

ЗАТВЕРДЖЕНО
Заступник Міністра
молоді та спорту України
_____ Матвій БІДНИЙ
_____ 2021

**ПРАВИЛА
СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ
З ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ
ГІМНАСТИКИ**

I. Загальні положення

1. Ці Правила спортивних змагань з естетичної групової гімнастики (далі – Правила) означають основні засади організації та проведення спортивних змагань з естетичної групової гімнастики, які проводяться на території України.

2. Ці Правила розроблено відповідно до правил Міжнародної федерації з естетичної групової гімнастики (IFAGG).

3. Естетична групова гімнастика – вид спорту, заснований на гармонійних, ритмічних, динамічних рухах, виконаних з природним використанням сили, який поєднує в собі танець і гімнастику.

4. Змагання з естетичної групової гімнастики проводяться з метою:

- 1) розвитку і популяризації естетичної групової гімнастики в Україні;
- 2) підвищення спортивної майстерності та виконання нормативів Єдиної спортивної класифікації України;
- 3) визначення кандидатів для формування збірних команд клубів, адміністративно-територіальних одиниць, ФСТ, збірних команд України;
- 4) покращення методів і практики суддівства змагань з естетичної групової гімнастики;
- 5) обміну досвідом, знаннями, інформацією.

5. Умовою участі в подіях IFAGG є дотримання правил антидопінгу. Всі гімнастки, тренери, асистенти гімнасток і офіційні особи зобов'язані ознайомитися з антидопінговими правилами.

Здійснення антидопінгового контролю у спорті визначається вимогами Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті» та Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

Інформацію про заборонені речовини і методи можна знайти на сайті Міжнародного антидопінгового агентства: <http://www.wada-ama.org/>.

6. Вносити зміни до Правил має право технічний комітет Федерації естетичної гімнастики України (далі ФЕГГУ) за затвердженням Президента.

II. Організація змагань

1. Підставою для організації і проведення змагань з естетичної групової гімнастики є Регламент.

2. Регламент розробляє організація, що проводить відповідні змагання.
3. Регламент та Правила є основними документами, якими керується суддівська колегія та учасники змагань.
4. Регламент має бути розіслано всім запрошеним не пізніше ніж за один місяць до дати проведення змагань.
5. Регламент має містити такі розділи:
 - 1) мета та завдання заходу;
 - 2) термін і місце проведення заходу;
 - 3) керівництво проведення заходу;
 - 4) учасники заходу;
 - 5) умови нагородження переможців і призерів;
 - 6) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;
 - 7) строки та порядок подання заявок на участь у заході.
6. Регламент не має суперечити цим Правилам.
7. Затверджений Регламент є офіційним викликом на змагання.
8. Осередок ФЕГГУ, що призначений ФЕГГУ, відповідає за організацію та проведення змагань.
9. Організатор змагань відповідає за матеріально-технічне забезпечення (музичне оснащення тощо), медичне обслуговування, підготовку місця для розміщення учасників і суддів, вживає всіх необхідних заходів у період підготовки і під час проведення змагань для їх проведення.
10. Організаційний комітет змагань спільно з головним суддею відповідає за підготовку залу змагань, дотримання вимог Правил під час проведення змагань.
11. Змагання проводяться в два етапи: попередні і фінальні змагання.

III. Учасники змагань

1. Вікові категорії

1. Учасниці змагань поділяються на вікові категорії:
 - 1) діти:
 - 6-8 років, 2 члени команди можуть бути на рік молодше мінімально допустимого віку або на рік старше максимально допустимого віку;
 - 8-10 років, 2 члени команди можуть бути на рік молодше мінімально

допустимого віку або на рік старше максимально допустимого віку;

10-12 років, 2 члени команди можуть бути на рік молодше мінімально допустимого віку або на рік старше максимально допустимого віку;

12-14 років, 2 члени команди можуть бути на рік молодше мінімально допустимого віку або на рік старше максимально допустимого віку;

2) юніорки:

14-16 років, 2 члени команди можуть бути на рік молодше мінімально допустимого віку або на рік старше максимально допустимого віку;

3) сеньорки:

16 років і старші, 2 члени команди можуть бути на рік молодше мінімально допустимого віку.

2. Вік визначається за роком народження.

2. Кількісний склад

1. Залежно від виду програми команди мають такий кількісний склад:

1) довга програма:

група дітей – 6-14 осіб;

юніорки і сеньорки:

кількість заявлених для участі в змаганнях протягом календарного року гімнасток в групі може бути від 6 до 15 осіб;

кількість гімнасток, які виступають в команді, має бути з числа 15 заявлених на рік, але не менше 6 і не більше 10 осіб на килимі;

2) коротка програма:

група дітей – 4-14 осіб;

юніорки і сеньорки:

кількість заявлених для участі в змаганнях протягом календарного року гімнасток в групі може бути від 4 до 15 осіб;

кількість гімнасток, які виступають в команді, має бути з числа

15 заявлених на рік, але не менше 4 і не більше 10 осіб на килимі;

2. Запасна гімнастка є членом групи, входить до заявленої кількості.

3. Гімнастка може брати участь лише в одній групі, в одній віковій категорії протягом конкретного змагання.

В період з 30 червня до 01 вересня включно поточного року гімнастка може перейти до іншої групи цієї ж або іншої вікової категорії за умови відповідності віку, при цьому загальна кількість заявлених членів групи не може перевищити ліміт протягом календарного року.

4. У разі, коли під час вправи гімнастка вибуває з будь-якої причини, команда буде оштрафована за відсутню гімнастку.

Штраф здійснює арбітр бригади виконання (ЕХЕ) - 0,5 балів за кожен відсутню або додаткову гімнастку.

IV. Програма змагань

Змагання з естетичної групової гімнастики проводяться у двох видах програм окремо - довгій та короткій:

довга програма передбачає довільну композицію;

коротка програма має 12 обов'язкових технічних елементів та заданий стиль композиції, що змінюються кожні два роки.

Змагання в короткій програмі проводяться, починаючи з вікової категорії 8-10 років.

1. Тривалість програми

Допустима тривалість довгої програми за віковими категоріями:

6-8 років – від 1 хв. 45 с. до 2 хв. 15 с;

8-10, 10-12, 12-14 років – від 2 хв. до 2 хв. 30 с;

юніорки і сеньорки – від 2 хв. 15 с до 2 хв. 45 с.

Допустима тривалість короткої програми за віковими категоріями:

8-10, 10-12, 12-14 років – від 1 хв. 25 с. до 1 хв. 35 с;

юніорки і сеньорки – від 1 хв. 30 с. до 1 хв. 45 с.

Час відраховується з початком першого руху, після того, як команда зайняла вихідне положення на майданчику. Відлік часу зупиняється з закінченням останнього руху гімнасток.

Вихід команди на майданчик до вихідної позиції здійснюється без музичного супроводу та будь-яких додаткових рухів.

2. Музичний супровід

Вибір музичного супроводу для довгої програми вільний (допускається голосовий і пісенний супровід).

Музичний стиль для короткої програми задається для кожної вікової категорії і змінюється кожні два роки.

Музика може виконуватися на одному або декількох інструментах, а також голосом. Дозволені всі інструменти за умови відповідності музики характерним особливостям виконання вправи. Гімнастки не мають видавати будь-які вокальні звуки, крім поодиноких оплесків, ударів або подібних ритмічних ефектів.

Музичний супровід є цілісним і закінченим характером (дозволяється аранжування). Нелогічне поєднання різних музичних фрагментів не допускається. Музика має звучати без різких переходів, в разі використання тексту не має бути обривів фраз. Допускається короткий музичний вступ, звуковий сигнал може бути поданий до початку музики.

