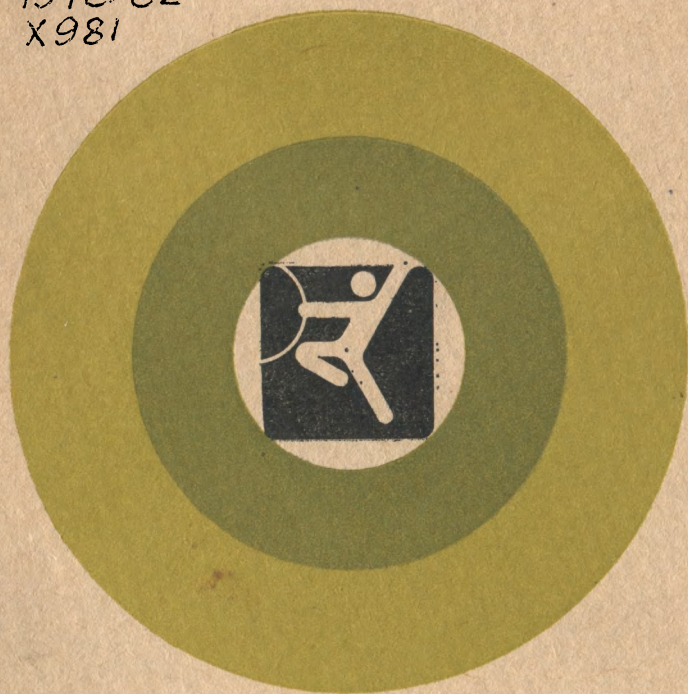


**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

4516.62  
X981



**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
ГИМНАСТИКА**

Комитет по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР

---

Управление гимнастики  
Федерация художественной гимнастики СССР

# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Правила соревнований

*Утверждены  
Комитетом по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР*



Москва  
«Физкультура и спорт»  
1985

БК 75.6  
X 98

X98      **Художественная гимнастика: Правила соревнований.** — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 63 с. (Кол. по физ. культ. и спорту при Сов. Мин. СССР; Упр. гимнастики; Федер. худож. гимнастики СССР).

В официальных правилах освещаются вопросы судейства и организации соревнований, а также работа судейских коллегий. Предназначены тренерам, судьям, организаторам соревнований, спортсменам.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

### **§ 1. Виды соревнований**

1. Соревнования по художественной гимнастике подразделяются на:

а) классификационные, проводимые в соответствии с единой классификационной программой и правилами соревнований;

б) неклассификационные, которые проводятся по специальной программе, по отдельным видам на лучшее составление и выполнение упражнений и т. п.

2. Соревнования могут быть:

а) командные — результаты отдельных участниц засчитываются команде в целом (соревнования № 1);

б) финальные соревнования в личном первенстве по многоборью (соревнования № 2);

в) финальные соревнования в личном первенстве в отдельных видах многоборья (соревнования № 3);

г) соревнования в групповых упражнениях, предварительные (соревнования № 4);

д) финальные соревнования в групповых упражнениях (соревнования № 5).

3. Характер соревнований определяется положением об их проведении.

### **§ 2. Программа соревнований**

1. Программа соревнований может состоять из обязательных, произвольных и групповых упражнений; только из обязательных упражнений; только из произвольных упражнений; только из групповых упражнений.

2. Обязательная программа должна включать точное и подробное описание каждого упражнения по утвержденной терминологии и расценку основных элементов. К описанию упражнения необходимо прилагать перечень указаний судьям, участницам, уточняющих способы выполнения упражнения и возможные ошибки.

В каждом виде классификационной обязательной программы на соревнованиях выполняется одно упражнение, даже если в программе этого вида их несколько. Для всех участниц одного разряда обязательные упражнения, подлежащие выполнению, на данном соревновании должны быть одинаковыми.

3. Произвольные упражнения (как индивидуальные, так и групповые) составляются с учетом требований к их содержанию.

4. Трудность упражнений, требования к композиции, ошибки технические, ошибки композиционные и сбавки за них определяются настоящими правилами, положением о соревнованиях или специальными распоряжениями проводящих соревнования организаций и доводятся до участниц не позднее чем за 3 месяца.

### **§ 3. Положение о соревнованиях**

1. Положение определяет цели и задачи соревнований, состав руководящих организаций, его программу, время и место проведения, состав команд, порядок определения победителей и их награждения и т. д.

2. Положение рассылается на места не позднее чем за 3 месяца до начала соревнований.

### **§ 4. Продолжительность соревнований**

Соревнования взрослых гимнасток должны заканчиваться не позже 23 ч, а соревнования детских — не позже 21 ч.

Между выполнением обязательной и произвольной программ рекомендуется делать перерыв на один день. В отдельных случаях соревнования могут проводиться и без перерыва.

### **§ 5. Порядок выступления в соревнованиях команд и отдельных участниц**

1. До начала соревнований участницы распределяются главной судейской коллегией по командам с учетом принадлежности участниц к той или иной организации и в зависимости от их спортивной квалификации.

Каждая команда имеет капитана, который обязан наблюдать за порядком и передвижением команды.

2. Порядок выхода команд для участия в соревнованиях определяется заблаговременно жеребьевкой, проводимой судейской коллегией.

В командных и лично-командных соревнованиях на первенство СССР, союзных и автономных республик, гг. Москвы и Ленинграда, краев, областей, ЦС ДСО и ведомств для проведения порядка выхода команд жеребьевка проводится отдельно в утренней и вечерней сменах.

Состав утренних и вечерних смен определяется по результатам предыдущих соревнований.

3. В каждом виде соревнования очередность выступления участниц одной организации определяется этой организацией, о чем тренер команды сообщает в секретариат перед началом соревнования.

В группе, состоящей из участниц различных организаций, последовательность выхода гимнасток определяется жеребьевкой.

4. Порядок выступлений участниц финальных соревнований (№ 2, 3, 5) определяется жеребьевкой среди всех участниц или в каждой группе, составленной по предварительным результатам.

## **§ 6. Заявки на участие в соревнованиях**

1. Организации, участвующие в соревнованиях, подают предварительную и именную заявки в сроки, определенные положением о данных соревнованиях (Приложение 4).

2. Именная заявка содержит сведения о количестве участниц в различных разрядах, визируется подписью и печатью врача. К заявке прилагается список очередности участниц в каждом виде многоборья, подписанный тренером (в 2 экземплярах).

3. Изменения в составе команды (перезаявка) могут производиться только в отдельных случаях, не позднее чем за 15 мин до начала соревнований, с разрешения главного судьи.

4. Участница, прервавшая выступление, может продолжить соревнования с разрешения главного судьи и врача, без права выступления в пропущенных видах.

5. В групповых упражнениях разрешается замена в ходе соревнований, засвидетельствованная врачом соревнований, но не более двух участниц.

### § 7. Определение победителей

1. Победительницей соревнования считается гимнастка или команда, набравшая наибольшую сумму баллов по всей зачетной программе.

2. При одинаковом количестве видов программы командное первенство определяется по результатам зачетных участниц в каждом виде.

Численный состав команд во всех видах программы соревнований должен быть одинаковым. В команде может быть только одна запасная участница.

При различном количестве видов у соревнующихся результаты командного первенства определяются по сумме баллов зачетных участниц в многоборье.

3. В соревнованиях команд одного разряда места определяются по сумме баллов зачетных участниц без применения разрядного коэффициента.

Если по положению каждая организация выставляет несколько команд различных разрядов, причем в каждой команде представлены участницы только одного разряда, то в зачет организации идет сумма баллов всех зачетных участниц без применения разрядного коэффициента.

4. В соревнованиях, где определен количественный состав, а соотношение выступающих по различным разрядам произвольное, для определения командного первенства результаты участниц умножаются на следующий разрядный коэффициент:

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| Мастер спорта СССР             | --- 1,2 |
| Кандидат в мастера спорта СССР | — 1,1   |
| I разряд                       | — 1,0   |
| II разряд                      | — 1,0   |
| III разряд                     | — 1,0   |
| I юношеский разряд             | — 1,1   |
| II юношеский разряд            | — 1,0   |

5. При оценке менее 8 баллов (в отдельных видах) или менее 80% возможных баллов (в многоборье) результаты участниц идут в зачет команде без умножения на коэффициент.

Если командное первенство определяется без применения рядного коэффициента, то в зачет команде идут любые результаты участниц.

6. Абсолютной победительницей соревнований является участница, получившая наибольшее количество баллов в многоборье по старшему разряду, но не менее 80% возможной суммы баллов.

7. Победительницами в каждом спортивном разряде являются гимнастки, набравшие сумму баллов по многоборью, но не менее 80% возможной суммы баллов.

8. В случае равенства баллов у двух победительниц звание абсолютной чемпионки присваивается обеим гимнасткам.

9. В случае равенства баллов участницы занимают одинаковые места, если положением о соревнованиях не предусматривается иной способ распределения мест.

10. В случае равенства баллов у команд победитель определяется по наибольшей сумме баллов, полученной командой за выполнение произвольной программы, затем по наибольшей сумме призовых мест (1—6-е), полученных участницами команд; в групповых упреждениях — за композицию, или по оценке в финале, или по условиям, определенным положением о соревнованиях.

## **§ 8. Участницы соревнований**

1. К участию в соревнованиях допускаются гимнастки, имеющие специальную подготовку и получившие разрешение врача.

Гимнастка имеет право выступать по присвоенному ей разряду или на разряд выше. Участница, не подтвердившая присвоенного ей разряда в течение двух лет, может выступать на разряд ниже.

**Примечание.** Старшие разряды присваиваются гимнасткам, имеющих ближайший низший разряд.

2. В зависимости от возраста гимнастки могут выступать по установленной для них классификационной программе:



|             |   |
|-------------|---|
| с 8—9 лет   | — по программе III разряда;                 |
| с 9—10 лет  | — по программе II разряда;                  |
| с 11—12 лет | — по программе I разряда;                   |
| с 13 лет    | — по программе кандидатов в мастера спорта; |
| с 14 лет    | — по программе мастеров спорта.             |

Возраст определяется по годам рождения (без учета дня и месяца рождения).

В соревнованиях взрослых имеют право участвовать девушки не моложе 15 лет.

### **§ 9. Обязанности и права участниц**

#### **1. Участница обязана:**

- знать и соблюдать правила и положение о соревнованиях;
- быть готовой к соревнованиям за 30 мин до начала;
- иметь опрятную, хорошо пригнанную форму (без украшений — блесток, лент, цветов) и эмблему своего коллектива.

Во всех видах соревнований гимнастке не разрешается выступать босиком и в костюме золотого, серебряного и телесного цвета.

2. По вызову старшего судьи или арбитра участница выходит к месту соревнований, принимает основную стойку и приступает к выполнению упражнения.

Гимнастка или команда, опоздавшая к назначенному для выхода времени, к соревнованиям не допускается.

3. Участница имеет право обращаться к старшему судье через капитана команды или тренера, а в главную судейскую коллегию — через представителя команды. В личных соревнованиях при отсутствии представителя или тренера участница может лично обращаться к старшему судье или арбитру или в главную судейскую коллегию.

### **§ 10. Представитель команды**

1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, назначает представителя. Он является руководителем команды и несет за нее ответственность.

2. Представитель обязан знать правила и положение о соревнованиях, следить за точным выполнением участницами установленного распорядка соревнований и обеспечить своевременную явку участниц. Во время соревнований представитель должен находиться на месте, отведенном для представителей.

3. Представитель имеет право обращаться по вопросам соревнований в главную судейскую коллегия и подавать протесты.

4. Протесты по поводу оценки подаются представителем до окончания командой вида соревнования, в котором, по его мнению, оценка была неправильной. Протесты против участия той или иной гимнастки подаются до окончания соревнования этой гимнасткой.

