.2.1. Оценочная панель

Количество судей в коллегиях составляет 6-12, и 1-ответственный судья.

Группы будут оцениваться тремя судейскими бригадами:

- Композиция, Техническая ценность (ТЦ), состоит из 2-4 судей
- Композиция, Артистической ценность (АЦ), состоит из 2-4 судей
- Исполнение (ИСП), состоит из 2-4 судей

#### **Обязанности и ответственность судей по оценке**

- Судьи должны выставлять свои оценки независимо друг от друга.
- Во время соревнований судьи не могут обсуждать оценку друг с другом, тренерами или гимнастками.
- Каждая судейская бригада работает независимо и выставляет свои баллы независимо от баллов других судейских бригад.

Все судьи отправляют свои оценки судье номер 1

После выступления первой группы в соревновательной категории судьи всегда встречаются, чтобы провести переговоры в рамках своей собственной бригады и вместе проверить разницу в оценках. Судьи должны выставить оценки до начала переговоров.



### 5.2.2. Ответственный судья

Ответственный судья должен быть хорошим образцом для подражания с точки зрения поведения и действий для всех судей по оценке.

Ответственный судья обсудит окончательные детали соревнований (например, расписание соревнований и список судей) с Советом IFAGG и будет осуществлять надзор за соревнованиями, чтобы убедиться, что действия судей соответствуют правилам IFAGG.

#### **Обязанности и ответственность:**

- Необходимо присутствовать на жеребьевке команд
- ответственный за все инструктаж совещания судей перед соревнованиями
- назначает судейские бригады в соответствии с их уровнем (жеребьевка судей)
- вычитает штрафы
- проверяет и утверждает компьютерные оценки вместе с судьями под номером 1 в составе бригады перед публикацией результатов.
- может допускать повторение программы в "форс-мажорных" ситуациях
- может прервать работу из-за технической неполадки или опасной ситуации.

#### **Штрафы вычитаемые Ответственным судьей:**

##### **Артистическая ценность:**

- Дисциплина тренера и/или гимнастки/ов или официального лица команды
  - Громкие голоса или музыка, доносящиеся из-за пределов зоны соревнований во время выступлений других команд -0,3
  - Любая помощь во время соревновательной программы -0,3
  - Гимнасты разминаются во время выхода на соревновательный ковер -0,3
  - Тренеры и/или резервные гимнастки остаются на видном месте рядом с ковром -0,3
- Штраф, предложенный большинством судей АЦ:
  - Запрещённое движение/поддержка -0,5 каждое движение / поддержка.
  - Религиозное/политическое оскорбление -0,3
  - Выход группы занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает дополнительные движения -0,3
  - Одежда, причёска и макияж, не соответствующие правилам:
    - Для одной гимнастки - 0,1
    - Для 2х и более гимнастов - 0,2
- Штраф, предложенный судьей хронометристов:
  - Время: -0,1 каждая дополнительная или недостающая полная секунда
- Штраф, предложенный судьями на Линии:
  - За каждое цветное пятно на соревновательной площадке, вызванное краской для волос-0,2
  - Потерянный предмет (украшение для волос, обувь для ног и т.д..) -0,1 / каждый потерянный предмет.

##### **Исполнение:**

- Недостающего гимнаста: -0,5 каждый дополнительный или недостающий гимнаст
- Штраф, предложенный судьями на Линии:
  - Ограничительная линия: для каждого гимнаста каждый раз за пересечение границы: -0,1 каждый раз

### 5.2.3. Судья на линии

Должно быть минимум 2 линейных судьи, которые следят за границами в углах соревновательного ковра.

### **Обязанности и ответственность:**

- Должен сигнализировать о каждом пересечении границы зоны соревнований флажком и записывать каждое из них на листке бумаги, который будет предоставлен. В конце упражнения линейные судьи отправляют листок бумаги ответственному судье, который утверждает наказание. Штраф вычитается из среднего балла исполнения.
- Собирает каждый потерянный предмет с ковра и записывает каждый из них на листке бумаги, который будет предоставлен. В конце упражнения линейные судьи отправляют листок бумаги ответственному судье, который утверждает наказание. Штраф вычитается из среднего балла бригады-АЦ.
- Фиксирует цветное пятно на ковре (в случае обнаружения) и записывает каждое из них на листке бумаги, который будет предоставлен. В конце упражнения линейные судьи отправляют листок бумаги ответственному судье, который утверждает наказание. Штраф вычитается из среднего балла бригады АЦ.

#### **5.2.4. Судья Хронометрист**

Должно быть как минимум 2 судьи. Судьи хронометристы должны измерять время независимо друг от друга и записывать время для каждой команды отдельно на листке бумаги, который будет предоставлен.