Запис музики здійснюється одною музичною композицією на компакт-диску високої якості і / або надається в іншому електронному форматі за запитом організатора. Наступна інформація має бути написана англійською мовою на диску або супроводжує музичний файл:

- 1) назва команди / клубу;
- 2) країна;
- 3) вікова категорія;
- 4) тривалість музичної композиції.

Ім'я (імена) композитора (ів) та назва композиції надається на вимогу організаторів.

Вправи мають виконуватися в єдності з музичним супроводом.

Команда зобов'язана припинити виступ в разі невірному музичного супроводу. Команда починає виступ заново з початку звучання відповідної музики.

Команда може повторювати виступ тільки в форс-мажорних ситуаціях (нешасний випадок, відключення електрики, помилки звукової системи організаторів тощо). Відповідальний суддя / головна суддівська колегія мають підтвердити повтор виступу.

3. Вимоги до костюму гімнасток

Костюм для змагань – гімнастичний купальник (комбінезон), який за стилем відповідає духу спортивного змагання. Костюм не має заважати

бачити виконувані рухи і порушувати оцінку виконання. Костюм має облягати фігуру з метою можливості суддям оцінювати правильне положення різних частин тіла.

Костюми групи мають бути ідентичними (матеріал, стиль, колір) для всіх гімнасток групи. Якщо купальники виконані з строкатих, візерункових матеріалів, допускаються невеликі відмінності.

Костюм має залишатися незмінним протягом композиції.

Гімнастичний купальник має бути зшитий з непрозорого матеріалу. Руки, спина (до лопаток), верхня частина грудей (декольте) може бути відкрита або виконана з прозорого матеріалу. Виріз горловини не може бути занадто низьким на грудях і на спині. Виріз гімнастичного костюма в верхній частині ноги не може заходити вище складки тазостегнового суглоба і відкривати сідниці. Допускається коротка спідничка (сідниці закриті). Дозволяється використання лосин, а також гімнастичних тапочок.

Костюм може бути оздобленим невеликими прикрасами (стрічки, квіти, блискітки, стрази, тощо), які не мають заважати виконанню вправи. Невеликі прикраси для голови, макіяж є частиною костюма і мають відповідати віковій категорії. Окремі (не пришиті) прикраси на зап'ястях, щиколотках або шиї не допускаються.

Заборонені капелюхи або будь-які інші головні убори, штани, рукавички або рукава, які закривають долоні, будь-які пристрої, що світяться.

Не дозволяються будь-якого виду ювелірні прикраси і пірсинг, які можуть становити ризик безпеці гімнасток.

Бинт (бандаж) або інший перев'язувальний матеріал не може бути кольоровим, він має бути тілесного кольору.

Волосся (крім коротких зачісок) мають бути зав'язані для безпеки гімнасток. Допускається невелика прикраса для волосся (максимальний розмір приблизно 5x10 см, висота від шкіри голови не більше 1 см). Не допускаються прикраси, що закривають гульку.

Не дозволяється використовувати фарби для волосся, які відбиваються на змагальному килимі.

Допускається спортивний, стриманий і естетичний макіяж. Заборонені малюнки на обличчі, стрази. Не допускається театральний макіяж та кольорові лінзи.

Костюм не може суперечити морально-етичним нормам і носити образливий характер для громадян різних конфесій і національностей або

мати відношення до політики.

Якщо спортивна форма гімнасток групи не відповідає вимогам, застосовується штраф судьями, що оцінюють артистичну цінність.

4. Майданчик для змагань

Розмір майданчика для змагань – 13 м x 13 м, включаючи обмежувальну лінію. Межі майданчика мають бути виділені чітко, ширина обмежувальної лінії не менше 5 см. Вільний простір за обмежувальною лінією має бути не менше одного метра.

Штраф здійснює арбітр бригади виконання (ЕХЕ) - 0,1 балів за кожне торкання гімнасткою за обмежувальною лінією.

5. Дисципліна

Команда має вийти на майданчик для змагань після виклику суддею-інформатором. Вихід команди на змагальний майданчик здійснюється без музичного супроводу протягом 30 секунд після виклику. На майданчику команда має без затримки зайняти стартову позицію.

Розминка гімнасток в зоні змагань та місці очікування старту заборонена.

Всі команди і тренери мають поважати і не заважати команді, яка виступає, судьям, які оцінюють, і глядачам. Гучні голоси або музика поза змагальним майданчиком під час виступів інших команд не допускаються.

Тренер, керівник або інша офіційна особа не можуть спілкуватися в усній формі або жестами з гімнасткою або командою під час виконання вправи. Будь-яка допомога, що сприяє успішному виконанню вправи, тягне за собою штраф за артистичну цінність.

V. Технічна цінність композиції

Технічна цінність композиції (далі - TV) у довгій програмі складається з суми обов'язкових елементів, додаткових труднощів і бонусу. TV у короткій програмі складається з обов'язкових елементів які є однаковими у кожній віковій категорії. Обов'язкові елементи і додаткові труднощі мають бути виконані всією командою.

1. Обов'язкові елементи програми

У довгу програму вікових категорій юніорки і сеньорки мають бути включені обов'язкові елементи:

1) рівноваги:

композиція має містити 2 різних ізольованих рівноваги (статичні і динамічні) і серію з 2 різних рівноваг, виконаних на всій стопі або півпальцях. Види, характеристики і особливості оцінювання рівноваг наведено у Додатку 1; приклади наведено у Додатку 2;

2) стрибки:

композиція має містити 2 різних ізольованих стрибки і серію з 2 різних стрибків. Види, характеристики і особливості оцінювання стрибків наведено у Додатку 1; приклади наведено у Додатку 3;

3) рухи тіла:

2 цілісних хвилі;

2 цілісних змахи;

2 А-серії рухів тіла = серії, що включають будь-які два різних рухи тіла;

2 В-серії рухів тіла = серії, що включають будь-які три різних рухи тіла. Види, характеристики і приклади рухів тіла наведено у Додатку 1.

У довгу програму вікової категорії діти мають бути включені обов'язкові елементи:

1) рівноваги, їх серії;

2) стрибки, їх серії;

3) рухи тіла, їх серії;

4) серії рухів рук;

5) серії кроків, підстрибувань;

6) акробатичні елементи;

7) рухи гнучкості;

8) комбіновані серії.

Види, характеристики і особливості оцінювання обов'язкових елементів наведено у Додатку 1. Приклади рівноваг наведено у Додатку 6. Приклади стрибків наведено у Додатку 7.

Кількість обов'язкових елементів довгої програми вікової категорії діти наведено у Додатку 5.

У коротку програму всіх вікових категорій мають бути включені обов'язкові елементи, які наведено у Додатку 8. Обов'язкові технічні елементи можуть бути розташовані в композиції в будь-якому порядку.

2. Додаткові труднощі

Крім обов'язкових елементів, довга програма вікових категорій юніорки і сеньорки має містити додаткові труднощі, з метою отримання вищої оцінки. Додаткові труднощі - це серії, що з'єднують дві різні групи рухів (рівноваги, стрибки і серії рухів тіла). Види додаткових труднощів:

рівновага + стрибок;	стрибок + рівновага;
рівновага + серія рухів тіла;	серія рухів тіла + рівновага;
стрибок + серія рухів тіла;	серія рухів тіла + стрибок.

У серії допускається один крок для з'єднання груп рухів. Якщо в серії використовується стрибок (другим елементом серії), дозволяється асамбле на дві ноги (не допускається крок і асамбле). Елементи в серії мають з'єднуватися логічно і плавно.

Особливості оцінювання наведено у Додатку 1.

3. Бонус

Команда вікової категорії діти може отримати бонус (+0.1 бали) у довгій програмі, якщо всі елементи ідеально відповідають рівню навичок і віку гімнасток.