### **§ 11. Тренеры**

1. Организация, участвующая в соревнованиях, назначает одного или нескольких тренеров, один из которых может быть представителем команды.

2. Тренер имеет право находиться около своей команды.

3. Тренеру не разрешается во время выполнения упражнения подсказывать участнице, подавать ей сигналы и стоять около аккомпаниатора. За нарушение снимается 0,5 балла.

4. Тренер должен быть одет в спортивную форму с эмблемой своего коллектива.

### **§ 12. Аккомпаниатор**

1. Участвующая организация имеет своего аккомпаниатора, фамилия которого указывается в заявке.

2. Аккомпаниатор обязан:

а) аккомпанировать всем участницам своего коллектива;

б) иметь при себе ноты музыкального сопровождения для всех упражнений;

в) отвечать за правильность записи названия музыкального произведения.

г) во время соревнований начинать играть после команды арбитра по сигналу тренера — при групповом исполнении и по

указанию тренера или участницы — при индивидуальном исполнении — за всякую задержку снимается 0,5 балла;

д) в случае непредусмотренного окончания упражнения продолжать играть до указания старшего судьи;

е) находиться на местах, отведенных для аккомпаниаторов.

### **§ 13. Площадка для соревнований и размеры предметов**

1. Соревнования проводятся на площадке размером не менее  $12 \times 12$  м, ограниченной контрастирующей по цвету линией. Кроме этого, около площадки должна быть предусмотрена нейтральная площадь по ширине не менее 2 м с каждой стороны. Площадка может быть покрыта ковром или подобным амортизирующим материалом (толщина покрытия не более 2,5 см).

Разрешается иметь две площадки одинакового размера — одну без коврового покрытия, другую с покрытием.

На площадке и нейтральной линии не должны находиться судьи, фото-, кино- и телекорреспонденты, персонал других служб соревнований.

Необходимо предусмотреть дополнительное помещение или местно (площадь не менее  $12 \times 12$  м) для предварительной тренировки гимнасток.

Для проведения соревнований по групповым упражнениям площадка должна быть  $12,5 \times 12,5$  м.

За каждый выход участницы за линию площадки одной, двумя ногами, а также любой другой частью тела снимается каждый раз 0,1 балла.

За каждое пересечение линии площадки предметом с касанием пола снимается 0,1 балла.

2. Классификационные соревнования должны проводиться с предметами, отвечающими требованиям правил соревнований.

Мяч. Малый мяч имеет диаметр 8—12 см; средний мяч — 15—20 см для младших разрядов. Для спортсменов I разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта диаметр мяча 18—20 см, вес мяча не менее 400 г.

Цвет мяча может быть любым, кроме золотого, серебряного и бронзового. Мяч может быть резиновым или из пластика.

**Скакалка.** Длина скакалки должна соответствовать росту гимнастки. Скакалка может быть из пластика или из пеньковой веревки, без ручек, при этом разрешается делать утолщение в середине веревки на расстоянии 20 см. На концах веревки разрешается завязывать узлы или обматывать их лейкопластиковой лентой (до 10 см).

**Обруч.** Обруч может быть синтетическим или деревянным. Внутренний диаметр обруча 80—90 см, сечение 1,2—1,5 см. Вес обруча не менее 300 г. Цвет обруча может быть любым, кроме золотого, серебряного и бронзового.

**Лента.** Спортсменкам I разряда, кандидатам в мастера спорта, мастерам спорта разрешается использовать ленты длиной 6 м, шириной 4—6 см, из атласа или любого материала. Со стороны прикрепления к палочке лента может быть сложена вдвойне по длине, но не более 1 м. Вес ленты без палочки минимум 35 г. Цвет любой, кроме золотого, серебряного и бронзового.

**Палочка,** к которой прикрепляется лента, может быть деревянной или пластмассовой, конической или цилиндрической формы. Длина палочки 50—60 см. Лента к палочке прикрепляется при помощи шнура или других соединительных частей, длина которых не должна превышать 7 см. Со стороны прикрепления ленты на палочке может быть металлическая петля или металлический стаканчик с вращающейся втулкой. Длина стаканчика не более 3 см. На противоположный конец палочки разрешается намотать изоляционную ленту или лейкопластик, но не более 10 см. Диаметр палочки с обмоткой не более 1 см. Для остальных разрядов и для упражнений с двумя лентами длина ленты 5 м, ширина не менее 2,5 см. Для упражнения с широкой лентой (20 см и более) длина ленты должна быть не менее 5 м.

**Булавы.** Разрешается использовать булавы различной формы (в виде снежинки, с флагом и т. д.), но со стандартной головкой. Для мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта и I разряда булавы должны быть деревянными или пластмассовыми (удлиненной формы). Их длина 40—50 см, вес каждой булавки не менее 150 г, диаметр головки не более 3 см. Цвет может быть любой, кроме золотого, серебряного и бронзового.

Вымпелы. Делаются из легкой ткани. Длина ткани 1,85 — 2 м, ширина 55—60 см (у основания), длина палочки 65 см.

Большой шарф, прикрепленный к палочке. Длина не менее 5 м, ширина не менее 0,75 м, длина палочки произвольная.

Шарф. Он изготавливается из легкой ткани. Длина 2 м, ширина 0,75 м.

3. Если размеры предметов не соответствуют размерам, определенным правилами соревнований, оценка снижается: в индивидуальных упражнениях на 1 балл, в групповых упражнениях на 2 балла.

4. За замену предмета во время исполнения упражнения снимается 0,5 балла. В случае поломки предмета во время исполнения упражнения гимнастка может:

— прекратить выполнять упражнение. Сбавки: 0,1 балла за сломанный предмет, от 0,1 до 0,5 балла за общее впечатление, возможна сбавка за недостающее время;

— продолжить выполнять упражнение после замены предмета. Сбавки: 0,1 балла за сломанный предмет, от 0,1 до 0,3 балла за потери ритма, от 0,1 до 0,5 балла за невыполнение групп трудности и общее впечатление.

Если предмет ломается при падении, снимается 0,1 балла за сломанный предмет, а не за его потерю.

В упражнении с булавами 2 булавы рассматриваются как один предмет. В случае потери одной булавы в конце упражнения (индивидуального или групповых упражнений) снимается 0,3 балла. Гимнастка, выступающая в индивидуальных соревнованиях, при поломке одной булавы обязательно получает другую булаву. Сбавки: 0,1 балла за сломанный предмет от 0,1 до 0,5 балла за потерю ритма и общее впечатление. В групповых упражнениях гимнастка может либо заменить булавы (сбавки: 0,1 балла за сломанный предмет; от 0,1 до 0,5 балла за потерю ритма и общее впечатление; 0,5 балла за замену предмета), либо продолжить упражнение с одной булавой (сбавки: 0,1 балла за сломанный предмет, от 0,5 до 2 баллов в зависимости от того, в какой части упражнения сломалась булава — в начале, в середине или в конце упражнения, за общее впечатление).

## II. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

### § 14. Состав судейской коллегии

1. Судейская коллегия соревнований комплектуется организацией, проводящей данные соревнования.

2. В состав судейской коллегии входят: главный судья и его заместители, арбитры, главный секретарь и секретари, судьи, судьи при участниках, судья-информатор, судья-хронометрист, врач на правах заместителя главного судьи, просмотровая комиссия. Рекомендуется назначать арбитра на каждый вид многоборья.

Участники соревнований, а также тренеры и представители не могут входить в состав судейской коллегии данных соревнований.

Соревнованиями руководит главная судейская коллегия в составе главного судьи, его заместителей и главного секретаря и апелляционное жюри.

На всесоюзных и других крупных соревнованиях должно быть создано апелляционное жюри в составе представителя организации, проводящей соревнование (председатель), главного судьи и других представителей Всесоюзной федерации, имеющих звание судей всесоюзной категории. Количественный состав апелляционного жюри 5—7 человек. Апелляционное жюри контролирует работу судейской коллегии данных соревнований. При рассмотрении протестов оно использует видеозапись упражнений (место и время рассмотрения протестов определяются в каждом случае особо), заслушивает сообщение подавшего протест и судей бригады. Решение апелляционного жюри окончательное.

3. В классификационных соревнованиях в состав судейской коллегии должны входить судьи, имеющие соответствующие категории. Судейские бригады должны быть укомплектованы в соответствии с табл. 1. В отдельных случаях состав бригады может быть увеличен до 6 человек.

Просмотровая комиссия должна состоять не менее чем из 3 человек.

В судействе групповых и парных упражнений должны участвовать 10 человек (8 судей и 2 арбитра).

Таблица 1

| Программа соревнований                      | Категория судей (не ниже) |                             |                      | Кол-во судей в бригаде    |
|---|---------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------|
|   | Главный судья             | Зам. главного судьи, арбитр | Судьи                |                           |
| Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта | Республиканская           | Республиканская             | 1-я                  | 4                         |
| I разряд                                    | Республиканская           | 1-я                         | 2-я                  | 2 и 4 (в произв. упражн.) |
| II разряд                                   | 1-я                       | 2-я                         | 3-я                  | 2                         |
| III разряд                                  | 1-я                       | 2-я                         | 3-я                  | 2                         |
| I и II юношеский                            | 1-я                       | 2-я                         | Юный судья по спорту | 2                         |

4. Форма судей на соревнованиях всесоюзного и международного масштабов — серая юбка, синий жакет спортивного покроя и белая блузка (типа мужской рубашки).

Под судейским значком прикрепляется ленточка (3×7 см) следующих цветов: у главного судьи, заместителей главного судьи и главного секретаря — красного, у судей — синего и секретарей — зеленого.

#### § 15. Главный судья

1. Главный судья возглавляет судейскую коллегию и руководит соревнованиями. Он отвечает за подготовку и проведение соревнований в соответствии с правилами и положением о соревнованиях.

2. Главный судья определяет порядок работы коменданта и обслуживающего персонала, а также дает разрешение кинооператорам, фотографам, репортерам проводить работу на местах соревнований.

3. Главный судья обязан:

а) проводить инструктаж судей перед началом соревнований:

б) руководить соревнованием и следить за правильным его проведением;

в) проводить жеребьевку порядка выступления команд и участниц;

г) обеспечить информацию участников, судей и зрителей;

д) по окончании соревнования сдавать отчет в организацию, проводившую соревнование; проводить заключительное совещание судей и ставить им оценку в судейский билет.

4. Главный судья имеет право:

а) разрешить участнице возобновить попытку, если выполнению упражнений помешали не зависящие от участницы причины;

б) при определении окончательного балла уменьшить или увеличить одну из оценок при недоступном расхождении между оценками двух или нескольких судей;

в) в исключительных случаях, при явной ошибке судейской бригады, отстранять судей, совершивших ошибку, отменять полученную оценку и ставить свою, обсуждать этот вопрос на совещании судей и сообщать об этом в соответствующую коллегия судей;

г) отменять, прекращать проведение соревнований или устроить временный перерыв, если что-либо мешает нормальному ходу соревнований;

д) изменять порядок прохождения видов соревнования отдельными командами и участницами, если в этом возникла крайняя необходимость;

е) в исключительных случаях перемещать судей в ходе соревнования;

ж) отстранять от судейства судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением своих обязанностей;

з) снять с соревнований участниц, возраст, подготовленность или костюм которых не отвечают требованиям правил или положению о данном соревновании;

и) снять с соревнований участниц, представителей, тренеров или судей, совершивших недопустимые проступки.

5. Главный судья входит в состав апелляционного жюри.



## **§ 16. Заместители главного судьи и арбитры**

1. Заместители главного судьи работают по указаниям главного судьи. В его отсутствие один из заместителей выполняет обязанности главного судьи, пользуясь всеми его правами.

