



**Правила соревнований  
Эстетическая групповая гимнастика  
Короткая программа  
Юниоры и Сеньоры**



## 1. Короткая программа

### 1.1. Общая идея короткой программы ЭГГ

Цель короткой программы-показать гимнасткам технику ЭГГ, двустороннюю мышечную работу и физические возможности. Короткая программа предлагает простой способ войти спорт ЭГГ.

- Каждые два года один и тот же музыкальный (тематический) стиль для каждой группы.
- Требуемые технические элементы (список необходимых элементов, два года)
- Вся композиция должна быть как серия различных групп движений
- Двусторонняя работа (движения тела, прыжки и равновесия - > посмотреть список необходимых элементов)
- Отсутствие поддержки
- Отсутствие акробатических элементов.

#### Количество гимнасток

Короткая программа, младшая и старшая категории: группа состоит из 4-15 номинированных гимнасток. Для каждого конкретного соревнования команда состоит из 4-10 гимнасток на ковре соревнований.

#### 1.1.2. Продолжительность короткой программы

Разрешенная Продолжительность короткой программы 1 мин 30 сек-1 мин 45 сек

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

➔ Штраф главного судьи АЦ: - 0,1 за каждую дополнительную или отсутствующую полную секунду.

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

➔ Штраф главного судьи АЦ (предложение большинства судей АЦ): - 0,3 за вход в группу, который занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает в себя дополнительные движения.

#### 1.1.3. Музыка

В короткой программе - один и тот же музыкальный (тематический) стиль для каждой группы, который меняется каждые два года. Тема музыки 2017-2019 годов - "Танго". Выбор музыки "Танго" свободен, но она должна четко показывать и поддерживать тему. Он может быть истолкован одним или несколькими инструментами. Голос(а) и слова разрешены. Музыка должна быть единой и целостной, без перерывов, с четкой 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.

➔ Сбавка АЦ: 0,1 / каждый раз для плохого соединения нот или скачками звуковых эффектов причиняя разделенную музыкальную структуру.

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

- Следующая информация должна быть четко обозначена на английском языке на компакт-диске или в сопроводительном электронном музыкальном файле:
- Название клуба/ название команды

## ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»



- Страна команды – Категория команды - длина музыки.

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

Упражнения должны быть выполнены в их целостно с музыкальным сопровождением.

Когда воспроизводится неправильная музыка, группа несет ответственность за немедленное прекращение программы. Группа перезапустит свою программу, как только начнется правильная музыка. Группа может повторить программу только в "форс-мажорных" ситуациях, таких как несчастный случай или ошибка вызвана организаторов (т. е. электричество отключат, звук системной ошибки и т. д.). Ответственный судья / высшее жюри / главные судьи коллегий должны одобрить повторение программы.

### 1.2 Соревновательная площадка

Размер соревновательной площадки 13 м x 13 м, включая бордюр. Границы должны быть четко обозначены и иметь ширину не менее 5 см.

→ Штраф главного судьи ИСП: 0,1 за каждое касание пола за пределами границы

### 1.3 Одежда гимнасток

Спортивный костюм группы должно быть купальником или комбинезоном с юбкой или без нее с эстетической привлекательностью, ценящей дух соревновательного спорта. Соревновательный купальник должна быть одинаковой (материал и фасон) и одинакового цвета для всех участников группы. Однако, если костюм сделано из узорного материала, некоторые незначительные различия из-за разреза могут быть допущены.

Гимнастки могут выполнять упражнения босыми ногами или в носках.

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

Разрешается включать:

- колготки до щиколоток, над или под купальником
- небольшие украшения на купальнике юбке (например, ленты, стразы, розочки и т. д.), которая всегда должна быть эстетичной и не мешать выполнению программы.
- Разрешено небольшое декоративное украшение на волосах (максимальный размер 5\*10 см. высотой максимум 1 см.) умеренный макияж, которая поддерживает эстетику и соответствует теме композиции – который соответствует цвету тела кожи.