4. Підрахунок TV

З метою зарахування труднощів TV у вікових категоріях юніорки і сеньорки вся команда має виконати технічні елементи з високою якістю. У віковій категорії діти 2/3 від загальної кількості команди мають виконати обов'язковий елемент технічно правильно, щоб він був зарахований.

Технічні елементи мають бути виконані усіма гімнастками одночасно, каскадом або групами протягом короткого проміжку часу. Повторений протягом програми технічний елемент зараховується тільки один раз в TV.

Винятки:

1) обов'язкові рухи тіла (хвиля, змах тощо) можуть бути включені в серії: в обов'язкові серії рухів тіла або серії рухів тіла в комбінованих серіях, додаткових труднощах (наприклад, якщо серія рухів тіла, що містить цілісну хвилю, виконана успішно, то зараховується і серія, і цілісна хвиля);

2) рухи на гнучкість можуть бути включені в інші елементи (рівноваги,

стрибки, акробатичні рухи);

3) рухи на гнучкість можуть бути показані ідентичними рухами (наприклад шпагат на підлозі);

4) обов'язкові серії рухів рук можуть бути з'єднані з іншими обов'язковими рухами.

Максимальна оцінка TV складає 6,0 балів.

У довгій програмі вікових категорій юніорки і сеньорки оцінка TV складається з:

обов'язкових елементів - 3,8 балів:

- рівноваги;

- стрибки;

- рухи тіла;

додаткових труднощів – 2,2 бали.

Рівень і вартість труднощів:

рівноваги і стрибки: труднощі «А» = 0,1 бали;

труднощі «В» = 0,2 бали;

вартість серії труднощів обов'язкових елементів:

«А» - серія «А» + «А» = 0,2 бали;

«С» - серія «А» + «В» або «В» + «А» = 0,3 бали;

«D» - серія «В» + «В» = 0,4 бали;

обов'язкові цілісні рухи тіла: хвиля = 0,2 бали;

змах = 0,2 бали;

серії рухів тіла:

«А» - серія = 0,3 бали - серія, що включає в себе 2 різних рухи тіла;

«В» - серія = 0,4 бали - серія, що включає в себе 3 різних рухи тіла;

вартість додаткових труднощів:

«А» - серія «А» + «А» = 0,2 бали;

«С» - серія «А» + «В» або «В» + «А» = 0,3 бали;

«D» - серія «В» + «В» = 0,5 бали.

У довгій програмі вікової категорії діти оцінка TV складається з:

обов'язкових елементів - 5,9 балів;

бонусу – 0,1 бали.

Рівень і вартість труднощів:

рухи тіла = 0,2 бали;

серії рухів тіла:

«А» - серія = 0,3 бали - серія, що включає в себе 2 різних рухи тіла;

«В» - серія = 0,4 бали - серія, що включає в себе 3 різних рухи тіла;

рівноваги і стрибки = 0,2 бали;

серія рівноваг і серія стрибків = 0,3 бали;

серія рухів рук = 0,2 бали;

серія кроків, підстрибувань = 0,3 бали;

акробатичні елементи = 0,2 бали;

рухи гнучкості = 0,1 бали;

комбіновані серії = 0,3 бали.

TV у короткій програмі складається з 12 обов'язкових елементів, які є однаковими у кожній віковій категорії. Кожен елемент оцінюється залежно від виконання:

0,5 бали – правильна техніка, виконання без помилок;

0,3 бали – незначні помилки в техніці;

0,1 бали – проблеми з технікою та виконанням, але суддя може розпізнати елемент;

0 балів – значні помилки, суддя не може розпізнати елемент або елемент не виконано всією командою.

Підрахунок оцінки TV довгої програми вікових категорій юніорки і сеньорки кожного судді в бригаді TV проходить в порядку:

1) суддя має записати (шляхом стенограми) виконані командою технічні елементи;

2) підрахувати кількість і вартість обов'язкових елементів, виконаних командою, звертаючи увагу на труднощі найвищого рівня складності; починається підрахунок з обов'язкових рівноваг і стрибків, потім обов'язкових рухів тіла (максимум 3,8 бали); якщо одночасно виконані труднощі різного рівня складності, в розрахунок береться трудність нижчого рівня;

3) з решти елементів підрахувати кількість і вартість додаткових труднощів, виконаних командою (максимум 2,2 бали); враховуються 6 найвищих комбінацій додаткових труднощів. Комбінації обов'язкових труднощів мають бути різні. Одна і та ж комбінація зараховується один раз. В разі одночасного виконання труднощів різного рівня складності, в розрахунок беруться труднощі нижчого рівня;

4) для виведення остаточної оцінки TV суддя складає суму обов'язкових елементів і суму додаткових труднощів.

Підрахунок оцінки TV довгої програми вікової категорії діти кожного судді в бригаді TV проходить в порядку:

- 1) суддя має записати (шляхом стенограми) виконані командою технічні елементи;
- 2) підрахувати кількість обов'язкових елементів, виконаних командою, звертаючи увагу на елементи найвищої цінності;
- 3) підрахувати кінцеву оцінку;
- 4) внести пропозиції про можливий бонус.

Підрахунок оцінки TV короткої програми кожного судді в бригаді TV проходить в порядку:

- 1) суддя має записати (шляхом стенограми) виконані командою технічні елементи;
- 2) підрахувати кількість і вартість обов'язкових елементів, виконаних командою;
- 3) підрахувати кінцеву оцінку.

VI. Артистична цінність композиції

1. Обов'язкові вимоги до артистичної цінності композиції

Артистична цінність композиції (далі - AV) складається з основних компонентів.

У довгій програмі:

1) майстерність гімнасток в композиції:

у композиції всі гімнастки мають демонструвати високу техніку виконання елементів, злитість і цілісність виконання серій рухів, високий рівень фізичних якостей і навичок, єдність і синхронність всієї команди;

композиція має виконуватися з використанням техніки цілісного виконання рухів, елементи і комбінації природно переходять від одного до іншого, демонструючи плавність і безперервність;

рухи і серії рухів тіла з правильною технікою ЕГГ мають переважати в композиції;

рухи і елементи не мають бути окремими частинами, а представляти єдине ціле, де серії рухів і комбінації плавно пов'язані між собою, підкреслюючи безперервність і цілісність композиції;

композиція має показати фізичні якості і навички гімнасток: гнучкість, координацію, силу, швидкість, м'язовий контроль, витривалість, виконання елементів з відповідною гімнастичною технікою;

композиція має сформувати сукупність і рівність якостей і можливостей гімнасток. Фізичні можливості кожної гімнастки в команді мають бути узгоджені і відповідати рівню їх кваліфікації; елементи технічної цінності в композиції повинні відповідати рівню навичок і віку гімнасток;

композиція має показати двосторонню м'язову роботу і гнучкість гімнасток (елементи і рухи мають виконуватися на обидві сторони тіла);

єдність, узгодженість, синхронність виконання елементів і командою мають бути переважаючими. Різні види соло або робота маленьких груп припустимі, але вони не мають ставати переважаючими.

2) структура композиції:

оцінюється різноманітність аспектів структури композиції: наявність і різноманітність обов'язкових елементів, варіації темпу і динаміки композиції, перебудовань, пересувань по майданчику тощо;

композиція має бути багатоплановою і різноманітною; обов'язкові елементи мають бути розподілені відповідно до структури програми;

композиція має бути цілісною єдністю: між гімнастками, різноманітними рухами, комбінаціями і серіями рухів.