2. Арбитры по отдельным видам программы обязаны:

а) руководить работой судейской бригады в соответствии с правилами соревнований и указаниями главной судейской коллегии;

б) ознакомить каждого судью с материалами, необходимыми для судейства, с оценкой основных элементов и упражнений в целом и возможными характерными ошибками при их выполнении;

в) организовать проверку места соревнований и размеры предметов до и во время соревнований;

г) обеспечить судейство по своему виду соревнований;

д) не допускать к выполнению упражнений участниц, одетых не по форме;

е) оценивать все упражнения и выставлять оценки в протокол в графе «Арбитры», в отдельных случаях арбитр может входить в состав судейской бригады как четвертый судья;

ж) при большом расхождении между средними оценками выяснить у судей причины расхождения устно и в случае необходимости обратиться к главному судье или выставить базовую оценку, которая выводится из средней оценки бригады и оценки арбитра;

з) при расхождении оценки одного из судей с ближайшей оценкой более чем на 0,5 балла обязаны выяснить причину и устранить это расхождение;

и) вызвать для объяснения одного или нескольких судей даже при допустимом расхождении, если находят, что их оценки неправильны или необъективны;

к) поставить вопрос перед главным судьей о необходимости замены одного или нескольких судей бригады в случае их некачественного или необъективного судейства.

## **§ 17. Главный секретарь и секретари**

1. Главный секретарь организует всю работу секретариата:

а) проверяет заявки на участников и правильность оформления протоколов соревнований;

б) отмечает результаты соревнований в таблицах и дает сведения для информации;

в) собирает материалы по судейству и готовит их к заседанию судейской коллегии;

г) заготавливает справки о выполнении гимнастками разрядных норм, заносит результаты в классификационные книжки спортсменов;

д) составляет отчет о соревновании.

2. Секретари работают по указанию главного секретаря.

### **§ 18. Судьи**

1. Судьи оценивают выполнение упражнений в соответствии с правилами соревнований.

2. При судействе обязательных и произвольных упражнений судьи самостоятельно определяют величину сбавки за пропущенные или добавленные элементы в обязательном упражнении, за содержание произвольных упражнений (трудность, количество элементов, композиция упражнения) и за качество выполнения.

3. В процессе соревнований судьи не должны объяснять оценку участницам, тренерам и представителям.

4. На всесоюзных и других крупнейших соревнованиях могут быть дополнительно к бригаде назначены судьи на линии (следящие за выходом за линию площадки гимнастки или ее предмета) и судьи по контролю и подсчету элементов трудности упражнений.

### **§ 19. Судьи при участницах**

Судьи при участницах должны:

- выстроить участниц к месту соревнований;
- руководить движением команд;
- следить за порядком и дисциплиной;
- не допускать к местам соревнований участниц и тренеров, одетых не по форме;
- организовывать выход участниц на парады открытия и закрытия соревнований и на церемонию награждения.

### **§ 20. Судья-информатор**

Судья-информатор должен:

- объявлять порядок соревнования;

— сообщать результаты по ходу соревнований, выдержки из правил соревнований и положения;

— объявлять оценки выполнения упражнений участницами и давать различную информацию по указанию главного судьи или его заместителя.

### **§ 21. Судьи-хронометристы**

1. В состав бригады входят 2 судьи-информатора.

2. Для определения продолжительности обязательных и произвольных упражнений выводится среднее арифметическое из показаний двух секундомеров.

3. Началом и окончанием подсчета времени в упражнениях являются первое и последнее движения участницы независимо от времени начала и окончания музыкального сопровождения (секундомер включается с первым движением гимнастки).

### **§ 22. Врач соревнований**

1. Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и принимает участие в работе судейской коллегии.

2. Врач соревнований должен:

а) проверять всю медицинскую документацию и правильность ее заполнения;

б) осуществлять врачебные наблюдения за участницами в процессе соревнований;

в) следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;

г) обеспечить оказание медицинской помощи участницам при повреждениях и заболеваниях;

д) давать заключение о возможности продолжения соревнования участницами;

е) по окончании соревнований представлять в организацию, проводящую соревнования, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с необходимыми выводами и предложениями.

3. Соревнования крупного масштаба обслуживают несколько

медицинских работников, которыми руководит главный врач соревнований.

Примечание. На соревнованиях коллективов физкультуры обязанности врача могут выполнять лица среднего медицинского персонала.

### **§ 23. Комендант**

Для технического обслуживания назначается комендант.

Комендант соревнований обязан:

- а) обеспечить подготовку мест соревнований и оборудования;
- б) организовать оформление мест соревнований;
- в) подготовить раздевалки для участниц, душ, комнаты для судей и секретариата, места для представителей и судей;
- г) обеспечить исправность музыкального инструмента.

### **§ 24. Просмотровая комиссия**

1. Просмотровая комиссия назначается президиумом соответствующей коллегии судей в помощь главной судейской коллегии и подчиняется главному судье соревнований.

2. Состав просмотровой комиссии зависит от масштаба соревнований (но не должен быть менее 3 человек).

Представитель просмотровой комиссии утверждается президиумом коллегии судей. Члены просмотровой комиссии подбираются из числа наиболее опытных и квалифицированных судей. Они входят в состав судейской коллегии данных соревнований. Для технической работы просмотровая комиссия может иметь секретаря.

3. Содержание и объем работы просмотровой комиссии устанавливается с учетом специфики проводимых соревнований в соответствии с указаниями президиума коллегии судей и главного судьи.

В круг деятельности просмотровой комиссии входит: определение степени освоения гимнастками обязательной программы; правильность выбора и использование музыкальных произведений в произвольных упражнениях (характер, темп, ритм); анализ работы судейской коллегии; знание судьями правил соревнований и умение их применять, знание групп трудности, знание обязательной программы, поведение судей на соревнованиях (дисциплинированность, эти-

ка, мораль и т. п.), принципиальность и объективность судейства; работа арбитров (умение организовать работу бригады, четкое и грамотное заполнение протокола, правильное выведение средней оценки).

Просмотровая комиссия должна работать в течение всего соревнования.

4. Члены просмотровой комиссии не имеют права изменять оценку судей и каким-либо образом влиять на выведение оценки или ее изменение.

Члены просмотровой комиссии принимают участие в совещании судей.

5. Члены просмотровой комиссии обязаны:

а) участвовать в предварительной работе судейских бригад, чтобы установить единый взгляд на выполнение упражнений;

б) на основании полученных материалов давать оценку работы судей и бригады в целом (Приложение 2).

Председатель просмотровой комиссии подготавливает характеристики на судей, списки судей для повышения категории. Документы утверждаются главным судьей соревнований (Приложение 3).

6. Весь материал работы просмотровой комиссии представляется в главную судейскую коллегию для включения в отчет о соревнованиях. Председатель просмотровой комиссии докладывает об итогах работы на совещании коллегии судей или президиума соответствующей федерации.

### **III. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ И ПРОИЗВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ СУДЕЙСТВО**

#### **§ 25. Оценка упражнения**

1. Упражнение должно выполняться безукоризненно: без ошибок, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко и легко, уверенно, красиво и выразительно.

При исполнении упражнения оценивается не только качество его выполнения, но и соответствие выполняемых движений музыке.

При выполнении произвольных упражнений необходимо соблюдать требования правил соревнований к количеству элементов, их трудности и композиции.

Высшая оценка за выполнение упражнения — 10 баллов.

2. Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов, соединений и упражнения в целом ведут к снижению оценки.

3. При выполнении отдельных элементов может быть последовательно или одновременно допущено одна или несколько ошибок. За эти ошибки — отдельно за каждую или за все ошибки вместе — оценка может снижаться как за мелкую, среднюю или грубую ошибки.

К технике исполнения одних и тех же элементов в упражнениях разных разрядов предъявляются одинаковые требования.

### § 26. Ошибки в выполнении упражнений

В зависимости от характера ошибки оценка снижается (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

| Ошибка   | Сбавка<br>в баллах |
|--|--------------------|
| Мелкая:<br>небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного исполнения | 0,1—0,2            |
| Средняя:<br>значительное отклонение от безукоризненного исполнения             | 0,3—0,4            |
| Грубая:<br>большое искажение, граничащее с невыполнением                       | 0,5                |

### § 27. Окончательная оценка

1. Во время соревнований судейские бригады оценивают исполнение упражнения в баллах.

2. Судейство на соревнованиях до областного масштаба открытое, на соревнованиях от областного масштаба и выше применяются судейские записки с последующим показом оценок.

3. После выполнения упражнения каждый судья определяет оценку. По сигналу арбитра судьи одновременно показывают свои оценки, поднимая и поворачивая указку. Высота показываемых цифр не менее 15 см (чтобы судьи, участники и зрители могли хорошо их видеть). При наличии электротабло оценки всех судей показываются на нем.

4. Окончательная оценка за выполнение упражнения определяется следующим образом:

— при четырех оценках выводится среднее арифметическое из двух средних, крайние оценки — большая и меньшая — отбрасываются;

— при двух оценках выводится среднее арифметическое из них.

При шести оценках две высшие и две низшие отбрасываются и выводится средняя арифметическая из двух оставшихся.

5. Допустимое расхождение между средними оценками не должно превышать следующие величины (табл. 3):

Т а б л и ц а 3

| Окончательная оценка, баллы | Расхождение, баллы |
|-----------------------------|--------------------|
| 9,5 и выше                  | 0,2                |
| 9,45—9,00                   | 0,3                |
| 8,95—8,00                   | 0,4                |
| 7,95 и ниже                 | 0,5                |

## § 28. Попытки

1. Обязательные упражнения без предмета и с элементами акробатики во всех разрядах выполняются с 1 попытки. Для исполнения обязательных упражнений с предметами участнице предоставляются 2 попытки; зачет производится по лучшей. В разряде мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта обязательные упражнения с предметами выполняются с 1 попытки.

2. Для исполнения произвольных упражнений — индивидуальных и групповых — предоставляется 1 попытка.

3. Упражнение считается начатым даже в случае отсутствия музыкального сопровождения. Повторение начала упражнения под музыку или несвоевременное вступление музыкального сопровождения считается грубой ошибкой, и производится сбавка в 0,5 балла.

## **IV. СУДЕЙСТВО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **§ 29. Общие требования**

1. Продолжительность упражнений должна соответствовать требованиям программы и положению о данном соревновании. За каждые 5 с сверх установленного времени с окончательной оценки за исполнение снимается 0,05 балла.

2. Обязательные упражнения должны выполняться строго по записи.

Упражнения могут выполняться полностью в любую сторону. Частичное выполнение упражнений в другую сторону возможно лишь в том случае, если это предусмотрено программой.

3. При судействе обязательных упражнений производятся сбавки за отклонение от записи упражнений (невыполнение или добавление элементов) и за качество выполнения упражнений.

4. Упражнения всех разрядов выполняются с музыкальным сопровождением.

## **V. СУДЕЙСТВО ПРОИЗВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **§ 30. Требования к композиции упражнения**

1. Произвольные упражнения в каждом разряде должны иметь определенную трудность (см. § 31), достаточное количество элементов и отличную композицию, содержать сложные и оригинальные элементы и соединения.

Они должны быть составлены в соответствии с требованиями к данному виду, значительно отличаться от обязательных упражнений и не содержать акробатических элементов.

К акробатическим элементам относятся:

- фляки, все виды сальто;
- перевороты (вперед, в сторону, назад, темповые);
- «арабское» колесо;
- подъем разгибом;
- кувырок прыжком;
- фиксированные положения шпагата, моста;
- стойки на одной, двух руках.



2. В произвольных упражнениях оценивается все, что выполнит участница. Снижается оценка за содержание упражнений (количество элементов, трудность, композиция) и за качество исполнения.