Костюм для соревнований не должен мешать четко видеть движения или мешать оценке исполнения. Украшения для волос, макияж и гимнастика ног обувь также являются частью конкурсного костюма. Небольшая эмблема с национальным флагом команды может быть отображена на внешней стороне верхней левой руки каждого члена команды.

Для разрешенной эмблемы см. общие правила ЭГГ.

Запрещается включать:

**ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»**



- Головные уборы  
отдельные украшения на запястьях, лодыжках и / или штанах.

-> Штраф главного судьи АЦ (предложение от большинства судей АЦ): -0,1 для одной гимнастки и -0,2 для двух или более для одежды, не соответствующей правилам.

-> Штраф главного судьи АЦ (предложение от большинства судей АЦ): -0,1 за каждый потерянный предмет (украшение волос, обувь для ног и т. д.).

Конкурсная одежда не может вредить/оскорблять какую-либо религию, национальность или выражать политическое отношение / мнение.

→ Штраф главного судьи АЦ (предложение большинства судей АЦ): -0,3 за оскорбление одежды/оскорбление религии, национальности или выражение политического отношения/мнения.

## 1.4 Дисциплина

### 1.4.1. Допинг

См. общие правила ЭГГ.

Условием участия в мероприятиях ЭГГ является соблюдение антидопинговых правил. Все гимнастки, тренеры, помощники гимнастов и официальные лица обязаны ознакомиться с правилами допинга.

Информацию о запрещенных веществах и методах можно найти на страницах

WADA: <http://www.wada-ama.org/>

### 1.4.2. Дисциплина гимнастов и тренеров

Все команды должны присутствовать и выполнять свою программу на официальных тренировках.

Если группа не участвует в официальной тренировке соревнований, им запрещено участвовать в этих соревнованиях (за исключением смягчающих обстоятельств и только после одобрения ответственным судьей / советом МФЭГГ).

Для других правил дисциплины см. ЭГГ Кодекс дисциплины.

## 2. Технические ценности

Техническая ценность состоит из 12 обязательных элементов (технические комбинации движений тела, прыжков и подскоков, равновесия и пируэтов/поворотов), которые одинаковы для каждой команды. Каждая команда должна выполнить технические элементы, как указано в списке необходимых элементов. При выполнении элементов не указанных в списке, элемент будет автоматически засчитан как ноль [0] очков .

Идея коротких программ - показать технику ЭГГ, двустороннюю мышечную работу, физические возможности и различные виды технических комбинаций ЭГГ.

Всего 12 обязательных элементов á 0,5 балла

. Максимальное сумма для технических элементов  $12 \times 0,5 = 6,0$ .

### 2.1. Характеристика Равновесий

Равновесия должны выполняться четко и иметь следующие характеристики:

форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия (“фото”)

- достаточная высота поднятой ноги
- хороший контроль тела вовремя и после равновесия.

## 2.2. Характеристика прыжков/подскоков.

Прыжки/подскоки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксированная и четко определенная при вращении поворотного прыжка или подскока
- хороший подъем во время прыжка или подскока
- хороший контроль тела во время и после прыжка или подскока-посадка должна быть легкой и мягкой.

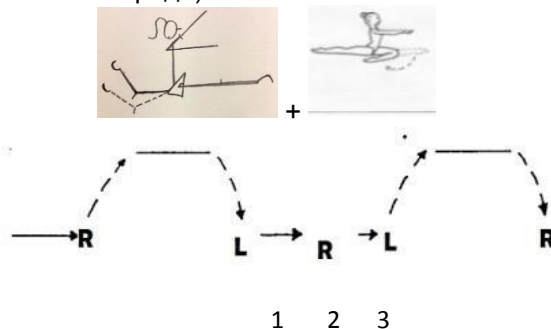
## 2.3. Характеристика движения тела

Движения тела должны иметь следующие характеристики:

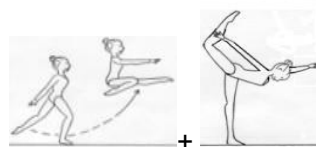
- Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего тела, где бедра образуют основной центр движения.
- Движение, совершаемое одной частью тела, отражается по всему телу.
- Все движения тела серии должны быть выполнены плавно и подчеркивать непрерывность от одного движения к другому, как если бы они были созданы предыдущим движением и могут быть выполнены с движениями рук (качели, толчки, волны, фигуры восьмерок и т.д.) или различного рода шаги (ритмические шаги, ходьба, бег и т. д.).