*Если продолжительность упражнения не соответствует регламенту (по мнению обоих судей по времени), оба судьи по времени должны прийти к ответственному судье и показать свои секундомеры с отмеренным временем. Ответственный судья проверит и утвердит штраф.*

Отсчет времени будет начинаться с начала первого движения после того, как группа займет стартовую позицию на соревновательном ковре. Отсчет времени остановится, как только все гимнастки будут полностью неподвижны.

## **6. ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК**

### **6.1. Общие**

Окончательная оценка для группы будет рассчитана путем добавления 3 частичных баллов: Техническая Ценность, Артистическая Ценность и Исполнения. Максимальный балл для группы в предварительном и финалах может быть:

#### **20,0 категория юниоры/сеньоры**

- Максимальная оценка Технической ценности 5,0
- Максимальная оценка Артистической ценности 5,0
- Максимальная оценка Исполнение 10,0

#### **19,0 детская категория**

- Максимальная оценка Технической ценности 4,0
- Максимальная оценка Артистической ценности 5,0
- Максимальная оценка Исполнение 10,0

Оценка предварительных будет подсчитана вместе с финальным рейтингом (ranking) чтобы получить окончательные результаты (занятое место).

Максимальный балл за окончательные результаты (рейтинг) составит 40,0 баллов в категории юниоры/сеньоры и 38,0 баллов в детской категории.

Бригада ТЦ (техническая ценность) оценивает необходимые технические элементы композиции, подсчитывает значение (0,0 – 5,0 в категории юниоры/сеньоры и 0,0 – 4,0 в детской категории).

Бригада АЦ (артистическая ценность) оценивает артистическую ценность композиции, подсчитывает баллы за композицию (0,0 – 5,0) и вносит предложение о любых возможных штрафных санкциях [-].

Бригада ИПС (Исполнение) оценивает выполнение программы, вычисляет баллы композиции (0.0 - 10.00) и делает предложение по любым возможным штрафам [-].

## **6.2. ПОДСЧЕТ СРЕДНИЙ ОЦЕНКИ**

Три частичных балла — это средние баллы каждой бригады (Техническая ценность, Артистической ценность и Исполнение).

В зависимости от количества судей в жюри, баллы будут подсчитываться следующим образом:

### **Бригада из 4х судей:**

- самые высокие и самые низкие баллы будут исключены, а два средних баллов является средним баллом
- разница между средними баллами, не должна превышать 0,4

### **Бригада из 2-3х судей:**

- средний балл из подсчетов всех оценок
- разница всех баллов не должна превышать 0,5

## **7. ИЗМЕНЕНИЕ ПРАВИЛ**

Технический комитет IFAGG несет ответственность за внесение изменений в правила. Любые поправки подлежат предварительному одобрению советом IFAGG.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ТЕХНИКА ЭГГ

1. Философия ЭГГ
2. Базовая техника гимнастов
3. Характеристика Равновесий
4. Характеристика Прыжков
5. Базовая техника и характеристики движений тела
6. Вариация движений тела
7. Серия движений тела
8. Характеристики других групп движения

### 1. Философия ЭГГ

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бедра формируют 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 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

В рамках техники ЭГГ, основная техника гимнастики наиболее видима. Хорошая базовая гимнастическая техника показывает и состоит из:

- хорошая, естественная осанка и четкая линия плеч и бедер
- достаточная амплитуда ног
- хорошие вытягивание (ноги, колени, лодыжки и руки, кисти)
- хорошая техника ног, особенно в любых шагах, прыжках, включая взлет для прыжков / подскоков - 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. Наличие спортивных навыков, двусторонней работы мышц и хорошей техники в равновесиях позволяет гимнастам выполнять все движения здоровым и безопасным способом.

### 3. Характеристика равновесий

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

Все равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия (“фото”).
- достаточная высота поднятой ноги.
- хороший мышечный контроль 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 положении "казак".
- во время равновесий свободная нога должна быть поднята минимум на 90° без поддержки руки или минимум 135° с поддержкой руки (см. исключения с движениями тела).
- только одна нога может быть согнута в равновесии.
- может выполняться на всей стопе или *relevé*. (полу пальцах)

**Динамическое равновесие** (турлянь, циркуль, поворот) должны иметь следующие характеристики:

- турлянь (медленный поворот, *promenade*): минимум 180° должен быть выполнен в зафиксированной форме максимально с 3 точками опоры во время вращения.
- циркуль: вращение 360° линия плеч и бедер
- поворот: минимум 360° должен быть выполнен в зафиксированной форме обе ноги можно согнуть во время поворота, можно выполнить и на всей стопе или *relevé*.