3. В каждом виде соревнований элементы и соединения делятся по трудности на первую и вторую группы в соответствии с таблицей для определения трудности упражнений.

Определение трудности элементов, не расцененных таблицей трудности элементов, а также утверждение новых элементов группы технически рискованных и оригинальных производит судейская бригада данного вида. В случае разногласия конфликт разрешает апелляционное жюри с использованием видеозаписи упражнения.

Примечание. В тех случаях, когда в таблице не указано, после чего должен выполняться элемент, возможно его выполнение из любого положения и в любом соединении; элемент может быть переведен в другую группу трудности, если выполнение его значительно усложнено.

4. В композицию должны быть включены элементы, отражающие особенность каждого вида упражнений, подчеркивающие разностороннюю физическую подготовку гимнастки, а именно:

- прыжки;
- равновесия;
- повороты;
- волны, взмахи;
- наклоны;
- полуакробатические элементы.

К полуакробатическим элементам относятся:

- все виды кувырков вперед и назад (кроме кувырка прыжком);
- упоры на одной или двух руках, во время которых тело гимнастки не проходит через вертикальную линию; опора на предплечье не разрешается, даже если ноги не проходят через вертикаль;
- положение проходящего шпагата, стойки на лопатках и груди;

— в композицию может быть включено не более трех полукробатических элементов;

— не разрешается начинать и заканчивать упражнение в положении шпагата и стойки на груди с касанием носками пола за головой. Это считается акробатическим элементом.

5. В упражнениях с предметами элементы и связки должны быть специфичными (в зависимости от предмета) и представлять различные их группы:

#### *Упражнения со скакалкой*

Группы элементов со скакалкой.

Фундаментальные группы:

— прыжки через скакалку;

— подпрыгивание через скакалку.

Другие группы:

— покачивания, круги, вращения, движения в форме восьмерки;

— броски.

Эти элементы могут быть выполнены развернутой скакалкой или сложенной, которую держат одной или двумя руками, в различных направлениях, плоскостях, с перемещением или без него, с опорой на одну или две ноги.

Манера держать скакалку.

Скакалку нужно держать легко, таким образом, чтобы во время исполнения элементов, специфичных для этого предмета, скакалка имела необходимую подвижность.

Манипуляция скакалкой.

Во время всех упражнений, специфичных для скакалки, предмет должен всегда оставаться натянутым.

#### *Композиционные требования*

Плюс к основным требованиям, общим для всех упражнений с различными предметами, хорошая композиция со скакалкой должна содержать:

а) серии (как минимум) трех прыжков через развернутую скакалку, вращая ее вперед и назад;

б) различные типы последовательных прыжков через скакалку;

в) различные типы движений (покачивания, круги, движения

в форме восьмерки), выполненные в различных плоскостях и направлениях;

- г) различные типы бросков;
- д) смену скорости в движениях скакалки;
- е) смену манеры держать скакалку (скакалка развернутая или сложенная) в одной руке или в двух, хват за один конец, за середину и т. д.

Примечание. Работа со сложенной скакалкой не является специфичной для данного предмета, вследствие чего работа со сложенной скакалкой не должна превышать работу с развернутой скакалкой. Не требуется исполнения 3 трудностей левой рукой, однако нужно, чтобы работа левой и правой рукой во время элементов со сложенной скакалкой или когда ее держат одной рукой была уравновешена.

#### *Упражнения с обручем*

Группы элементов с обручем.

Фундаментальные группы:

- перекаты;
- вращения вокруг руки или одной части тела, вокруг оси бруча.

Другие группы:

- махи, покачивания, круги, движения в форме восьмерки;
- переворачивания;
- проход через обруч и в обруч;
- броски.

Эти элементы могут быть исполнены со сменой или без смены рук, в различных плоскостях и направлениях, с перемещением или без него, с опорой на одну или две ноги, с одной или двумя руками.

Манера держать обруч.

Контакт кисти и обруча должен быть очень легким, для того чтобы предмет имел необходимую подвижность при исполнении специфичных для него элементов.

Манера держать обруч, однако, может быть и жесткой, но она должна быть очень кратковременной.

Манипуляция обручем.

Техника владения этим предметом достаточно сложная и не

только из-за его размеров, но еще из-за необходимости сохранять точные плоскости во время различных движений.

#### *Композиционные требования*

Композиция с обручем должна содержать:

- а) различные типы перекатов;
- б) различные типы вращений;
- в) различные типы бросков;
- г) махи, покачивания, круги и т. д. со сменой плоскости;
- д) прыжки через обруч и в обруч.

#### *Упражнения с мячом*

Группы элементов с мячом.

Фундаментальные группы:

- броски;
- отбивы;
- перекаты.

Другие группы:

- вращения;
- махи и покачивания;
- движения с мячом в равновесии на руке.

Эти элементы могут быть выполнены одной или двумя руками, во всех направлениях и плоскостях, с опорой на одну или две ноги, с перемещением или без него.

Манера держать предмет.

Мяч должен лежать на ладони, которая приобретает форму мяча, пальцы могут быть соединены или слегка разведены. Не разрешается прижимать мяч к предплечью и сжимать его пальцами.

Манипуляции мячом.

Основы техники движения с мячом. Мяч должен двигаться таким образом, чтобы была обеспечена полная свобода движения гимнастки.

Во время броска мяч должен прокатиться по руке и покинуть руку через кончики пальцев, а ловля должна осуществляться без шума.

В отбивах кисть должна сопровождать мяч, нужно как бы отталкивать мяч, а не отбивать его.

Движения с мячом в равновесии на открытой ладони или на тыльной стороне кисти должны быть выполнены таким образом, чтобы движения туловища были свободными.

#### *Композиционные требования*

Композиция с мячом должна содержать:

- а) различные типы бросков;
- б) различные типы перекатов;
- в) различные типы отбивов;
- г) движения с мячом в равновесии на одной ладони.

Примечание. Кроме 3 элементов трудности, выполненных левой рукой, необходимо равновесие в работе левой и правой руки.

д) все элементы, выполненные с броском мяча и последующим ударом мяча о пол, относятся ко II группе трудности.

#### *Упражнения с булавами*

Группы элементов с булавами.

Фундаментальная группа:

- мельницы;
- маленькие круги булавами.

Другие группы:

- броски;
- махи, покачивания, круги;
- постукивания;
- асимметричные движения.

Примечание. Также возможно осуществлять скольжения и перекаты.

Эти элементы могут выполняться с одновременной или последовательной работой булавы, в нескольких направлениях, в различных плоскостях, с перемещением или без него, с опорой на одну или две ноги.

Во время движений большой амплитуды (например, махи, круги, покачивания) булавы держат за головку, слегка сжимая пальцами.

Во время мельниц, маленьких кругов и покачиваний головка булавы свободно вращается в руке. Держат булавы слегка касаясь пальцами.

Манипуляция булавами.

Движения булавами должны быть непрерывными, даже в случае смены плоскости движения.

Во время исполнения малых кругов, мельниц и покачиваний булаве придает движение кисть; во время других движений булава должна быть как бы продолжением руки.

#### **Композиционные требования**

Композиция с булавами должна содержать:

- а) различные типы мельниц, в различных плоскостях и различных направлениях;
- б) различные типы бросков (бросок одной и двумя булавами — одновременно или последовательно);
- в) различные круги (маленькие, средние и большие), выполненные соответственно кистью, предплечьем и рукой;
- г) ритмичные удары булавами;
- д) асимметричные движения;
- е) различные хваты булавы.

*Примечание.* В случае броска одной булавы другая должна обязательно выполнять движение. Обязательным условием является постоянная согласованность движений двух булавы во время всего упражнения.

#### *Упражнения с лентой*

Группы элементов с лентой.

Фундаментальные группы:

- махи, круги;
- змейки;
- спирали.

Другие группы:

- восьмерки;
- броски.

Эти элементы могут выполняться с различной амплитудой, в различных направлениях, различных плоскостях, с перемещением или без него, с опорой на одну или две ноги.

Предмет держат рукой за палочку, однако в некоторых слу-

чаях предмет можно держать за ленту или одновременно за палочку и за ленту.

**Манипуляция лентой.**

Во время всех специфических движений ленты она должна оставаться развернутой в пространстве, и форма рисунка должна быть точной и хорошо видимой. Вся длина ленты должна участвовать в рисунке. Змейка должна иметь не менее 5—6 вершин одинаковой высоты (около 50—60 см). Те же требования относятся и к выполнению спирали.

#### **Композиционные требования**

Композиция с лентой должна содержать:

- различные виды спиралей;
- различные виды змеек;
- различные виды восьмерок;
- различные броски;
- махи, круги, выполненные в различных плоскостях и направлениях.

**Примечание.** Лента не должна быть как украшение. Изменения рисунков есть демонстрация хорошей техники владения лентой.

**Примечание.** Предмет должен быть в непрерывном движении. Он может быть неподвижен только в том случае, если тотчас же будет использован в следующем движении. Предмет не должен лежать без движения на полу.

6. В упражнении должно быть не менее трех элементов I группы, выполненных левой рукой; в I разряде — один элемент.

7. Упражнение должно соответствовать форме и жанру музыкального сопровождения.

8. Продолжительность произвольного упражнения от 1 мин до 1 мин 30 с.

Первый удар гонга подается за 5 с до конца времени, определенного для данного упражнения; второй удар — по истечении времени.

9. Из обязательных упражнений данного разряда может быть включено в произвольное упражнение не более двух элементов или соединений; лишние элементы не оцениваются.

10. Одинаковые элементы, включенные в упражнение, оцениваются только один раз.

Расценивается как повторное выполнение элемента в каком-либо соединении, затем отдельно, а также в другую сторону.

Не считаются повторением:

— однотипные упражнения, выполняемые из различных исходных положений в различные конечные положения или с дополнительными движениями, а также одинаковые элементы, выполняемые несколько раз подряд слитно (если при этом выполнение элементов значительно усложняется);

— различные элементы, заканчивающиеся одинаковыми статическими положениями;

— элементы I группы трудности, выполняемые в другую сторону или с другой ноги.

12. Начало и концовка упражнения должны быть оригинальными, эффектными и осуществляться в контакте с предметом.

### § 31. Требования к трудности упражнения

В произвольных упражнениях трудных элементов и соединений должно быть не менее, чем указано в табл. 4.

Т а б л и ц а 4

| Вид упражнений | Кол-во требуемых трудных элементов и соединений |           |          |           |
|----------------|---|-----------|----------|-----------|
|                | Мастера спорта и кандидаты в мастера            |           | I разряд |           |
|                | I группа  | II группа | I группа | II группа |
| Без предметов  | 8   | —         | 4        | 4         |
| С лентой       | 8   | —         | 4        | 4         |
| С обручем      | 8   | —         | 4        | 4         |
| Со скакалкой   | 8   | —         | 4        | 4         |
| С мячом        | 8   | —         | 4        | 4         |
| С булавами     | 8   | —         | 4        | 4         |
| С шарфом       | 8   | —         | 4        | 4         |



Для гимнасток I разряда число замен одного элемента меньшей трудности одним элементом большей трудности не ограничивается

Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, приравниваются к соответствующей группе путем сравнения их трудности.

Правильность определения трудности новых элементов и соединений в упражнении проверяют арбитр и судья.

За невыполнение элемента I группы трудности снимается 1 балл; за невыполнение элемента II группы трудности снимается 0,5 балла.

В финальных соревнованиях предъявляются повышенные требования к трудности упражнений; 10 первых групп, а также включение рискованных элементов и элементов особой технической сложности.

Если в упражнении нет элементов или соединений, выполнение которых связано с риском, то оценка уменьшается на 0,3 балла. Если в упражнении нет элементов или соединений особой технической сложности, то оценка уменьшается на 0,3 балла.