## 2.4 Перечень необходимых технических элементов

1. **Серия прыжков:** прыжок шпагат (левая нога спереди) с согнутой задней ногой + прыжок оленя (правая нога спереди)



2. **Прыжок + равновесие:** прыжок «казачок» (левая нога вперед, толчок с одной или двух ног) + шаг + равновесие «penchee» задняя нога согнута, правая нога вверх, левая нога опорная → один опорный шаг с правой стопы между прыжком и равновесием.

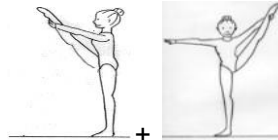


3. **Прыжок + Серия Движения Тела (СДТ):** прыжок оленя с двух ног с скручиванием тела (правая нога вперед) + В - серия движений тела, одним из которых является боковая волна, в свободном выборе, в порядке движения тела в серии.



+ В серия движений тела, одним из которых является боковая волна

4. **Серия равновесий: передние равновесие (правая нога вперед) с поддержкой рук + один шаг с изменением веса, не закрывая ноги + равновесие в сторону (левая нога вверх) с поддержкой левой руки (изменяя поддерживая ногой между равновесием, отсутствие движения тела, обеих прямых ног )**

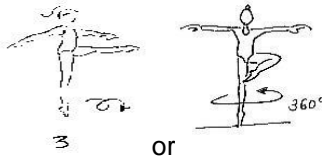


5. **Баланс + Б движение тела серия:** боковое равновесие (левая нога) + В серия тела движений (выпад/наклон, сгибая стороны, отпустить), показывающий различные уровни (по выбору), порядок движения тела в серии-это свободный выбор.



+ В серия движений тела (выпад, изгиб в сторону, отпустить) показывая различные уровни

6. **Поворот 360°:** свободная нога спереди 90° (с или без поддержки руки) или в позиции passé



7. **В- серия движения тела. Серия из 3-х движения тела, свободного выбора, с изменением построения. Все 3 движения тела должны быть выполнены с продвижением, но только два обязательных построения.**
8. **А - серия движения-тела: А серия из 2 (2) движений тела, включая один взмах +изгиб в сторону, свободный выбор в порядке движений тела в серии.**
9. **А - серия движения-тела: серия из 2 (2) двух движений тела, включая одно из которых сжатие, свободный выбор в порядке в серии движений тела.**
10. **Серия движения В - тела:** серия из 3 (3) движений тела включая любую целостную волну + взмах в сторону + наклон/выпад, свободный выбор в порядке движений тела в серии.
11. **В - серия движения тела:** серия 3 (3) движений тела, включая изгиб назад + скручивание + изгиб вперед, показывая различные уровни и направления. Свободный выбор в порядке движения тела в серии.
12. **В-серия движений тела:** серия из трех (3) движений тела, свободных от выбора, включая перемещение хотя бы в одном из движений тела.

Заметка! Порядок необходимых технических элементов внутри композиции свободный.



## 2.5 Оценка технической ценности

Вся группа должна выполнять технические элементы с хорошим качеством или это не может рассматриваться как сложность технического значения. Технические элементы должны быть выполнены одновременно, в каноне или в течение короткого периода времени.

Каждый элемент имеет одинаковое значение, и каждая команда показывает одни и те же элементы. Судьи дают очки от каждого элемента относительно того, как команда выполняет элемент. Вся команда должна выполнить все элементы.