Різнманітність показана:

1. у напрямках / ракурсах, рівнях, площинах:

всі елементи композиції мають виконуватися командою в різних ракурсах (обличчям, спиною, боком, в діагональ), на різних рівнях (низький рівень - на підлозі, середній рівень - стоячи, високий рівень - стрибки і скачки);

2. у використанні простору:

у композиції має бути якомога більш різноманітності у використанні простору майданчика;

3. у побудовах:

побудови мають бути різноманітні за розміром і розташуванням;

4. у темпі:

зміна в темпі композиції має бути розбірливою. Структура композиції має включати швидкі і повільні частини, гімнастки мають бути в змозі демонструвати відмінності в темпі протягом програми;

5. у динаміці:

композиція має бути різноманітна за динамікою (мають бути чітко показані потужні і легкі частини композиції), гімнастки мають бути в змозі демонструвати різні варіанти використання силових можливостей;

6. у пересуваннях:

переходи від одної побудови до іншої або від одного пункту на майданчику до іншого мають бути виконані плавно і логічно, технічно, використовувати різні стилі або типи пересування. Пересування не мають включати звичайний біг або прості кроки в непослідовному стилі;

7. у використанні різних груп рухів:

використання різних груп рухів (рівноваги, стрибки, рухи тіла) під час композиції має бути різноманітним, збалансованим і гармонійним;

композиція має включати різні рухи і серії рухів тіла: рухи мають бути різними за формою, виконуватися в різних напрямках, рівнях, темпі і динаміці з використанням рук або без, з кроками або без кроків тощо;

композиція має включати мінімум 3 різних типи рівноваг: статичні і динамічні; різне спрямування вільної ноги - вперед, в сторону або назад; за допомогою або без допомоги рук тощо. Обов'язкова наявність мінімум одного повороту;

композиція має включати мінімум 3 різних типи стрибків: поштовхом

однієї ноги, поштовхом двома ногами, з рухом тіла, з обертанням тощо.

8. у формуваннях:

композиція має включати мінімум 6 геометрично різних побудов для вікової категорії діти та мінімум 8 для вікових категорій юніорки та сеньорки. Варіація в розмірі або напрямку побудови не вважається різним побудовами.

3) оригінальність і виразність композиції:

1. виразність:

композиція має бути виразною. Ідея і експресивність композиції має формувати цілісну єдність протягом усієї композиції (виразність не може бути окремою частиною композиції);

композиція має демонструвати естетичну привабливість, яку можна побачити в рухах і в стилі гімнастичної виразності;

стиль композиції має відповідати рівню підготовки гімнасток, їх здатності виразити стиль. Стиль композиції має бути узгоджений з віковою категорією гімнасток. Виразність має відповідати стилю і виглядати природно. Занадто драматичний вираз обличчя не вважається природним для естетичної групової гімнастики;

стиль і атмосферу композиції команді необхідно пронести через всю програму;

виразність має бути включена в рухи і комбінації:

композиція має бути спрямована на вираження і використання відмінностей в темпі під час рухів і комбінацій, як варіації повільних і швидких фаз, прискорень і уповільнень під час виконання рухів і серій рухів;

композиція має бути спрямована на вираження і використання відмінностей в потужності рухів і комбінацій, як варіації потужних і легких фаз або контрольованих і розслаблених фаз під час рухів і серій рухів;

2. музичний супровід:

має бути різноманітним. Зміни в музиці складаються з різних ритмів, темпів, динаміки. Музика має бути ритмічною, різноманітною, це може включати ритм самої музики або використання основного ритму і мелодії музики під час виконання композиції;

композиція має доповнити структуру музики, використовувати фон

(другорядний ритм) і мелодію музики. Використання ритму і мелодії, різних відтінків і ефектів музики необхідно показати в композиції і виконанні;

музичний супровід має бути взаємопов'язаний з ідеєю і виразністю композиції. Для композиції всі рухи, їх стиль і ритм музики мають підходити один до одного. Рухи гімнасток мають формувати єдність з музикою, в разі зміни темпу або атмосфери музики це має бути виражено композицією і виконанням рухів;

музика має відповідати віковій категорії гімнасток;

3. оригінальність:

композиція має включати нові або оригінальні / незвичайні елементи (рухи, серії рухів, комбінації), нові способи виконання цих елементів. Оригінальні моменти можуть бути в будь-яких елементах, не обов'язково технічних, можливий оригінальний стиль всієї композиції;

композиція має містити нові або оригінальні / незвичайні побудови, способи створення побудови або перестроювання (переходу від одної побудови до іншої) з метою оригінального і цікавого використання побудов;

композиція може складатися з різноманітних взаємодій, які мають бути оригінальними, естетичними і мають бути виконані з урахуванням здібностей і навичок гімнасток (аспектів здоров'я), з достатньою технікою (м'язовий контроль, плавність), з логічним зв'язком з вправою;

яскраві, ефектні елементи, кульмінації мають бути присутніми у вдалій композиції;

композиція може містити тему (історію) і бути виконана з артистичною виразністю, як окрема ефектна частина, так і композиція в цілому.

У короткій програмі композиція має відповідати заданому стилю для кожної вікової категорії. Основні компоненти AV композиції у короткій програмі:

1) відповідність музики і стилю:

музика і стиль виражаються через елементи;

ритм руху - варіація в темпі композиції має бути чіткою. Структура композиції має демонструвати швидкі та повільні частини, і гімнастки мають виконувати різні темпи під час композиції;

рухи, робота з партнерами, костюм, образ підходять і висловлюють стиль музики;

стиль підходить команді, команда чітко висловлює стиль з їх виконанням;

елементи є частиною стилю композиції, стиль композиції триває від початку до кінця за всіма необхідними елементами та іншими частинами програми;

2) плавність і динаміка:

елементи виконуються з музикою, всі рухи відповідно до музики;
команда показує різну динаміку;
зміна темпу між елементами;
плавність всієї композиції;
плавне розміщення елементів в композиції (не всі стрибки на початку, не всі рівноваги безпосередньо один за одним тощо);

3) перестроювання:

створення нових перестроювань, під час виконання обов'язкових елементів;

використання килима;
наявність 5 різних побудов;
використання різних рівнів і напрямків;
різноманітність рухів під час перестроювання;

4) співпраця (тільки для вікових категорій юніорки та сеньорки):

використання пар і тріо;
групові рухи;
взаємодія в серіях елементів;
єдність;
взаємодія з аудиторією: наочність, вираження музики і стилю.

2. Акробатичні елементи, підтримки і взаємодії

1) акробатичні елементи:

у вікових категоріях юніорки та сеньорки акробатичні елементи не являються елементами TV, але можуть бути включені до довгої програми. Акробатичні елементи можуть бути виконані максимум 2 (команда з 6-8 гімнасток) або 3 (команда з 9-10 гімнасток) рази під час композиції, включаючи вихідну і фінальну позицію, підтримки і взаємодії. Елементи понад припустиму кількість зараховуються забороненими елементами. Один акробатичний елемент, виконаний одночасно 2 (3) гімнастками, зараховується 2 (3) елементами.

Напівакробатичні елементи допускаються без включення перевернутої вертикальної позиції голови-пліч-стегон однією вертикальною лінією.

Заборонені акробатичні елементи, що не допускаються в будь-якій частині композиції :

стійки на руках, ліктях або голові;
будь-які акробатичні рухи з фазою польоту.

У короткій програмі забороняються акробатичні елементи у вікових категоріях юніорки та сеньорки.

2) підтримки та взаємодії:

у віковій категорії діти не мають виконуватися підтримки, підйоми гімнасток за рахунок зусиль інших гімнасток (коли маса тіла гімнастки повністю переходить на інших гімнасток або відбувається втрата контакту з підлогою за рахунок зусиль інших гімнасток);

виняток у віковій категорії 12-14 років: допускається один підйом (підтримка) протягом композиції у довгій програмі. Гімнастка, яку піднімають, має бути рухома, активна (має допомагати своїми зусиллями іншим гімнасткам, що піднімають її) і не має втрачати контакт з гімнасткою / гімнастками;

гімнастка не має наступати на іншу гімнастку під час підтримки або взаємодій;

у вікових категоріях юніорки та сеньорки у довгій програмі композиція може включати підтримки, піраміди або варіації взаємодій:

з урахуванням фізичних можливостей і навичок гімнасток (аспекти здоров'я);
з достатньою технікою (м'язовий контроль і плавність);
логічно включені в композицію.