Сумма сбавок за отсутствие рискованных элементов и элементов особой технической сложности не может превышать 0,6 балла.

Один элемент не может выполнять два специальных требования одновременно.

### **§ 32. Композиционные недостатки упражнений**

Композиционными недостатками упражнений являются:

— несовершенство композиционного рисунка: однообразие, недостаточное передвижение по площадке, нарушение четкости и логичности композиционного рисунка и т. д. (0,1—0,3 балла);

— присутствие акробатических элементов (1 балл), ярко выраженных связей народного и современного танца (до 0,3 балла), фиксированных балетных позиций ног и рук (0,1 балла);

— однообразие элементов, выявляющих односторонние качества гимнасток: гибкость, устойчивость, прыгучесть и т. п. (0,2 балла);

— недостаточное использование предмета, статические положения предмета или применение движений, нетипичных для дан-

ного предмета. Каждый раз снимается 0,2 балла; за статическое положение гимнастки в момент ожидания предмета — 0,2 балла;

— явное отсутствие связи или чрезмерно простое соединение элементов и частей упражнения (0,3 балла);

— несоответствие характера упражнения характеру музыкального произведения (0,3 балла);

— изменение темпа и динамики музыкального произведения (0,1—0,3 балла).

Оценка снижается за:

— недостаточную продолжительность, а также превышение времени (за каждую секунду) — 0,1 балла;

— отсутствие элемента, выполненного левой рукой — 0,3 балла;

— отсутствие трех элементов, выполненных левой рукой, — 1,0 балла;

— отсутствие работы левой рукой (кроме трех элементов трудности) — 0,5 балла;

— недостаточную манипуляцию левой рукой — 0,3 балла;

— каждый полуакробатический элемент, выполненный сверх установленной нормы, — 0,5 балла;

— полуакробатический элемент, соединенный с каким-либо элементом из другой группы (прыжком, поворотом, наклоном и т. д.); в этом случае контакт с предметом должен быть в начале или в конце этой связки; за отсутствие контакта снимается 0,5 балла;

— отсутствие элементов одной из фундаментальных групп движений в упражнениях с предметами — 0,5 балла;

— недостаточное количество элементов фундаментальных групп (менее трех) — 0,3 балла;

— отсутствие элемента другой группы — 0,2 балла;

## **VI. СУДЕЙСТВО ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ**

### **§ 33. Состав судейских бригад и порядок оценки**

Групповые упражнения с предметами оценивают две бригады в составе 10 человек (2 арбитра и 8 судей).

Одна бригада (4 судьи и 1 арбитр) оценивает композицию и

техническую трудность упражнения. Другая бригада (4 судьи и 1 арбитр) оценивает качество исполнения, согласованность и общее впечатление. Обе бригады работают одновременно.

Каждый судья в бригаде показывает свою оценку (из 10 возможных баллов). Средний балл в каждой бригаде определяется в соответствии с § 27 настоящих правил.

Сначала показывают оценки судьи, оценивающие трудность и композицию упражнения, а затем судьи, оценивающие техническое исполнение и согласованность. Обе средние оценки складываются. Максимальный балл за групповые упражнения — 20.

### **§ 34. Оценки за композицию упражнения**

Максимальная оценка за композицию и техническую трудность — 10 баллов (5 баллов за композицию и 5 за трудность).

В композиции оцениваются следующие элементы.

1. Составление упражнения:

- а) специфика использования предмета;
- б) логическая последовательность элементов;
- в) связь движения с перемещением по площадке;
- г) соответствие движений выбранному музыкальному произведению.

2. Передвижение по площадке:

- а) трудность перестроений;
- б) наличие не менее 6 рисунков построения;
- в) разнообразие переходов, оригинальность движений и размещение на площадке.

Все композиционные требования, указанные в § 30 и 32, относятся и к групповым упражнениям.

*Примечание.* В чемпионате СССР по групповым упражнениям разрешается выполнять упражнения сборной команды СССР, но без внесения в них каких-либо изменений в сторону облегчения. За каждое изменение в сторону облегчения с оценки за композицию снимается по 0,2 балла.

### **§ 35. Требования к трудности упражнения**

Трудность групповых упражнений определяется на основе трудности индивидуальных упражнений.

1. В упражнение необходимо включать 2 элемента I группы и

6 элементов II группы. За каждый недостающий элемент I группы снимается 1 балл; за каждый недостающий элемент II группы — 0,5 балла.

Степень трудности в групповых упражнениях должна быть одинаковой для всех участниц. Две или три гимнастки в определенный момент могут выполнять различные элементы, но эти элементы должны быть одинаковыми по степени трудности.

В упражнение необходимо включать 4 большие (на расстоянии не менее 4 м) переброски предметов.

Большие переброски предметов по воздуху относятся к I группе трудности; большие переброски, выполняемые перекатом по полу или ударом о пол, — ко II группе.

### **§ 36. Оценка за техническое исполнение, согласованность и общее впечатление**

Максимальная оценка за техническое исполнение, согласованность и общее впечатление — 10 баллов (техническое исполнение — 5 баллов, согласованность и общее впечатление — 5 баллов).

Оценка за техническое исполнение снижается по той же системе, что и в индивидуальных упражнениях:

- техника исполнения отдельных элементов;
- техника специфического владения предметом;
- легкость, элегантность и выразительность исполнения;
- амплитуда движений.

Все снижения оценок у одной, нескольких или всех участниц производятся в соответствии с таблицей градации ошибок.

При оценке согласованности учитываются:

- согласованность выполнения элементов;
- четкость перестроений;
- согласованность движений предметом с элементами упражнения;
- согласованность движений и музыки.

В оценку спортивного мастерства исполнения входят:

- степень владения телом;
- техническое исполнение элементов;
- гармоничность движений и музыки;
- согласованность движений команды.

### § 37. Продолжительность упражнения

Возможен выход на площадку под музыку и без нее.

На построение для начала упражнения команде отводится 15 с. Секундомер включается одновременно с выходом на площадку первой гимнастки. За превышение времени выхода снимается 0,3 балла.

Между выходом команды на площадку и началом упражнения должна быть пауза. За отсутствие паузы между выходом команды и началом упражнения снимается 0,2 балла.

Продолжительность упражнения — от 2 мин 30 с до 3 мин.

Секундомер включается одновременно с началом упражнения.

Первый удар гонга производится через 2 мин 55 с, после начала упражнения, второй удар гонга — через 3 мин.

### § 38. Порядок определения результатов соревнований по групповым упражнениям с предметами

Соревнования по групповым упражнениям с предметами состоят из двух соревнований — предварительных и финальных. К финальным соревнованиям допускаются восемь команд, показавших лучшую сумму баллов в предварительных соревнованиях.

Победитель соревнований по групповым упражнениям с предметами определяется по следующей формуле.

1-е предварительное соревнование:

$$K_1 + I_1 = C_1.$$

2-е предварительное соревнование:

$$K_2 + I_2 = C_2.$$

$$C_1 + C_2 = C_3 \text{ — для определения финалистов.}$$

Финальные соревнования:

$$K_{\Phi} + I_{\Phi} = C_{\Phi}.$$

Окончательный результат:

$$\frac{C_3}{2} + C_{\Phi} = \text{окончательный результат соревнований.}$$

К — оценка за композицию упражнения;

И — оценка за исполнение упражнения;

С — сумма баллов.

**Классификация типичных ошибок в исполнении обязательных  
и произвольных упражнений**

| Элементы выполнения упражнений | Градация ошибок   |   |  |
|--------------------------------|---|---|--|
|                                | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)   | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)  | грубая (сбавка 0,5 балла)  |
| Техника исполнения             | Едва заметная неточность в положении тела или отдельных его частей. Неправильное положение головы, ног, рук, слегка разведенные ноги или согнутые колени. Позиции классического танца. Отсутствие разнообразия в движениях руками | Значительная неточность в положении тела или отдельных его частей. Отсутствие разнообразия в использовании шагов, бега и других ритмических шагов. Отсутствие равновесия в исполнении различных групп элементов — 0,3 | Ярко выраженная ошибка в положении тела и отдельных его частей                           |
| Темп движений                  | Незначительное единичное нарушение темпа.<br>Едва заметная неоправданная остановка  | Значительное нарушение темпа движения<br>Значительные подерывания аккомпаниатора во время всего упражнения<br>Значительная неоправданная остановка  | Продолжительное расхождение движений с музыкой   |
| Артистичность                  | Недостаток легкости, уверенности, элегантности  | Неловкие, угловатые движения  | Незаконченное, небрежное, неловкое, натянутое исполнение, оставляющее плохое впечатление |

| Элементы выполнения упражнений   | Градации ошибок  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)  | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)   | грубая (сбавка 0,5 балла)                              |
| Выражение лица   | Трагическое выражение лица   | Трагическое выражение лица во время исполнения всего упражнения  |  |
| Амплитуда  | Едва заметный недостаток амплитуды   | Ограниченная амплитуда   | Полное отсутствие амплитуды                            |
| Равновесие   | Едва заметные дополнительные движения телом или отдельными его частями без схождения с места                                 | Потеря равновесия, сопровождающаяся шагом, подпрыгиванием или касанием руками пола   | Общая потеря равновесия или опора руками. Падение —0,5 |
| Вращения и повороты  | Недостаточный подъем на носок  | Опускание на пятку или подскок<br>Во время всего упражнения вращение на одной и той же ноге и в одну сторону                                   | Вращение на всей стопе или повторяющиеся подскоки      |
| Целостность и последовательность движений (волна, целостный взмах, спиральный поворот) | Незначительное нарушение слитности движения при требуемой амплитуде и напряжении. Недостаточный акцент или толчок при взмахе | Отсутствие перехода гребня волны в верхнем грудном и шейном отделах позвоночника. Наличие дополнительного, ярко выраженного усилия, ведущего к |  |

|                     |   |  |   |
|---------------------|---|--|---|
| Элементы акробатики | <p>Незначительное сгибание тела в стойках и переворотах</p> <p>Незначительное отклонение рук наружу от вертикали в положении моста.</p> <p>Недостаточная мягкость при перекатах</p> | <p>нарушению слитности движений</p> <p>Значительное сгибание тела или его частей при стойках и переворотах.</p> <p>Недостаточная группировка при кувырках. Недостаточный прогиб при кувырке назад прогнувшись.</p> <p>Переступание ногой или рукой в стойках или переворотах</p> | <p>Ярко выраженное сгибание тела или его частей в стойках.</p> <p>В положении моста на одной ноге касание пола другой ногой.</p> <p>Сильно согнутые руки при переворотах с подачей плеч вперед.</p>                               |
| Прыжки              | <p>Недостаточная эластичность приземления.</p> <p>Едва заметное уменьшение амплитуды прыжка</p>   | <p>Жесткое приземление, значительное отклонение от формы при сохранении требуемой амплитуды прыжка.</p> <p>Заметное сокращение амплитуды прыжка</p>  | <p>Явно недостаточный полет при темповых переворотах и элементах, выполняемых с прыжка</p> <p>Приземление на прямые ноги.</p> <p>Нарушение формы и амплитуды движения тела в полете.</p> <p>Явное сокращение амплитуды прыжка</p> |
| Подбивные прыжки    | <p>Касание ноги пяткой при подбивании. Недостаточный предвари-</p>  | <p>Отсутствие касания при подбивании. Отсутствие предварительного</p>  |   |



| Элементы выполнения упражнений                   | Градации ошибок   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)   | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)  | грубая (сбавка 0,5 балла)                                       |
| Прыжки со сменной ног впереди                    | <p>тельный мах ногой вперед при широком подбивном прыжке. Недостаточное подбивание в фазе полета</p> <p>Недостаточно высокое положение ног (несколько ниже горизонтали)</p> | <p>маха вперед при широком подбивном прыжке. Подбивание ноги ниже горизонтали (до 45°)</p> <p>Низкое положение ног в фазе полета под углом 45° от вертикали при прыжке шагом со сменной ног</p> |   |
| Прыжки кольцом одной и двумя                     | <p>Незначительное разведение ног в коленях при прыжке кольцом двумя</p>   | <p>Недостаточное поднятие бедра назад (носки на уровне головы). Значительное разведение ног в коленях при прыжке кольцом двумя</p>  | Носки на уровне плеча   |
| Упражнения с шарфом: хваты, закручивания, броски | <p>Касание пола одним краем шарфа при ловле после броска. Незначительное запутывание шарфа. Падение шарфа на пол.</p>   | <p>Хват шарфа более 15 см.</p> <p>Значительное запутывание шарфа.</p>   | <p>Захват шарфа посередине.</p> <p>Полное запутывание шарфа</p> |

Упражнения с лентой

Запутывание ленты без потери темпа. Нарушение рисунка маха или круга.