Что касается исполнения элемента, то его можно оценить следующим образом:

**0,5 балла: элемент чистый, он показывает правильную технику и нет ошибки в исполнении элементов**

**0,3 балла: есть незначительные ошибки в выполнении техники и она не идеально чистая**

**0,1 балл: у команды есть проблемы с показом правильной техники и в ее исполнении, но судья может четко распознать элемент**

**0 очков: элемент не сделан всей группой, есть серьезные ошибки в выполнении элемента, судья не может распознать элемент**

## 3. Артистические ценности

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

Тема / музыкальный стиль одинаков для каждой команды, соревнуешься с короткой программой. Артистической ценностью судьи будут оценивать, как команда показывает и поддерживает тему на протяжении всей программы с техникой ЭГГ.

Максимальное количество баллов за Артистическую ценность-4,0

### 3.1. Необходимые Артистические составляющие композиции

#### 1. Музыка и стиль 1,5

Ценность 0,3 - музыка и стиль выражается через элементы

- На протяжении всей программы 0,3
- Во время большей части программы 0,2
- На половину программы 0,1
- Музыка и стиль не выражены четко 0

Ценность 0,3 – ритм движения

- Вариация темпа композиции должна быть четкой. Структура композиции должна показывать быстрые и медленные партии, а гимнастки должны уметь выступать в разных темпах во время программы.

Ценность 0,3- движения, партнерская работа, платье и тп. Подходящий для музыки и стиля и выражают музыку и стиль

Поддерживает музыку и стиль во время всей программы 0,3

- Почти хорошо. 0,2
- Частично хорошо 0,1
- Музыка и стиль не выражены четко 0

**ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»**



Ценность 0,3 - стиль подходит для команды, команда четко выражает стиль с их исполнением

- В течение всей программы 0,3
- Во время большей части программы 0,2
- На половину программы 0,1
- Музыка и стиль не выражены четко 0

Ценность 0,3 - элементы входят в состав стиля, композиции продолжается с начала до конца во всех необходимых элементах и других частях программы (взаимодействие → партнер работа, специфика работы стопы. В серии шагов, скачков и подскоков как танцевальная часть “Танго” и т. д.)

- В течение всей программы 0,3
- Во время большей части программы 0,2
- На половину программы 0,1
- Музыка и стиль не выражены четко 0

## 2. Лёгкость и динамика, ценность 1,0

0,2 - элементы идут с музыкой, все движения согласно музыке

0,2 - команда показывает разную динамику

0,2 - изменение темпа между элементами

0,2 – слитность всей композиции

0,2 - свободное размещение элементов в композиции, не все прыжки в начале, не все равновесия непосредственно друг за другом и т. д.

## 3. Сотрудничество, ценность 1,0

0,2 - использование двойки и трио

0,2 - движения группы

0,2 - сотрудничество в серии элементов

0,2 – единство

0,2 - сотрудничество с аудиторией: визуальность, экспрессия музыки и стиля

## 4. Построение, ценность 0,5

0,1 - создание новых построений с / во время необходимых ТЦ элементов

0,1 – использование ковра

0,1 - 5 построений

0,1 - использование различных уровней и направлений

0,1 – разнообразие в создании построений.

### **3.3. Сбавки и штрафы - Сбавки музыки**

Музыка должна образовывать единство. Музыка должна четко показывать тему. Если музыка состоит из разных музыкальных произведений, различные темы и режимы должны быть связаны друг с другом, и их сосуществование должно быть максимально возможным). Монотонная фоновая музыка не допускается. Остановка в музыке или плохая связь между двумя музыкальными темами не разрешается. Качество дубляжа/редактирования музыки должно быть соответствующим. Музыка не может закончиться до или после последнего движения гимнастов. Музыка не должна обрываться внезапно.

- ✦ плохое связывание музыки - 0,1 / каждый раз
- ✦ отключенные дополнительные эффекты - 0,1 / каждый раз
- ✦ музыка останавливается до или после последнего движения - 0,1
- ✦ музыка резко обрывается - 0,1
- ✦ музыка не соответствует теме - 0,2