Всі підтримки, піраміди і взаємодії мають бути естетичними і не можуть перевантажувати композицію.

Заборонені підтримки:

коли одна гімнастки піднімає вагу більше ваги однієї гімнастки;
виконувана підтримка або піраміда побудована більше ніж у 2 рівні.

У короткій програмі підтримки (коли маса тіла гімнастки повністю переходить на інших гімнасток або відбувається втрата контакту з підлогою за рахунок зусиль інших гімнасток) вважаються забороненими елементами у всіх вікових категоріях та тягнуть за собою штраф у AV.

3. Знижки і штрафи

1) помилки в музичному супроводі:

музичний супровід має бути цілісним / єдиним. Якщо музична композиція побудована з різних музичних фрагментів, різні теми і форми мають бути пов'язані, з максимумом можливої єдності. Монотонність або використання фонові музики не припустимі. Обрив музики або неякісні з'єднання між двома музичними темами не допускаються. Якість музичного запису, редагування має бути відповідним. Музика не може закінчитися раніше чи після закінчення виконання рухів всіма гімнастками. Музика в кінці не має різко обриватися.

За музичний супровід, що не відповідає вищезазначеним умовам, передбачені знижки:

неякісне з'єднання музичних частин	-0,1 бали / кожен раз;
зайві (додаткові) музичні ефекти	-0,1 бали / кожен раз;
музика закінчується до або після закінчення руху гімнасток	-0,1 бали;
музика різко обривається в кінці композиції	-0,1 бали;
музика як фон (монотонна музика)	-0,2 бали.

2) помилки композиції:

помилкою композиції може бути будь-яка частина програми, яка руйнує єдність композиції (довга пауза між рухами або комбінаціями, нелогічне поєднання елементів або пересування з одної побудови до іншої: звичайний біг або якщо одна з гімнасток використовує протилежну ногу, ніж інші при виконанні одного і того ж елемента в одному напрямку; неправильно з'єднані підтримки і взаємодії, неестетичні, відразливі рухи).

Знижки за помилки композиції (-0,1 бали / кожен раз):

- нелогічно з'єднані підтримки і взаємодії;
- нелогічні з'єднання між елементами / частинами;
- занадто часте використання однієї і тієї ж побудови або довгий час знаходження в одній побудові;
- зловживання підтримками, пірамідами, взаємодіями;
- статика гімнасток (під час підтримок або взаємодій);
- фіксування перевернутої вертикальної позиції голови-пліч-стегон на одній вертикальній лінії.

3) штрафи:

за заборонені елементи або підтримки -0,5 бали /
кожен елемент / підтримка;

за релігійні / національні / політичні дії (музичний супровід, композиція, змагальний костюм мають бути естетичними, не мають суперечити морально-етичним нормам і носити образливий характер для громадян різних конфесій і національностей, мати відношення до політики) -0,3 бали;

за неправильний вихід команди на майданчик (занадто довгий або супроводжується музикою або додатковими (зайвими) рухами) -0,3 бали;

за костюм, що не відповідає Правилам:

1 гімнастка -0,1 бали;
2 і більше гімнасток -0,2 бали;
втрачений предмет (прикраси, тапочки тощо) -0,1 бали/ кожен раз;

за тривалість програми, яка не відповідає Правилам -0,1 бали/ кожна
зайва або недостатня секунда;

за кольорову пляму на майданчику
від фарби для волосся -0,2 бали / кожен раз;

за допомогу будь-якої офіційної особи -0,3 бали.

4. Бонус

Команда вікової категорії діти може отримати бонус (+0.1 бали) у довгій програмі, якщо композиція містить тему (історію) і виконана з артистичною виразністю, як окрема ефектна частина композиції, так і композиція в цілому.

5. Підрахунок AV

Бригада AV оцінює артистичні складові композиції, підраховує бали, застосовує можливі знижки, вносить пропозиції щодо штрафів та бонусів. Всі судді мають виставляти оцінки незалежно:

скласти різні компоненти композиції відповідно до Додатків 9, 10, 11, 12 залежно від виду програми та вікової категорії;

застосувати знижки AV;

підрахувати кінцеву оцінку;

внести пропозиції щодо можливих штрафів та бонусів.

Максимальна оцінка AV складає 4.0 бали.

Якщо композиція короткої програми не відповідає стилю, заданому для

вікової категорії, оцінка AV = 0 балів.

VII. Виконання

1. Обов'язкові вимоги до виконання

- 1) Виконання (далі – ЕХЕ) має бути узгодженим і синхронним.
- 2) Всі члени команди мають виконати необхідні елементи одночасно, послідовно («канон») або протягом короткого проміжку часу.
- 3) Техніка естетичної групової гімнастики має переважати. Рухи, серії рухів і комбінації мають виконуватися з технікою цілісного руху, переходи мають бути плавними, підкреслювати тривалість і безперервність.
- 4) Виконання має показати:
 - хорошу техніку;
 - точність рухів і правильність (чіткість) побудов і переходів;
 - відмінність між легкими і сильними рухами;
 - хорошу поставу, баланс, стабільність, ритм;
 - фізичні навички гімнасток команди;
 - виразність і естетичну спрямованість.
- 5) Використання сили повинно має бути економічним і природним, підкреслити особливості рухів даної вікової категорії.
- 6) Гімнастки мають виконувати програму динамічно і за ритмом музики.
- 7) Початкова і фінальна позиція команди на майданчику є частиною виконання.
- 8) Елементи мають виконуватися з урахуванням аспектів здоров'я: дотриманням правильних позицій (ліній), положення опорної ноги, форми елементів, двосторонній розвиток м'язів і розтяжка на обидві ноги. У довгій програмі вікової категорії діти обов'язкові мінімум 1 рівновага і 1 стрибок на недомінуючу ногу для всієї команди. У довгій програмі вікових категорій юніорки та сеньорки обов'язкові мінімум 2 рівноваги і 2 стрибка на недомінуючу ногу для всієї команди.

2. Штрафи

Штрафи, які застосовуються арбітром ЕХЕ:

за кожну відсутню гімнастку: -0,5 бали;

штраф застосовується, якщо в процесі виконання одна з гімнасток з

будь-якої причини (травми) залишає майданчик і не повертається, застосовується штраф за відсутню гімнастку - 0,5 бали за кожную;

за вихід гімнасток за межі майданчика (торкання підлоги за обмежувальною лінією будь-якою частиною тіла): -0,1 бали / кожен раз;

застосовується при визначенні остаточної оцінки ЕХЕ, після отримання сигналу, а потім підтвердження порушення від судді на лінії;

за розминку гімнасток в зоні змагань або місці очікуванні старту: -0,3 бали;

застосовується при визначенні остаточної оцінки ЕХЕ.

3. Бонуси

Команда вікової категорії діти може отримати бонус (+0,1 або +0,2 бали) у довгій програмі, якщо:

всі елементи і серії виконані синхронно і на відмінному рівні + 0,1 бали;

всі елементи і серії виконані синхронно і на відмінному рівні та команда складається з 9 або більше гімнасток + 0,2 бали.

4. Підрахунок ЕХЕ

Підрахунок оцінки ЕХЕ здійснюється суддями шляхом віднімання знижок від максимальної оцінки відповідно до таблиць знижок, наведених у Додатках 13, 14, 15 для кожного виду програми і вікової категорії. Бригада ЕХЕ застосовує можливі знижки, вносить пропозиції щодо штрафів та бонусів. Всі судді мають виставляти оцінки незалежно.