Если требуемое вращение во время динамического баланса демонстрирует не каждый гимнаст, элемент не засчитывается как равновесие.

#### **4. Характеристика прыжков**

Прыжки должны обладать следующими характеристиками:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета.
- форма зафиксированная и четко определенная во время вращения поворотных прыжков и подскоков.
- хороший подъем во время прыжка или подскока
- хороший контроль тела вовремя и после прыжка или подскока.
- приземление должно быть легким и мягким.

### **Целостная Волна тела**

#### **Передняя волна (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 и эффект позвоночнику двигается в виде волны. Волна начинается от бедер и может рассматриваться как волнообразное движение по всему телу. Волна заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

- расслабление и скопление скорости для движения (с выдохом)
- нижняя часть бедер наклонена вперед и вверх
- волна направляется по всему телу (с вдохом) и заканчивается вытягиванием.

#### **Обратная волна тела (базовая форма)**

Волна начинается с наклона нижней части бедер назад и вытягивания туловища вверх, одновременно выдвигая грудную клетку вперед и позволяя шее отклоняться назад.

Подъем начинается с выталкивания бедер вперед и продолжается через позвоночник, который поднимается округлой волнообразной формой. Голова следует последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

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

### **Боковая волна тела (базовая 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 другой. В тоже время верхняя часть тела и голова балансируют движение путем ослабления к противоположной стороне. Волна продолжается вверх через позвоночник, и верхняя часть тела поднимается в волнообразной форме. Голова следует за последней. Волна отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

#### **Характеристика**

- расслабление и скопление скорости для движения (выдохом)
- толкая бедра в одну сторону
- волна направляется по всему телу (вдох) и заканчивается вытягиванием.

### **Целостный взмах (базовая форма)**

Взмах состоит из трех частей, которые:

- скопление скорости путем вытягивания (вдох)
- взмах, когда верхняя часть тела расслаблена (с выдохом)
- заканчивается в хорошо контролируемом положении с вытягиванием (вдох)

Важность в этом движении чередование между вытягиванием и расслаблением, также, как между силой и расслаблением. Раскачивание тела может выполняться, например, вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости.

### **Изгиб**

Изгиб можно выполнять в разных направлениях, 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
- округлая 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)
- ясная и хорошо контролируемые форма и направление.

### **Наклон или выпад**

В выпаде должен быть показан наклон всего тела, но в наклоне должна быть видна только верхняя часть туловища (от бедер и выше) для создания угла (минимум 45°) между корпусом и ногами. наклоны и выпады могут поддерживаться рукой (руками), при этом должен быть четко виден мышечный контроль и прямая линия позвоночника.

Наклон и выпад должны обладать следующими характеристиками:

- четкая и хорошо контролируемая форма и линии, демонстрирующие прямой и вытянутый позвоночник
- хороший мышечный контроль и осанка тела

### **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 отражает движение, а плечи расслаблены. Расслабление продолжается до продления или плавно переходит к следующему движению.

Расслабление должно обладать следующими характеристиками:

- Расслабление тела
- Наклон бедер

## **5. Разновидность Движений Тела**

Движения тела можно варьировать, комбинируя их с различными видами движений рук, ног, прыжков, шагов или прыжков 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.

## **6. Серия движения тела**

В серии движений тела, два или больше различных движений тела выполнены последовательно, соединяющие их слитно совместно. Слитность поддерживается естественным дыханием и с помощью техники полного движения тела логически: движения наружу от центра тела и к центру тела следуют друг за другом в логическом порядке.

В серии, все виды движений тела можно использовать (включая изменения основных движений тела и полу-акробатических движений как кувырок).

## **7. Характеристики других групп движения**

### **Движения рук**

Выполнение движений руками должно четко демонстрировать различные плоскости и направления, а также разнообразие расслабления и силы. Движения рукой должны выполняться по всей длине руки.

### **Движения ног**

Движения ногами должны выполняться с хорошей техникой, которая включает в себя хорошие разгибания, поворот наружу, хорошую гибкость и соответствующее положение бедер при подъемах и удержаниях.

### **Серия шагов, прыжков и подскоков**

Серия шагов, прыжков и подскоков должна развивать ловкость гимнасток. Выполнение шагов, прыжков и подскоков должно демонстрировать хорошую технику и координацию, и они должны выполняться ритмично.

### **Акробатические движения**

В акробатических движениях гимнасты должны демонстрировать хороший мышечный контроль, координацию и ловкость.

### **Движения гибкости**

Движения гибкости должны выполняться с хорошим мышечным контролем и демонстрировать четкую линию и форму движения. Движения должны выполняться с хорошей техникой и с аспектом здоровья. Необходимо продемонстрировать хороший баланс гибкости и силы.