- **Сбавки из ошибок в композиции**

- ✦ Ошибка в композиции-это любая часть программы, которая нарушает и / или нарушает единство композиции. Эти виды ошибок могут быть, например, плохо связаны или выполнены полуакроботические элементы, плохое или нелогичное соединение элементов композиции (например, обычный бег, ситуация, когда одна гимнастка использует другую ногу, чем другие, во время одного и того же движения)
- ✦ ошибка в композиции - 0,1 / каждый раз
  - плохо связанное движение
  - нелогичная связь между элементами / деталями
  - одинаковое построение используется слишком часто или слишком много времени в одном и том же построение
  - статика гимнасток (во время сотрудничества)
  - зафиксированное вверх вертикальное положение головы-плеч-бедер-линии во время элементов
- ✦ **Штраф за запрещенное движение или поддержки**
- ✦ Запрещенное движение / поддержка - 0,5 / каждое движение / поддержка

- **Штрафы за религиозные/ национальные / политические оскорбления**

Музыка, композиция и конкурсная одежда должны быть эстетичными и не должны вредить/оскорблять какую-либо религию, национальность или выражать политическое отношение/мнение.

- ✦ Религия / национальность / политические оскорбления - 0,3

- **Штрафы за выход группы**

*См. Общие положения: Продолжительность конкурсной программы*

- ✦ Выход группы сопровождается музыкой или дополнительными движениями или занимает слишком много времени - 0,3

- **Штраф за неэстетичное костюм, не соответствующее правилам**

*См. Общие положения: одежда гимнасток*

- ✦ Для одной гимнастки - 0,1
- ✦ Для 2 и более гимнастов - 0,2
- ✦ Потерянные предметы (украшения для волос, обувь и т. д.)-0,1 / каждая потеря

- **Штраф от продолжительности соревновательной программы**

*См. Общие положения: Продолжительность конкурсной программы*

- ✦ дополнительные или отсутствующие секунды - 0,1 / секунда

## 4. ИСПОЛНЕНИЯ

### 4.1 Требования К Исполнению

- 1 Выполнение должно быть сплочённо и синхронизировано.
- 2 Все члены команды должны выполнять одни и те же элементы с одинаковой или равной степенью сложности одновременно, последовательно или в течение короткого периода времени.
- 3 Техника эстетической Групповой гимнастики должна быть преобладающей. 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.

**ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»**



В общей технике движения, ведущее движение отражается в каждой части тела, когда движение течет из центра тела, или назад через бедра. Движения связаны между собой таким образом, что поток продолжается от одного движения к другому.

- 4 Исполнение должно показать хорошую технику, хорошие растяжки, точность движений, вариации в использовании мышечного напряжения, расслабление и силу и точность образований и переходов.
- 5 Исполнение должно показать хорошую осанку, координацию, баланс, стабильность и ритм.
- 6 Исполнение должно показать спортивные навыки группы, такие как координация, гибкость, сила, скорость и выносливость.
- 7 Исполнение должно демонстрировать выразительность и эстетическую привлекательность.
- 8 Гимнастки должны исполнить в соответствии с динамикой и ритмом музыки.
- 9 Начальная и конечная позиции являются частью исполнения.
- 10 Все элементы должны быть выполнены с учетом здоровых аспектов: плечи и бедра, находящиеся в линии, опорная нога, положение формы и двусторонняя работа (минимум два (2) равновесия и два (2) прыжка/подскока с не доминирующей ногой для всей команды), положение и поддержки.

## 4.2 Оценка исполнения

Виды ошибок	Малая: -0,1 1 гимнастка	Средняя: -0,2 2 гимнастки	Большая: -0,3 3 или более гимнасток
<b>Аспект здоровья:</b> - Линия плеч и бедер - Позиция опорной ноги (в равновесиях) - Осанка	Каждый раз/движение	Каждый раз/движение	Каждый раз/движение
<b>Базовая гимнастическая техника :</b> - недостаточное вытягивание - Небольшие расхождения в исполнении - Отсутствие слитность/непрерывности - Отсутствие легкости	Каждый раз/движение	Каждый раз/движение	Каждый раз/движение
<b>Движение тела:</b> - дефект/недостаток в исполнении - незафиксированная форма - дополнительное движение	Каждый раз/движение	Каждый раз/движение	Каждый раз/движение
<b>Прыжки и подскоки:</b> - незафиксированная форма - недостаточная высота - тяжелая, нездоровое приземление	Каждый раз	Каждый раз	Каждый раз
<b>Равновесия:</b> - незафиксированная форма - лишнее движение без шага или подскока	Каждый раз	Каждый раз	Каждый раз