У віковій категорії діти у довгій програмі віднімання здійснюється від оцінки 9,8 балів.

Максимальна оцінка ЕХЕ - 10,0 балів.

VIII. Суддівство

Суддівство змагань здійснюють ліцензовані судді. До суддівства національних змагань допускаються судді національної та міжнародної категорії, а до суддівства змагань обласного та міського рівня допускаються також судді I категорії.

1. Склад суддівської колегії

1. Головний суддя.

2. Головний секретар.
3. Бригади суддів.
4. Судді на лінії.
5. Судді хронометристи.

2. Обов'язки суддів

Головний суддя:

обговорює деталі проведення змагань, їх графік, список суддів з Президією ФЕГГУ, відповідає за дотримання судьями Правил;
має бути присутнім на жеребкуванні команд;
відповідає за проведення нарад суддів перед початком змагань;
призначає суддів відповідно до їх рівня ліцензії (жеребкування суддів);
може бути арбітром будь-якої з бригад;
перевіряє і затверджує бали, внесені в комп'ютерну базу, разом з арбітрами суддівських бригад до їх публікації;
може дозволити повторний виступ в форс-мажорних ситуаціях;
може перервати виступ через технічні неполадки або небезпечну ситуацію.

Головний секретар:

підпорядковується головному судді;
організовує і керує роботою секретаріату;
перевіряє попередні і остаточні заявки на участь в змаганнях разом з лікарем;
проводить комісію з допуску;
забезпечує представників, тренерів, учасників, суддів необхідною технічною документацією на нараді;
бере участь у проведенні технічної наради;
проводить жеребкування учасників;
в кінці змагань готує повний звіт змагань;
роздає результати змагань всім представникам.

Бригади суддів:

мінімальна кількість суддів у бригадах - 9, максимальна - 12.

Команди оцінюються трьома суддівськими бригадами:

- 1) бригада технічної цінності (TV) з 3 - 4 суддів;
- 2) бригада артистичної цінності (AV) з 3 - 4 суддів;
- 3) бригада виконання (EXE) з 3 - 4 суддів.

Судді оцінюють виступи самостійно.

Судді не можуть обговорювати оцінки один з одним, з тренерами і гімнастками.

Кожна бригада працює самостійно і незалежно від оцінок інших бригад.

В кожній бригаді суддя №1 є арбітром. Судді передають оцінки арбітру бригади.

Судді ставлять оцінки одразу після виступу.

Після виступу першої команди в кожній віковій категорії бригада суддів обговорює та перевіряє розбіжності оцінок.

Суддя на лінії (мінімум 2, максимум 4):

спостерігають за майданчиком в кутах змагального килима;

сигналізують прапорцем та фіксують кожен перетин кордону змагального майданчика;

в кінці вправи надають записи арбітру бригади ЕХЕ, який затверджує знижки від середньої оцінки ЕХЕ.

Судді-хронометристи (мінімум 2):

фіксують час і самостійно роблять запис щодо часу кожної команди окремо. Якщо тривалість вправи не відповідає Правилам, суддя-хронометрист надає арбітру бригади АV запис з відміткою щодо застосування штрафу.

Відлік часу починається з першого руху після зайняття вихідного положення командою на змагальному килимі. Відлік часу припиняється, коли всі гімнастки приймають кінцеву позицію і є абсолютно нерухомими.

3. Арбітри суддівських бригад

Арбітр суддівських бригад:

контролює дотримання Правил;
 скликає суддів після виступу першої команди в кожній віковій категорії;
 перевіряє можливість різниці між балами суддів;
 скликає бригаду в суперечливих ситуаціях (порядок між суддівськими оцінками (вищою / нижчою) не може бути змінений в ході обговорення);
 звертається до Головної суддівської колегії, в разі незгоди суддів;
 віднімає штрафи;
 перевіряє і затверджує бали перед їх публікацією.

4. Штрафи, які застосовуються арбітрами

Штрафи застосовуються арбітрами бригад.

1) бригада АV:

за кожен додаткову або відсутню секунду: -0.1 бали;

2) бригада ЕХЕ:

- вихід за майданчик
 (дотик гімнасткою за межами обмежувальної лінії): -0.1 бали кожен раз;
 відсутня або додаткова гімнастка: -0.5 за кожен гімнастку;
 за розминку гімнасток в зоні змагань або місці очікуванні старту: -0,3 бали.

Штрафи, що застосовуються арбітром бригади АV, якщо більшість (3/4 або 2/3) суддів зробили відповідну пропозицію:

- за заборонені елементи або підтримки -0,5 бали / кожен елемент / підтримка;

за релігійні / національні / політичні дії (музичний супровід, композиція, змагальний костюм мають бути естетичними, не мають суперечити морально-етичним нормам і носити образливий характер для громадян різних конфесій і національностей, мати відношення до політики) -0,3 бали;

за неправильний вихід команди на майданчик (занадто довгий або супроводжується музикою або додатковими (зайвими) рухами) -0,3 бали;

за костюм, що не відповідає Правилам:

- 1 гімнастка -0,1 бали;
 2 і більше гімнасток -0,2 бали;
 втрачений предмет (прикраси, тапочки тощо) -0,1 бали/ кожен раз;

за кольорову пляму на майданчику від фарби для волосся -0,2 бали / кожен раз;

за допомогу будь-якої офіційної особи -0,3 бали.

ІХ. Підрахунок оцінок

1. Загальні положення

Підсумкова оцінка команди розраховується шляхом додавання 3 оцінок: TV, AV і EHE. Максимальна кількість балів виступу в попередніх змаганнях і фіналі може бути 20.00 балів:

- максимальна оцінка за TV - 6.0 балів;
 максимальна оцінка за AV - 4.0 бали;
 максимальна оцінка за EHE - 10.0 балів.

Бригада TV оцінює технічні елементи композиції, в разі необхідності вносить пропозицію щодо застосування бонусів.

Бригада AV оцінює артистичну цінність композиції, в разі необхідності вносить пропозицію щодо застосування штрафів або бонусів.

Бригада EХЕ оцінює виконання вправи, в разі необхідності вносить пропозицію щодо застосування бонусів.

Остаточні результати визначаються шляхом складання оцінки попередніх і фінальних змагань.

Максимальний підсумковий бал - 40.00 балів.

2. Підрахунок оцінок бригад суддів

Фінальна оцінка складається з трьох середніх оцінок суддівських бригад (TV, AV і EХЕ).

Залежно від кількості суддів у бригаді оцінки будуть визначені:

бригада з 4-х суддів:

вища і нижча оцінки відкидаються, визначається середнє арифметичне двох середніх оцінок;

у довгій програмі розбіжності між середніми оцінками не можуть бути більше 0.3 бали;

у короткій програмі розбіжності між середніми оцінками не можуть бути більше: TV 0.5 бали, AV 0.4 бали, EХЕ 0.5 балів;

бригада з 3-х суддів:

визначається середнє арифметичне трьох оцінок;

у довгій програмі розбіжності між оцінками не можуть бути більше 0.4 бали;

у короткій програмі розбіжності між оцінками не можуть бути більше: TV 0.5 бали, AV 0.4 бали, EХЕ 0.5 балів.

Директор департаменту
фізичної культури та
неолімпійських видів спорту

Людмила ПАНЧЕНКО

Президент
Федерації естетичної
групової гімнастики України
Василь СПОРИШЕВ

2021 р.



Додаток 1
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Техніка естетичної групової гімнастики

1. Характеристики базових рухів тіла та їх серій

Основні рухи тіла:

цілісна хвиля;
цілісний змах;
вигин;
нахил або випад;
скручування;
стискання;
розслаблення.