Змейка и спираль выполняются не по всей длине ленты. Касание лентой тела.

Касание конца ленты при броске. Ловля за палочку около 20 см от конца.

Конец ленты не участвует в движении. Высота рисунка при змейках и спиралях более 70 см.

Щелчок ленты при выполнении махов и кругов.

Узел на ленте — 0,1

Значительное искажение характера движения с шарфом на протяжении всего упражнения

Потеря ленты. Значительное запутывание лентой тела с потерей темпа до 3 счетов.

Недостаточность махов, кругов, спиралей или змеек.

Использование ленты как украшения. Неестественно держат ленту во рту и т. д.

Недостаточная передача ленты из одной руки в другую.

Большое нарушение рисунка. Змейки и спирали недостаточно сжаты. Ловля за палочку более 20 см от конца.

Ловля за ленту у основания палочки. Падение ленты без схождения с места — 0,3; один шаг — 0,4; при броске

Запутывание ленты, влекущее за собой пропуск элемента и потерю темпа более 4 счетов.

Отсутствие змеек или спиралей.

Отсутствие элементов, выполненных левой рукой (кроме трех элементов трудности), — 0,5.

Падение ленты с большим схождением с места

| Элементы выполнения упражнений                     | Градации ошибок   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)   | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)   | грубая (сбавка 0,5 балла)   |
| Упражнения с булавами и булавообразными предметами | <p>Потеря булавы (вымпела) без схождения с места.</p> <p>Незначительное запутывание вымпелов.</p> <p>Недостаточное сгибание локтей при исполнении средних кругов.</p> <p>Незначительное отклонение булав от указанной плоскости.</p> <p>Отсутствие броска двух булав (одновременно или последовательно) — 0,2.</p> <p>Согнутые руки при выполнении мельниц.</p> | <p>Падение булавы с потерей темпа (до 3 счетов) и схождением с места (до 3 шагов).</p> <p>Недостаточность малых кругов булавами.</p> <p>Отсутствие разнобразия в мельницах.</p> <p>Касание тела и прерывание траектории — 0,3.</p> <p>Потеря равновесия с легкой опорой на одну булаву — 0,3.</p> <p>Значительное сгибание локтей при исполнении больших и малых кругов.</p> | <p>Потеря вымпела (булавы) со значительным схождением с места.</p> <p>Падение булавы с потерей темпа (более 3 счетов) и схождением с места (более 3 шагов).</p> <p>Полное отсутствие мельниц.</p> <p>Потеря равновесия с опорой на одну булаву — 0,5.</p> <p>Неточная ловля, исправлена на следующем элементе.</p> <p>Постукивания, не сочетаемые с ритмом музыки</p> |

Упражнения со скакалкой

Незначительное сгибание локтя при выполнении малых и больших кругов.

Ловля булавы за шейку у основания с остановкой.

Касание булавой тела.

Нарушение плоскости движения. Неточные, незаметные постукивания:

— потеря двух булав при одновременном броске — 0,1;

— потеря двух булав при последовательном броске — 0,2

Ненатянутая скакалка во время отдельных движений (сломанная и нерасправленная).

Волнистая скакалка во время броска, покачивания и поворотов скакалки.

Необоснованная остановка скакалки (для изменения направления).

Неточная ловля, но сразу точно исправленная.

Нарушение последовательности выполнения кругов в мельницах (более 3 счетов)

Сжимание скакалки в руках, вместо того чтобы ее легко держать пальцами (кроме больших прыжков, ловли и бросков).

Тяжелые прыжки. Запутывание скакалки и потеря темпа. Потеря скакалки. Отсутствие движений левой и правой рукой со сложенной скакалкой

| Элементы выполнения упражнений | Градация ошибок   |   |  |
|--------------------------------|---|---|--|
|                                | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)   | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)  | грубая (сбавка 0,5 балла)  |
| Броски                         | <p>Скакалку держат не-точно за концы</p> <p>Слегка согнутая рука при броске.</p> <p>Недостаточное выпрямление туловища во время прыжков. Касание, задевание во время прыжков. Запутывание скакалки без потери темпа.</p> <p>Падение одного конца скакалки без потери темпа и схождения с места.</p> <p>Касание тела. «Захлест» скакалки. Нарушение плоскости при выполнении кругов.</p> <p>Запутывание скакалки без потери темпа.</p> <p>Узел на скакалке — 0,1</p> | <p>Сильно согнутая рука при броске.</p> <p>Значительное изменение формы скакалки в полете.</p> <p>Скакалку держат более 10 см от концов скакалки.</p> <p>Потеря одного конца скакалки с потерей темпа (до 3 счетов) или схождением с места (до 3 шагов).</p> <p>Запутывание скакалки (до 3 счетов).</p> <p>Запутывание скакалки с потерей темпа (3 счета) без нарушения выполнения элемента</p> | <p>Падение скакалки со схождением с места (более 3 шагов) и потерей темпа (более 4 счетов).</p> <p>Запутывание скакалки более 4 счетов.</p> <p>Запутывание скакалки с потерей темпа со значительным нарушением форм выполняемого элемента (более 3 счетов)</p> |

Упражнения  
с обручем

Потеря обруча без схождения с места. Незначительное нарушение плоскости при броске, перекатах, махах, вращениях.

Ловля обруча на запястье. Касание тела; вращение обруча сильно согнутой рукой, легкая остановка или неловкая передача обруча из одной руки в другую; ловля с легким захватом, с прерыванием движения обруча; подпрыгивание при перекатах; во время полета обруча гимнастка находится в статическом положении (0,2). За статическое положение обруча каждый раз 0,2 балла.

Вибрация обруча — 0,1.  
Касание обручем пола.

Нарушение направления и плоскости движения до 45°.

Вращение сильно согнутой рукой.

Потеря обруча со схождением с места и нарушением движения. Значительное нарушение плоскости обруча при бросках, перекатах и вращениях. Ловля обруча в остановку или на плечо. Подпрыгивание обруча при перекатах. Легкая опора на обруч.

Падение обруча всей плоскостью.

Нарушение направления и плоскости движения более 45°.

Отсутствие разнообразия в использовании различных плоскостей.

Недостаточная передача обруча из одной руки в другую.

Неполный перекат по одной части тела.

Отсутствие большого переката по полу — 0,3  
Жесткая рука.

«Задевание» в обруче  
2—3 счета

Продолжительная потеря обруча и возвращение его с помощью другого лица.

Падение обруча всей плоскостью на элементах II и I групп трудности. Потеря равновесия и опоры на обруч — 0,5.

Отсутствие работы левой рукой, кроме трех элементов трудности.  
«Задевание» в обруче более 4 счетов

| Элементы выполнения упражнений | Градации ошибок  |   |  |
|--------------------------------|--|---|--|
|                                | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)  | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)  | грубая (сбавка 0,5 балла)  |
| Упражнения с мячом             | <p>«Задевание» в обруче до 1 счета.</p> <p>Скольжение по предплечью</p> <p>Легкое касание тела мячом при ловле и выполнении кругов. Подпрыгивание мяча во время перекатов по полу. Потеря мяча без схождения с места и без потери темпа.</p> <p>Жесткая ловля мяча. Захват мяча пальцами.</p> <p>Небольшая остановка движения в момент ловли мяча; мяч слегка прижимается к предплечью.</p> <p>Остановка мяча на полу 1—2 счета. Незаконченный перекат из руки в руку (мяч до-</p> | <p>Потеря мяча с нарушением темпа движения. Захват мяча с прижиманием к телу при ловле. Сокращение амплитуды бросков. Отсутствие движения тела в соответствии с движениями мяча. Ловля мяча в остановку (прерывание полета), ловля мяча на прямую (жесткую) руку; подпрыгивание мяча во время переката более 3 раз.</p> <p>Отбивы мяча с шумом, жесткой кистью.</p> <p>Падение мяча с потерей темпа до 3 счетов</p> | <p>Продолжительная потеря мяча или возвращение его другим лицом.</p> <p>Полное отсутствие бросков, перекатов и отбивов</p> |

Композиция  
упражнений

ходит до локтя даль-  
ней руки)

Несоответствие движе-  
ний музыкальному про-  
изведению (единично).

Элементы в упражне-  
нии неравномерно рас-  
пределены на протяже-  
нии упражнения.

Несовершенство ком-  
позиционного рисунка.

Выполнение движений  
в невыигрышном ра-  
курсе.

Элементы пантомимы  
(единично).

Отсутствие элементов  
из какой-либо группы  
движений без предме-  
та — 0,2.

Однообразное движе-  
ние рук

и схождением с места  
до 3 шагов.

Недостаточно бросков,  
перекатов, отбивов

Значительное искаже-  
ние музыкального про-  
изведения, подыгрыва-  
ние аккомпаниатора.

Многочисленные повто-  
ры одного и того же  
передвижения по пло-  
щадке.

Однообразие элемен-  
тов, выявляющее одно-  
стороннее качество  
гимнастики.

Наличие элементов  
пантомимы на протя-  
жении нескольких так-  
тов (до 8).

Включение элементов  
и связок, снижающих  
впечатление от упраж-  
нения.

Превалирование ярко  
выраженных танце-  
вальных связок

Полное несоответствие  
движений музыкально-  
му произведению, поды-  
грывание аккомпаниато-  
ром на протяжении все-  
го упражнения.

При записи музыки на  
плёнку сигналы для на-  
чала упражнения не  
должны быть словесны,  
за нарушение — 0,5.

Создание сценического  
образа на протяжении  
всего упражнения.

Замена упражнения тан-  
цем.