- недостаточный мышечный контроль			
<b>Единство:</b> - нарушение синхронности - неточности в уровнях, плоскостях направлениях - погрешности между движениями и ритмом музыки	Каждый раз	Каждый раз	Каждый раз
<b>Столкновения между гимнастками</b>	Исполнение не нарушено	Исполнение слегка нарушено	Исполнение явно нарушено
<b>Физическая характеристика:</b> - нарушение в какой-либо области (гибк., сила, и тд.) во время всей программы	Небольшое нарушение (группа/каждая область)	Явное нарушение (1-2 гимнасток/каждая область)	Явное нарушение (группа/каждая область)
Потеря равновесия (на любом движении):	С ненужным движением (каждый раз/гимнастка)	С ненужным подскоком (каждый раз/гимнастка)	С поддержкой пола рукой, стопой или другой частью тела (каждый раз/гимнастка)
<b>Полная потеря равновесия с падением</b> (на любом движении)	-0,4 каждая гимнастка/ каждый раз		
<b>Техника ЭГГ:</b> - Отсутствие техники целостного движения	-0,3 со всей программы		
<b>Двусторонняя работа:</b> - Проверить работу тела в движениях. (в различных направлениях)	-0,3 со всей программы		
<b>Неточность в построениях</b>	0,1 Каждый раз		

Максимальная оценка 10,0

**Штраф главного судьи ИСП:** - 0,5 за каждую недостающую гимнастку

Бригада ИСП оценивает исполнение композиции и подсчитывает ошибки в исполнении

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

- Подсчитайте все ошибки выполнения и вычтите из них максимальное количество очков исполнение (10,00)

- Рассчитать итоговую оценку

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1: СУДЕЙСТВО

### Общие сведения

Все судьи должны иметь действующую лицензию МФЭГГ.

МФЭГГ ведет реестр лицензий уполномоченных международных судей.

Список судей, ответственный судья, главная судейская коллегия и для IFAGG Trophy и чемпионатов континента должна быть утверждена президиумом IFAGG .

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

### Судья Исполнения

**ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»**



## Оценочная комиссия

Количество судейской коллегии 6 и один 1 судья Ответственный

Группы будут оцениваться тремя судейскими коллегиями:

- Композиция, Техническая Ценности (ТЦ) состоит из 2 судей
- Композиция, Артистическая Ценность (АЦ) состоит из 2 судей
- Исполнения (ИСП), состоит из 2 судей

**Обязанности и ответственность судей по оценке** - Судьи должны выставлять свои оценки независимо.

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.

Все судьи присылают свои результаты ответственному судье

После первой исполнительской группы в категории соревнований судьи всегда встречаются, чтобы договориться в своей собственной группе и проверить различия в баллах вместе.

Судьи должны дать баллы до начала переговоров.

## Ответственная судейская коллегия

Ответственным лицом жюри короткой программы может быть судья международного уровня МФЭГГ, который хорошо знает правила короткой программы. Он / она является помощником секретаря по вопросам конкуренции.

**Обязанности ответственного лица за короткую программную коллегияю**

- проверяет, что различия между оценками судей соответствуют правилам
- созывает встречу в ситуациях, когда разница между счетами слишком велика-вычитает штрафные санкции
- проверяет и утверждает компьютерные баллы, прежде чем они будут опубликованы

**Штрафы даются отдельно и будут взяты из финального счета только в том случае, если большинство (2/2 или 1/2 и ответственные) судей сделали предложение по штрафам.**

### Штрафы, вычитаемые ответственным судьей АЦ.

**Артистическая ценность:**

Штрафы, которые требуют предложения [ - ] от большинства судей АЦ:

- Запрещенные движения/поддержка: -0.5 каждые движение / поддержка.
  - Религиозное / политическое оскорбление: -0.3
  - Выход группы занимает слишком много времени, сопровождается музыкой или включает дополнительные движения: -0.3
  - Костюм
- костюм не соответствует регламенту: -0.1 для одной гимнастки и -0.2 для двух и более гимнасток
- потерянные предметы (макияж, украшение волос, обувь для ног и т. д.): -0,1 балла за каждый предмет

### - Штрафы, вычитаемые ответственным судьей АЦ.

- Время: -0.1 за каждую дополнительную или отсутствующую полную секунду

**Исполнения:**

### - Штрафы, вычитаемые ответственным судьей исполнения (исп).

- Граница: касание пола за пределами границы: -0.1 балл каждый раз
- Недостающая гимнастка: -0.5 за каждого недостающего гимнаста

**ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»**



### **Ответственный**

Судья должен быть хорошим образцом для подражания в плане поведения и действий для всех судей оценки.

- отвечает за все инструктивные заседания судей перед соревнованиями
- назначает судейские коллегии в соответствии с их уровнем (жеребьевка судьи)
- проверяет и утверждает компьютерные баллы вместе с коллегией, прежде чем они будут опубликованы
- может допускать повторение программы в "форс-мажорных" ситуациях
- может прервать работу из-за технической проблемы или опасной ситуации.

### **Судья на линии**

Должно быть минимум 2 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 линейные судьи отправляют листок бумаги ответственному из группы, который утверждает сбавку. Сбавка будет взята из среднего балла выполнения.

### **Судья хронометраж**

Должно быть не менее 2 судей по времени. Судьи должны самостоятельно фиксировать время и делать запись времени для каждой команды отдельно на листе бумаги, который будет предоставлен.

Если Продолжительность процедуры не соответствует регламенту (по крайней мере, одному из временных судей), оба временных судьи должны прийти к ответственным и показать свои секундомеры с фиксированным временем. Ответственный проверит и утвердит штраф.

Если Продолжительность процедуры не соответствует регламенту (по крайней мере, одному из временных судей), оба временных судьи должны прийти к ответственным и показать свои секундомеры с фиксированным временем. Ответственный проверит и утвердит штраф.

## **Баллы**

**ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ** Окончательная оценка для группы будет рассчитан путем добавления 3 частичных баллов: Техническая Ценность, Артистическая Ценность и Исполнения. Максимальный балл для группы в отборочных и финалах может быть 20.00

- Максимальная оценка для Технической 6.0
- Максимальная оценка для Артистической Ценности 4.0
- Максимальная оценка для Исполнения 10.0

Оценка из отборочных будет подсчитан вместе с финальным рейтингом ranking, чтобы получить окончательные результаты (занятое место).

Максимальный балл для итогового результата (рейтинга) составит не более 40,00 баллов.

Коллегия ТЦ (техническое ценность), вычисляет необходимые технические элементы композиции, подсчитывает ценность (0.0 - 6.0).

Коллегия АЦ. (Артистической ценность) оценивает артистическую ценность композиции, подсчитывает баллы композиции (0.0-4.0) и делает предложение по любым возможным штрафам [-].

Коллегия ИСП (Исполнения) оценивает выполнение подпрограммы, вычисляет баллы композиции (0.0 - 10.00) и делает предложение по любым возможным штрафам [-].

### **ПОДСЧЕТ СРЕДНЕЙ ОЦЕНКИ**

**ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»**



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

- разница между средними баллами не может быть больше, чем  
ТЦ: 0.5  
АЦ: 0.4  
ИСП: 0.5

## ДОБАВЛЕНИЕ 2: ТЕХНИКА ЭГГ

1. Философия ЭГГ
2. Базовая Техника ЭГГ
  - 2.1. Характеристика Равновесий
  - 2.2. Характеристика Прыжков/Подскоков
3. Базовая техника и характеристика Движения Тела.
  - 3.1. Разновидность Движения Тела
  - 3.2. Серия Движения Тела.