Рухи тіла можуть виконуватися з рухами рук (махи, поштовхи, хвилі, вісімки тощо) або різного роду кроками (ритмічні кроки, ходьба, біг тощо). Якщо один і той же рух виконується з додаванням, кроків, рухів рук, ніг тощо, залежності від варіацій, може бути зарахований іншим технічним рухом тіла.

Цілісна хвиля тіла:

виконується в різних напрямках: вперед (передня хвиля), в сторону (бокова хвиля) і назад (зворотна хвиля). Хвилі можуть виконуватися з рухами рук, кроками або в комбінації з іншими рухами.

Передня хвиля:

починається з невеликого розслаблення (видих);
далі з набором швидкості триває з сильним тиском таза і стегон вперед і рефлексорним поштовхом всього тіла (вдих);
стегна описують ціле коло: вниз, вперед, вгору;
рух проходить через все тіло і рефлектує (відбивається) в усіх частинах тіла;
рух закінчується витягуванням в добре контрольованій і врівноваженій позиції.

Бічна хвиля:

починається з невеликого розслаблення, вага тіла на одній нозі (видих);

далі з набором швидкості стегна рухаються з боку в бік за півколом (вдих), коли стегна рухаються в одну сторону, верхня частина тіла і голова рухаються з розслабленням в протилежну, шия має бути розслаблена, плечі і голова відстають;

рух проходить через все тіло і рефлектує (відбивається) в усіх частинах тіла;

рух закінчується витягуванням в добре контрольованій і врівноваженій позиції.

Зворотна хвиля:

починається з подачі стегон вперед, при цьому верхня частина тіла відхиляється назад (вдих);

далі з набором швидкості стегна рухаються за півколом назад, верхня частина тіла опускається грудьми вперед, голова рухається останньою, піднімання вгору відбувається з круглою спиною, голова рухається останньою (видих);

рух проходить через все тіло і рефлектує (відбивається) в усіх частинах тіла;

рух закінчується витягуванням в добре контрольованій і врівноваженій позиції.

Цілісний змах тіла:

може виконуватися в різних напрямках (вперед, з боку в бік, горизонтальною площиною). Характеризується чергуванням витягування і розслаблення, а також різницею між потужністю і легкістю.

Цілісний змах складається з 4 частин:

починається з витягування (вдих), в цілісному змаху попередній рух і поштовх, що викликають змах, починаються ногами і стегнами;

під час безпосередньо махового руху тілом, яке виконується з прискоренням, верхня частина тіла, шия і руки розслаблені (видих);

закінчується витягуванням (вдих) в добре контрольованій м'язами позиції або переходить в наступний рух.

Вигин:

може виконуватися вперед, в сторону або назад;

форма чітка і добре контролюється;

вигинається вся верхня частина тіла, плечі залишаються на одній лінії;

показана округла лінія хребта.

Нахил / Випад:

При нахилі пряма спина відхиляється від вертикалі мінімум на 45° вперед, в сторону або назад. При випаді все тіло витягнуто.

форма і траєкторія чіткі, спина пряма;
хороший м'язовий контроль і постава в позиції тіла.

Розслаблення:

починається з добре контрольованою м'язами позиції невеликого витягування (вдих);
у фазі розслаблення стегна повертаються вперед, спина округлена, шия і плечі розслаблені (видих).

Скручування тіла:

форма і напрямок чітко видно, м'язовий контроль під час виконання руху;
достатня амплітуда; різниця в положенні ліній плечей і стегон має бути мінімум 75 °.

Стискання тіла:

активне стискання м'язів має бути добре видно;
стегна мають повертатися в бік напрямку стискання.

Серії рухів тіла:

A-серія включає будь-які два різних рухів тіла;
B-серія включає будь-які три різних рухів тіла.

Крім того, серії рухів тіла можуть складатися з інших рухів тіла, які демонструють координацію, контроль тіла і спритність гімнасток, наприклад:
перекиди (вперед, в сторону або назад без фази польоту);
випади з опорою на руку;
стійки на лопатках.

Всі серії рухів тіла мають виконуватися плавно і підкреслювати безперервність переходів від одного руху до наступного, ніби вони були створені попереднім рухом. Серії рухів тіла також можуть бути виконані з рухами рук (змахами, поштовхами, хвилями, вісімками тощо) або різного роду кроками (ритмічними кроками, ходьбою, бігом тощо).

2. Характеристики і особливості оцінювання рівноваг

Рівноваги мають виконуватися чітко і з такими характеристиками:

форма зафіксована і добре визначена під час рівноваги;
достатня висота рівня піднятої ноги;
достатня амплітуда форми рівноваги;
достатній м'язовий контроль тіла під час і після рівноваги.

Статичні рівноваги:

можуть бути виконані стоячи на одній нозі, на коліні або в позиції «козак». Вільна нога має бути піднята мінімум на 90° без допомоги рук і мінімум на 135° за допомогою рук. Тільки одна нога може бути зігнута;

якщо рівновага виконується в тій же формі, але з «турляном» мінімум на 180° , вона зараховується іншим технічним елементом (варіацією);

у вікових категоріях юніорки та сеньорки при виконанні рівноваги труднощі «А» з рухом тіла (вигин, нахил, скручування тощо), вона стає труднощію «В». Критерії до амплітуди руху тіла наведено у Додатку 4.

у вікових категоріях юніорки та сеньорки статична рівновага в позиції «пассе» не вважається труднощію, за винятком поворотів в позиції «пассе»;

Динамічні рівноваги («турляни», «циркулі», повороти):

під час «турляну» поворот має виконуватися мінімум на 180° в зафіксованій формі максимум з 3 точками опори п'ятою, якщо поворот менше 180° - елемент не зараховується;

під час «циркуля» форма має бути зафіксована протягом 360° по лінії від плеч до стегон;

під час повороту обертання в зафіксованій формі має бути мінімум на 360° ;

обидві ноги можуть бути зігнуті під час виконання поворотів;

якщо обертання менше 360° , елемент не зараховується як елемент рівноваги.

у вікових категоріях юніорки та сеньорки будь-яка статична рівновага труднощі «А» при обертанні мінімум на 360° з вільною ногою, піднятою мінімум на 90° , може бути зарахована як динамічна рівновага труднощі «В».

Серія рівноваг:

серією рівноваг вважається 2 різних рівноваги, виконаних поспіль, стоячи на одній нозі або зі зміною опорної ноги. Між 2 рівновагами в серії допускається максимум 1 крок для зміни опорної ноги, але забороняється стояти на двох ногах.

Рівень труднощі рівноваг у вікових категоріях юніорки та сеньорки може бути знижений у випадках:

трудність «В» може бути зарахована труднощію «А», якщо при виконанні допущені помилки на суму 0,4-0,5 бали;

трудність «В» не зараховується трудностю, якщо при виконанні допущені помилки на 0,6 бали і більше;

трудність «А» не зараховується трудностю, якщо при виконанні допущені помилки на 0,5 бали і більше.

У віковій категорії діти рівновага не зараховується, якщо при виконанні 2/3 команди допустили помилки на 0,5 бали і більше.

Рівновага не зараховується, якщо виконується з наступними помилками:

форма не зафіксована і не визначена під час статичної рівноваги («фото»);

нечітка форма під час обертання в повороті, «турляні» або «циркулі»;

недостатнє обертання під час «турляну» (менше 180°), повороту або «циркулю» (менше 360°);

недостатня висота рівня піднятої ноги;

повна втрата рівноваги під час або після елемента рівноваги.

Максимум 2 рівноваги під час програми можна розпочати за допомогою однієї або двох рук на підлозі у вікових категоріях юніорки та сеньорки. Торкання руками підлоги може тривати максимум одну секунду після того, як гімнастка досягла позиції балансу. Якщо торкання рук триває більше однієї секунди, рівновага не зараховується. Якщо у програмі є більше 2 рівноваг, що починаються з опорою на руку, вони не враховуються як технічні елементи.