За невыполнение эле-  
мента I группы у мс и  
кмс снимается I балл,  
за невыполнение элемен-  
та II группы у гимна-  
сток I разряда — 0,5.



| Элементы выполнения упражнений                                       | Градации ошибок   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)   | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)  | грубая (сбавка 0,5 балла)  |
| Упражнения с предметами: скакалкой, мячом, лентой, булавами, обручем | <p>Введение в упражнение элементов, неспецифичных для данного предмета (1—2 элемента или связок).</p> <p>За статическое положение предмета каждый раз —0,1.</p> | <p>Введение в упражнение элементов, неспецифичных для данного предмета (до 4 тактов). Неподвижное положение предмета.</p> <p>Отсутствие смены ритма работы скакалкой, отсутствие бросков, отсутствие движений левой рукой. Конец упражнения без контакта с предметом —0,3.</p> <p>Отсутствие одной группы движений в упражнении с предметами.</p> <p>Недостаточное количество фундаментальных групп.</p> <p>В финальных соревнованиях — отсутствие элемента или соединения, связанного с риском 0,3.</p> <p>Отсутствие элемента особой технической сложности — 0,3.</p> | <p>Отсутствие 3 элементов, выполненных левой рукой (в упражнении с обручем, мячом, лентой).</p> <p>За каждый полуакробатический элемент сверх трех —0,5.</p> <p>Присутствие акробатического элемента —1.</p> <p>Отсутствие элементов фундаментальных групп.</p> <p>В финальных соревнованиях предъявляются повышенные требования к трудности и за отсутствие 1 элемента из 10 требуемых снимается 1 балл, за отсутствие 2 элементов —2 балла и т. д.</p> |

**Классификация типичных ошибок в исполнении и композиции  
в групповых упражнениях**

| Характерные ошибки   | Градация ошибок   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)   | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)   | грубая (сбавка 0,5 балла)  |
| Технические ошибки исполнения и другие элементы исполнения без предмета и с предметами | См. таблицы «Классификации типичных ошибок в исполнении и композиции индивидуальных упражнений» |  |  |
| Композиционный рисунок   | Форма построения нарушена одной гимнасткой  | Однообразие рисунка, повторение одного и того же рисунка более 2 раз.<br>За каждую недостающую форму построения — 0,3. | Нечеткое, бесформенное распределение гимнасток на площадке (более 8 тактов). Неиспользование всей площадки продолжительное время |
| Выполнение групповых упражнений  | Нарушение согласованности движения одной гимнасткой   | Повторяющаяся несогласованность движений 2—3 гимнастками   | Значительная несогласованность, несколько грубых ошибок у 3 и более гимнасток  |
| Выполнение элементов необходимых групп трудностей                                      |   | Невыполнение элементов II группы трудности 1—2 гимнастками   | Невыполнение элементов II группы трудности 3—4 гимнастками   |

| Характерные ошибки   | Градации ошибок   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | мелкая (сбавка 0,1—0,2 балла)   | средняя (сбавка 0,3—0,4 балла)  | грубая (сбавка 0,5 балла)  |
| Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, обручем, булавами, лентой | <p>Потеря предмета 1 или 2 гимнастками без схождения с места.</p> <p>Введение элемента, неспецифичного для данного предмета</p> | <p>Продолжительная потеря (2—3 шага) 2—3 гимнастками.</p> <p>Неподвижное положение предмета (позирование).</p> <p>За каждую недостающую переброску —0,5.</p> <p>Отсутствие смены ритма, бросков, работы левой рукой.</p> <p>Превалирование элементов одного вида движений</p> | <p>Невыполнение элементов I группы трудности 1—2 гимнастками —0,8, 3—4 гимнастками —1</p> <p>Продолжительное положение предмета на полу без движений</p> |

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Примерные сложные элементы

##### Упражнения без предмета

##### I группа

##### Волны

1. Волна на носках в различные равновесия на носке.
2. Волна стоя на одной ноге, другая согнута вперед, ступня касается колена опорной ноги в переднее или заднее равновесие на носке.
3. Волна стоя на одной ноге, другая вперед на носок с волнообразными движениями руками в вертикальное равновесие на носке.
4. Боковая волна в равновесие боком на носке.
5. Боковая волна с поворотом на  $90^\circ$  в равновесие на носке.

##### Взмахи

1. Целостный взмах вперед с прыжком, приземляясь, расслабление с перекатом на спину до положения лежа на полу.
2. Целостный взмах вперед, в сторону с подбивным прыжком назад, шагом назад через стойку на колене перекаат в сед па бедро.
3. Целостный взмах вперед в стойку, падая, глубокий выпад вперед с наклоном назад.
4. Целостный взмах в сторону, переходящий в прыжок с поворотом на  $360^\circ$ .

##### Наклоны

1. Стоя ноги вместе или на одной, другая вперед, наклон назад до касания руками пола (медленно и махом).
2. Стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (касаясь носком колена опорной), наклон в сторону параллельно полу.
3. Стоя на носках, наклон вперед до касания грудью коленей с различными положениями рук.

4. Опускание на колени с большим наклоном назад.
5. Из положения стоя на коленях подъем на носки с большим наклоном назад.
6. Стоя на коленях (или колене), наклон назад до касания головой пола или стоп.
7. Круговое движение туловищем с поочередным касанием руками пола сзади.
8. Глубокий выпад вперед (в сторону) на носках, наклон назад (в противоположную сторону), туловище и руки параллельны полу.

9. Глубокий выпад, наклон назад до касания руками голени.

10. Глубокий выпад, наклон назад параллельно полу, опускание в стойку на колено до касания руками пола.

**Равновесия (держат 3 с)**

1. Равновесие кольцом (носок на уровне головы).
2. Равновесие на носке.
3. Равновесие на носке до касания одной рукой (руками) пола.
4. Боковое равновесие кольцом.
5. Боковое равновесие на носке.
6. Поворот из переднего равновесия в заднее и наоборот.
7. Вертикальное равновесие на носке, изменяя положение свободной ноги (в сторону, вперед не ниже  $90^\circ$ ).
8. Остановка на носке, свободная нога махом в сторону, поворот на  $270^\circ$ , остановка на носке, нога согнута назад (не менее 2 раз).
9. Равновесие в полуприседе на носке.
10. Равновесие на носке в круглом приседе в равновесие на носке.
11. Равновесие на носке в глубоком наклоне назад.
12. Равновесие после прыжка, поворота II группы трудности.
13. Равновесие на колене с различным положением свободной ноги.

**Повороты**

1. Поворот на  $720^\circ$ .
2. Спиральный поворот (не менее двух).
3. Два поворота на  $360^\circ$  с различным положением свободной ноги.

4. Поворот на  $360^\circ$  в равновесии на носке.
5. Три поворота на  $360^\circ$  на одной ноге.
6. Два поворота с наклоном назад (типа спирального на одном носке).
7. Поворот на  $720^\circ$ , свободную ногу вперед или в сторону не ниже горизонтали.
8. Поворот на  $720^\circ$  с изменением положения тела: прогнуться, ногу назад, круглый полуприсед.
9. Поворот на  $720^\circ$  в круглом полуприседе и на  $360^\circ$  типа спирального.
10. Поворот на  $360^\circ$  прыжками на одной, другая вперед, поворот на  $720^\circ$  на носке в этом же положении.
11. Спиральный поворот в равновесии на носке.
12. Поворот на  $180^\circ$  в равновесии на носке с поворотом в заднее равновесие.
13. Одноименный поворот на  $360^\circ$  на одной, другая вперед в заднее равновесие на носке.
14. Два поворота на  $360^\circ$  с наклоном вперед.
15. Поворот на  $540^\circ$ , нога вперед с поворотом кругом в равновесие.
16. Три разноименных поворота по  $360^\circ$  с круговым махом свободной ногой (не ниже горизонтали).

#### **Прыжки**

1. Прыжок шагом с двойной сменой ног.
2. Прыжок шагом со сменой ног (в шпагате).
3. Прыжок шагом со сменой ног в кольцо.
4. Прыжок касаясь в кольцо.
5. Подбивной прыжок в кольцо.
6. Перекидной прыжок в кольцо.
7. Прыжок шагом в кольцо.
8. Прыжок махом вперед с поворотом кругом подбивной в кольцо.
9. Прыжок со сменой ног вперед с поворотом кругом в кольцо.
10. Прыжок кольцом двумя.
11. Прыжок выпрямившись с поворотом на  $720^\circ$ .
12. Перекидной прыжок в широкий (близкий к шпагату).
13. Два прыжка подряд с поворотом на  $360^\circ$  в равновесие.

14. Прыжок со сменой ног впереди (сзади) с поворотом на  $360^\circ$ .

15. Четыре прыжка шагом в сочетании со скрестными поворотами или прыжками, выпрямившись с поворотом на  $360^\circ$ .

16. Перекидной прыжок с наклоном вперед («бедуинское»).

17. Прыжок шагом в сторону и поворот на носке с наклоном назад (типа спирального).

18. Подбивной прыжок (касание толчковой ногой под коленом) с поворотом на  $360^\circ$ .

19. Прыжок шагом с поворотом туловища кругом в фазе полета.

### *Упражнения со скакалкой*

#### Группа I

1. После прыжков с двойным вращением скакалки (вперед или назад) бросок вверх, поймать в прыжке с двойным вращением.

2. «Накидка» с двойным вращением скакалки назад в разно-весие.

3. Держа скакалку за один конец, вращая свободный конец назад, «винт» вокруг тела, подхватывая свободный конец ногой, разноименный поворот, взять скакалку с ноги.

4. Бросок прямой скакалки, кувырок, поймать второй конец в прыжке не ниже II группы трудности.

5. Держа скакалку за середину, мельница над головой, бросок прямой скакалки, наклон назад (кувырок, поворот), поймать.

6. После броска поймать за середину, мельница над головой с поворотом на  $360^\circ$ .

7. Прыжок кольцом двумя, вращая сложенную вдвое скакалку назад.

8. Высокий бросок скакалки, наклон назад до касания руками пола и кувырок (или два кувырка), поймать скакалку.

9. Бросок, поймать в прыжок с тройным вращением.

10. Горизонтальное вращение прямой скакалки на грудь, за спиной в повороте на одной, другая вперед (в «пистолете»).

11. Бросок скакалки ногой, кувырок, поймать скакалку.

12. Бросок развернутой скакалки, кувырок боком, поймать скакалку.

13. Заднее равновесие на носке с вращением скакалки, сложенной вдвое.

14. Мельница на беге, прыжок шагом кольцом через середину скакалки.

15. Прыжок шагом кольцом с двойным вращением скакалки.

16. Прыжок шагом в сторону с броском скакалки из-за спины.

17. Прыжок шагом в сторону с вращением скакалкой «накидкой».

### *Упражнения с обручем*

#### *І группа*

1. Бросок обруча ногой назад через голову, поймать и в прыжок согнув ноги с двойным вращением обруча.

2. Бросок обруча ногой, кувырок, поймать.

3. Стоя в обруче, обруч горизонтально на талии хватом сверху, прыжок касаясь в кольцо, вращая обруч назад.

4. Бросок обруча на элементе не ниже I группы трудности, на беге правую руку за спину и поймать обруч правой рукой слева, вращая его.

5. Бросок обруча — поймать в перекат по рукам и груди в заднем равновесии.

6. Перекат обруча по рукам и груди, опускаясь на колени через подъемы.

7. Перекат обруча по рукам и груди в горизонтальной плоскости в вертикальном равновесии на носке или в повороте на 360°.

8. Бросок обруча вверх, лечь на спину или в стойку на лопатках — вращение обруча ногами в вертикальной или горизонтальной плоскости.

9. Прыжок шагом в обруч, оставляя обруч на толчковой ноге, кувырок с броском обруча ногой.

10. Вращение обруча на ноге в равновесии, кувырок, бросок ногой, встать.

11. Бросок обруча, поймать за спиной на прыжке шагом в сторону.

12. Обратный кат обруча — на прыжке шагом в кольцо подбить обруч ногой — кувырок, встать, поймать во вращение.



13. Высокий бросок обруча — поймать во вращение в заднем равновесии.

14. Прыжок согнув ноги с двойным вращением обруча назад (вперед), кувырок назад (вперед), поймать во вращение вставая.

15. Высокий бросок, на прыжке шагом отбить обруч толчковой ногой, кувырок, поймать во вращение.

16. Бросок обруча в горизонтальной плоскости, входя в него, прыжок на одну, махом другой вперед бросок обруча, кувырок (заднее равновесие до касания руками пола), поймать во вращение.

17. Высокий бросок, наклон назад до касания руками пола и кувырок, поймать во вращение (или два кувырка).

18. Вертушка обруча на ладони с переходом на руку и грудь.

19. Прыжки шагом в сторону с поворотом, вращая обруч на талии.