### 1. Философия ЭГГ

Эстетическая групповая гимнастика состоит из стилизованных и естественных движений всего 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 слитности 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 ЭГГ

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

- хорошая, естественная осанка и Чистая линия плеч и бедер
- достаточная амплитуда ног
- хорошие вытягивание (ноги, колени, лодыжки и рукоятки, руки)
- хорошая техника ног, особенно в любых шагах, прыжках и прыжках, включая взлет для прыжков / подскоков - точность движений
- вариации в использовании мышечного напряжения, 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 равновесии позволяет гимнастам выполнять все движения здоровым и безопасным способом.

#### 2.1 Характеристика Равновесий

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

**ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»**



Все равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена 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:

- 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 плоскостопии или *relevé*. (полу пальцах)

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

- турлянь (медленный поворот, «rotenade»): минимум 180° должен быть завершен в фиксированной форме с максимальной 3 точками опоры пяток во время вращения.
- циркуль: вращение 360° должно быть завершено.
  - поворот: минимум 360° должен быть завершен в фиксированной форме о обе ноги можно согнуть во время осей о можно выполнить и на плоской ноге или *relevé*.

Недостаточное вращение во время турляня (минимум 180° в фиксированной форме) циркуль и поворот (минимум 360° в фиксированной форме) не считается трудностью.

## 2.2 Характеристика Прыжков

Прыжки и подскоки должны иметь следующие характеристики:

- 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 легкой и мягкой.

## 3. Базовая техника и Характеристика Движения Тела.

### 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 двигаться в виде волны. Волна начинается от бедер и может рассматриваться как волнообразное движение по всему телу. Волна заканчивается вытягиванием.

Характеристика:

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

#### Обратная волна (базовая форма)

## ОО «Казхастанская федерация эстетической групповой гимнастики»



Волна начинается с наклона нижней части бедер назад и вытягиванием тела вверх, перемещая грудь вперед и позволяя шее согнуться назад. Подниматься вверх начинает путем нажимать бедер вперед и продолжает через позвоночник, который поднимает в округленную волну как форма. Голова следует за последней. Волны отражается по всему телу и заканчивается вытягиванием.

Характеристика

- вытягиванием и скопление скорость 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 головка балансируют движение путем ослаблять 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

- расслабление и скопления 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 вытягиванием (вдох)
- взмах, когда верхняя часть тела расслаблена (с выдохом)
- заканчивается в хорошо контролируемом положении с вытягиванием (вдох)

Важность в этом движении чередованием между выдвиганием и релаксацией, также, как между сила и размягченность. Качание тела можно сделать, например вперед, из стороны в сторону и в плоскости горизонтальное.

Изгиб

Изгиб можно сделать к различным направлениям 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)
- ясные и хорошо контролируемые форма и направление.

### **Сжатие**

В сжатие, часть мышц верхней части тела активно сокращается и остаток тела отвечает естественно сужению.

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

Сжатие в сторону (базовая форма): Боковые мышцы сжимаются, и плечо и бедро одной и той же стороны тянутся друг к другу.

Сжатие позвоночника (базовая форма)

Характеристика:

- активная работа мышц (брюшного пресса, боковых мышц или мышц спины) четко направлена к центру тела

## **ОО «Казхстанская федерация эстетической групповой гимнастики»**





- остальная часть тела естественным образом реагирует на сокращение.

#### Наклон и выпад

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

Наклон и выпад, должен иметь следующие характеристики:

- ясные и хорошо контролируемые форма и линия показывая прямой и протяженный позвоночник
- хороший контроль мышц и осанки в теле.

#### Расслабление

Расслабление начинается с хорошо контролируемой позиции (небольшое вытягиванием с вдохом).

При расслаблении (с выдохом) нижняя часть бедер наклонена вперед, спина закруглена, шея естественным образом отражает движение, а плечи расслаблены. Релаксация продолжается к вытягиванием или плавное переходит к следующему движению.

Характеристика:

- Расслабление тела
- Наклон бедер

### 3.1 Разновидность Движение 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: наклоном с скручиванием. Комбинации двух телодвижений одновременно считаются только как одно движение тела.

### 3.2 Серия Движения Тела

В серии движения тела, два или больше различные движения 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 пре-акробатических движений как кувырок).