20. Вертушка Шугуровой.

### *Упражнения с булавами*

#### *Группа*

1. Поворот на  $360^\circ$  на одной ноге, другая согнута под тупым углом впереди, малые круги влево над руками и под руками, спружинив, наклон назад на носке, дугами книзу руки с булавами вверх до касания пола.

2. Сед на полу, толчком встать в наклон назад, нога махом вперед, булавы в одной руке, круг булавами слева, затем справа.

3. Одноименный поворот на  $360^\circ$ , малые круги над и под руками, в темпе поворот на  $360^\circ$ , нога прижата у колена, руки с булавами в сторону, продолжая малые круги.

4. Три прыжка шагом, шагом в кольцо, шагом, большие боковые круги, руки выполняют разноименное движение.

5. Поворот на  $360^\circ$  нога вперед, малые круги над и под руками, постепенно в повороте опуститься в присед с переходом в кувырок назад прогнувшись с перекатом булав в одну руку.

6. Круговая мельница, бросок булавы по дуге в сторону, поймать булаву с поворотом на  $360^\circ$  с наклоном назад, руки в сторону.

7. Одноименный поворот на  $360^\circ$ , горизонтальная мельница, в темпе поворот на  $360^\circ$  с наклоном назад, нога прижата у колена, руки в сторону.

8. Равновесие на носке, нога в сторону, вертикальная мельница над головой, держать 3 счета, последовательный переход в наклон назад, булавы дугами вниз назад до касания пола.

9. Вертикальное равновесие на носке, мельница над головой, держать 3 счета, перейти в горизонтальное равновесие, горизонтальная мельница, спружинив с поворотом, наклон назад, булавы дугами вверх назад до касания пола.

10. На прыжке шагом бросок булавы вверх под ногой, поймать булаву на прыжке касаясь в кольцо.

11. На прыжке шагом с поворотом горизонтальный бросок булавы вверх-вперед, прыжок шагом с поворотом, на третьем прыжке поймать булаву.

12. В прыжке касаясь кольцом бросок булавы под плечо, кувырок вперед, поймать булаву на любом движении.

13. Поочередные броски булав вверх, поймать булаву в наклоне назад у пола.

14. На разбеге бросок двух булав вперед-вверх, кувырок вперед, поймать булавы на любом движении.

15. Бросок двух булав вверх, повернуться спиной, поймать булавы в наклоне назад у пола.

16. Высокий бросок булавы, поймать за спиной на прыжке шагом в сторону.

17. На прыжке шагом встречный бросок 2 булав (одна под ногой), на втором прыжке шагом поймать булавы.

18. Круговая мельница.

19. В равновесии на носке бросок 2 булав под плечи, поймать в заднем равновесии.

20. «Улитка» на поворотах, прыжках, равновесиях не ниже II группы трудности.

21. Бросок 2 булав (параллельно), кувырок вперед (или на прыжке I группы трудности).

22. Бросок 2 булав, вращая их в разных плоскостях в сочетании с элементом не ниже II группы.

23. Поочередные или последовательные высокие броски булав

в сочетании с элементами не ниже II группы на каждом броске.

24. Перекат 2 булав по рукам в заднем равновесии (или вертикальном равновесии на носке).

### *Упражнения с лентой*

#### *I группа*

1. На прыжке шагом бросок ленты, кувырок (вперед, назад, боком).

2. Бросок ленты на прыжке касаясь, поймать в заднем равновесии.

3. Горизонтальная спираль на полу, махом ноги назад в кольцо бросок ленты носком назад-вверх, поймать палочку на широком прыжке.

4. Три широких прыжка с поворотом на  $360^\circ$  с передачей ленты из одной руки в другую под ногой.

5. На беге или танцевальных шагах спираль лентой, прыжок касаясь вперед толчковой ногой с поворотом на  $360^\circ$ , передавая ленту под ногой из одной руки в другую и за спиной.

6. Горизонтальные малые круги лентой по полу, хват ленты рукой (не более 20 см от палочки), высокий бросок, поймать ленту другой рукой, разноименный поворот на  $360^\circ$ .

7. Поворот на  $360^\circ$  в вертикальном равновесии, горизонтальный круг лентой, поворот на  $360^\circ$  в полуприседе, согнутая нога вперед, спираль лентой под ногой (поворот на  $720^\circ$ ).

8. Бег через змейку лентой по полу, прыжок шагом с поворотом на  $180^\circ$  в лицевой круг лентой, захватить свободный конец ленты другой рукой.

9. Равномерный поворот на  $360^\circ$ , прогнувшись, горизонтальный круг лентой, остановка в круглом приседе на носке одной, другая прижата к колену, горизонтальная змейка.

10. Заднее равновесие на носке, горизонтальная спираль вокруг поднятой ноги.

11. Два «спиральных» поворота на одной, другая прижата к опорной, спираль лентой.

12. Поворот на  $360^\circ$  на одной, другую захватить рукой, горизонтальный круг лентой над головой.

13. Прыжок кольцом двумя, большой круг в боковой плоскости.

14. Поворот на  $720^\circ$  с изменением положения свободной ноги, спираль лентой по полу с передачей под ногой.

15. Перекат на грудь с поворотом через плечо, круг лентой на полу.

16. Перекат на грудь, сгибая одну и касаясь колена другой, горизонтальная змейка по полу.

### *Упражнения с мячом*

#### *Группа I*

1. На прыжке шагом бросить мяч вперед-вверх, кувырок вперед, поймать мяч одной рукой.

2. Захватить мяч двумя ногами, на прыжке касаясь в кольцо выбросить мяч вверх, поймать мяч одной рукой.

3. Прыжок шагом в кольцо с броском мяча вперед-вверх, поймать мяч на прыжке в разножку одной рукой.

4. Бросить мяч вверх, сильный наклон назад, поймать мяч одной рукой (рука почти касается пола).

5. Бросок мяча вверх на скользящем шаге вперед, поймать мяч одной рукой в перекат по груди.

6. Лежа на животе, перекат мяча по спине, быстро двумя ногами подбить мяч вперед, поймать мяч одной рукой.

7. На прыжке шагом в кольцо перекат мяча по груди (с правой руки в левую).

8. Поворот на  $720^\circ$  в вертикальном равновесии, рука с мячом сверху, перекат мяча по руке.

9. Два прыжка шагом в сторону, перекат мяча по плечам.

10. Перекат мяча по полу, легким скольжением ногой по мячу слегка замедлить движение мяча, взять мяч двумя руками в наклоне назад.

Оценка работы судьи

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Категория \_\_\_\_\_

Республика \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_

1. Знание правил судейства и умение их применять \_\_\_\_\_

2. Знание групп трудности \_\_\_\_\_

3. Оценка композиции и общего впечатления \_\_\_\_\_

4. Объективность судейства \_\_\_\_\_

5. Отклонения от средней оценки и их причины \_\_\_\_\_

6. Принципиальность судейства \_\_\_\_\_

7. Дисциплинированность судьи \_\_\_\_\_

Арбитр \_\_\_\_\_

Умение руководить бригадой (для арбитра) \_\_\_\_\_

Главный судья \_\_\_\_\_

Заключение просмотровой комиссии \_\_\_\_\_

Председатель просмотровой комиссии \_\_\_\_\_

Приложение 3

**Характеристика**

На судью \_\_\_\_\_ Категория \_\_\_\_\_  
тов. \_\_\_\_\_ принимала участие в  
работе судейской коллегии в качестве \_\_\_\_\_. Проявила \_\_\_\_\_  
(хорошее) знание правил судейства и оценки исполнительского ма-  
стерства. Замечание о дисциплинированности, объективности и  
принципиальности судьи \_\_\_\_\_  
Главный судья соревнований \_\_\_\_\_  
судья \_\_\_\_\_ категории \_\_\_\_\_

Приложение 4

**Именная заявка**

от \_\_\_\_\_ для участия в соревнованиях

| № п/п | Фамилия,<br>имя, от-<br>чество | Год рож-<br>дения | Город | Спортив-<br>ная орга-<br>низация | Разряд |                | Тре-<br>нер | Виза<br>врача |
|-------|--------------------------------|-------------------|-------|----------------------------------|--------|----------------|-------------|---------------|
|       |                                |                   |       |                                  | имеет  | высту-<br>пает |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |
|       |                                |                   |       |                                  |        |                |             |               |

Руководитель организации \_\_\_\_\_  
Печать \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Общие положения о соревнованиях . . . . .
  - § 1. Виды соревнований . . . . .
  - § 2. Программа соревнований . . . . .
  - § 3. Положение о соревнованиях . . . . .
  - § 4. Продолжительность соревнований . . . . .
  - § 5. Порядок выступления в соревнованиях команд и отдельных участниц . . . . .
  - § 6. Заявки на участие в соревнованиях . . . . .
  - § 7. Определение победителей . . . . .
  - § 8. Участницы соревнований . . . . .
  - § 9. Обязанности и права участниц . . . . .
  - § 10. Представитель команды . . . . .
  - § 11. Тренеры . . . . .
  - § 12. Аккомпаниатор . . . . .
  - § 13. Площадка для соревнований и размеры предметов . . . . .
- II. Судейская коллегия . . . . .
  - § 14. Состав судейской коллегии . . . . .
  - § 15. Главный судья . . . . .
  - § 16. Заместители главного судьи и арбитры . . . . .
  - § 17. Главный секретарь и секретари . . . . .
  - § 18. Судьи . . . . .
  - § 19. Судьи при участницах . . . . .
  - § 20. Судья-информатор . . . . .
  - § 21. Судьи-хронометристы . . . . .
  - § 22. Врач соревнований . . . . .
  - § 23. Комендант . . . . .
  - § 24. Просмотровая комиссия . . . . .
- III. Правила выполнения обязательных и произвольных упражнений и их судейство . . . . .
  - § 25. Оценка упражнения . . . . .
  - § 26. Ошибки в выполнении упражнений . . . . .
  - § 27. Окончательная оценка . . . . .
  - § 28. Попытки . . . . .
- IV. Судейство обязательных упражнений . . . . .
  - § 29. Общие требования . . . . .

|   |    |
|---|----|
| V. Судейство произвольных упражнений . . . . .  | 23 |
| § 30. Требования к композиции упражнения . . . . .  | —  |
| § 31. Требования к трудности упражнения . . . . .   | 31 |
| § 32. Композиционные недостатки упражнений . . . . .  | 32 |
| VI. Судейство групповых упражнений с предметами . . . . .   | 33 |
| § 33. Состав судейских бригад и порядок оценки . . . . .  | —  |
| § 34. Оценки за композицию упражнения . . . . .   | 34 |
| § 35. Требования к трудности упражнения . . . . .   | —  |
| § 36. Оценка за техническое исполнение, согласованность<br>и общее впечатление . . . . .              | 35 |
| § 37. Продолжительность упражнения . . . . .  | 36 |
| § 38. Порядок определения результатов соревнований по<br>групповым упражнениям с предметами . . . . . |    |
| Приложения . . . . .  | 51 |



# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

## Правила соревнований

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич  
Редактор А. К. Кветная  
Художник А. И. Барфоломеев  
Художественный редактор В. А. Жигарев  
Технический редактор О. А. Куликова  
Корректор Э. Г. Самылкина

Сдано в набор 13.02.85. Подписано к печати 28.06.85. Формат 70×100/32.  
Бумага тип. № 3. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п.  
л. 2,60. Усл. кр.-отт. 2,72. Уч.-изд. л. 3,32. Тираж 16 000 экз. Издат.  
№ 7659. Зак. 1403. Цена 10 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт»  
Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии  
и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27.  
Типография издательства «Калининградская правда»,  
Калининград обл. ул. Карла Маркса, 18.