3. Характеристики і особливості оцінювання стрибків

Стрибки мають відповідати наступним критеріям:

форма зафіксована і добре визначається протягом польоту;

форма зафіксована і добре визначається протягом обертання в стрибках з поворотом в повітрі;

достатня амплітуда висоти і поштовху;

достатній контроль тіла протягом і після стрибка;

приземлення легке і м'яке.

Одна і та ж форма може бути використана і зарахована іншим технічним елементом в разі виконання:

з обертанням мінімум на 180° ;

з різним поштовхом (з однієї ноги, з двох ніг).

У вікових категоріях юніорки та сеньорки форма, поштовх і висота під час польоту впливають на рівень складності стрибка. Стрибок труднощі «А» може бути зарахований трудностю «В» в разі виконання:

з рухом тіла (вигин, скручування тощо), відповідно до критеріїв для необхідної амплітуди рухів тіла;

з поворотом в повітрі мінімум на 180° в зафіксованій формі за виключенням стрибків 1, 2 - мінімум на 360° (Додаток 3);

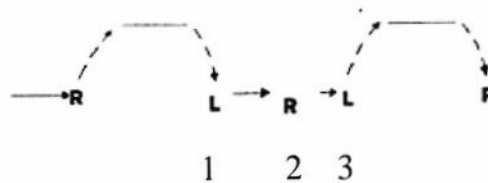
з амплітудою шпагату не менше 180° .

Критерії до амплітуди руху тіла наведено у Додатку 4.

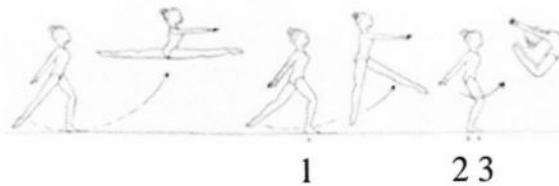
Серія стрибків:

між двома стрибками в серії допускається не більше 3 точок опори.

Приклад 1: стрибок з правої ноги, приземлення на ліву ногу, крок правою ногою, стрибок з лівої ноги і приземлення на праву ногу.



Приклад 2: стрибок в шпагат і коробочка. Після приземлення (1 опора) дозволяється асамбле на дві ноги (2 опори).



Рівень труднощі стрибків у вікових категоріях юніорки та сеньорки може бути знижений у випадках:

недостатня форма або висота стрибка;

недостатня форма під час обертання;

трудність «В» може бути зарахована трудностю «А», якщо при виконанні допущені помилки на суму 0,4-0,5 бали.

трудність «В» не зараховується трудностю, якщо при виконанні допущені помилки на 0,6 бали і більше;

трудність «А» не зараховується трудностю, якщо при виконанні допущені помилки на 0,5 бали і більше.

У віковій категорії діти стрибок не зараховується, якщо при виконанні 2/3 команди допустили помилки на 0,5 бали і більше.

Стрибок не зараховується, якщо форма не зафіксована і не визначається під час стрибка.

Під час стрибків гімнастики приземляються на ноги (стопи), однак у вікових категоріях юніорки та сеньорки максимум 2 стрибки в програмі можуть бути з приземленням на іншу частину тіла, наприклад коліна, або за підтримки іншої частини тіла, наприклад з опорою на руку / руки. Якщо у програмі є більше 2 стрибків з приземленням з опорою на іншу частину тіла, ніж ноги, вони не враховуються як технічні елементи.

Якщо стрибок виконується із приземленням на ноги (стопи) і відразу ж слідує перекид, перекат або інший рух тіла на підлозі, стрибок вважається із приземленням на ноги (стопи).

4. Характеристики і особливості оцінювання інших груп рухів

1) Рухи рук:

мають бути чітко показані рухи рук в різних площинах і напрямках, з різницею між розслабленням і силою. Рухи рук виконуються з використанням всієї довжини руки.

Серія рухів руками має містити мінімум 3 різних рухи руками.

Наприклад: хвилі, похитування, відштовхування, підйоми, фігурні вісімки, кола, хлопки і ін.

2) Серії кроків, підстрибувань:

мають розвивати спритність і рухливість гімнасток. Виконання кроків, підстрибувань має показати достатню техніку і координацію, і вони мають виконуватися ритмічно.

Серія має містити мінімум 6 кроків, підстрибувань мінімум 2 різних типів.

Наприклад:

варіації кроків і бігу;
варіації різних танцювальних кроків (вальс, полька тощо);
варіації кроків народних танців.

Одна серія має містити зміну ритму.

Одна серія має бути об'єднана з іншою групою рухів (рухи рук або тіла).

3) Акробатичні елементи:

це елементи, де тіло гімнастки обертається через вертикальне положення (лінія голова-плечі-берда) з опорою на руку (руки), голову або в повітрі.

В акробатичних рухах гімнастки мають показати достатній м'язовий контроль, координацію і спритність. Акробатичні рухи мають бути виконані з урахуванням навичок гімнасток, з правильною технікою і мають бути плавно і природно вставлені в композицію. Наприклад: колеса різних типів без чітких зупинок у вертикальній позиції.

Акробатичні елементи мають виконуватися швидко, без видимих зупинок у вертикальній позиції під час виконання елементів з переворотом тіла, без фіксації стійки на грудях, моста тощо.

Перекиди (вперед або назад без фази польоту в повітрі) вважаються рухами тіла, і акробатичними елементами не враховуються.

Заборонені акробатичні елементи, що не допускаються в будь-якій частині композиції:

стійки на руках, ліктях або голові;
будь-які акробатичні рухи з фазою польоту.

4) Рухи гнучкості:

мають бути виконані з достатніми амплітудою і м'язовим контролем, і показувати чітку лінію. Рухи мають бути виконані з достатньою технікою і з урахуванням аспектів здоров'я, а також демонструвати достатній баланс гнучкості і сили. Форма руху має бути чітко видна.

Композиція має показати гнучкість гімнасток у всіх напрямках. У поздовжньому напрямку необхідно показати розтяжку на праву і на ліву ногу. Амплітуда має бути 180°. Наприклад:

розтяжка вперед:
шпагат на підлозі;
рівновага, вільна нога вперед без / з допомогою рук;
стрибок кроком;

розтяжка в сторону:
поперечний шпагат на підлозі;
рівновага, вільна нога вгору в поперечному шпагаті без / з допомогою рук;
стрибок кроком в сторону;

гнучкість назад:
руху з вигином тіла назад мінімум на 80°. Під час вигину плечі мають залишитися на одній лінії / на одному рівні і вигин необхідно показати рівномірно для всієї спини.

5) Комбіновані серії (серії з різних груп рухів):

це серії, що з'єднують дві різні групи рухів (рівноваги, стрибки, серії рухів тіла).

У комбінованих серіях допускається один крок для з'єднання груп рухів. Якщо в серії використовується стрибок (другим елементом серії), то дозволяється асамбле на дві ноги (не допускається крок і асамбле). Елементи в серії мають з'єднуватися логічно і плавно.

Приклади можливих комбінацій:

рівновага + стрибок;

рівновага + серія рухів тіла;

стрибок + серія рухів тіла;

стрибок + рівновага;

серія рухів тіла + рівновага;


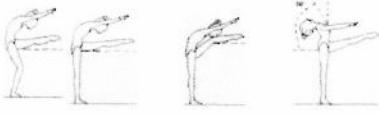







серія рухів тіла + стрибок.






Комбінації мають бути різні. Одна і та ж комбінація зараховується один раз.




Якщо половина команди виконує, наприклад: стрибок + рівновага, а в цей час інша половина команди виконує рівновага + стрибок, це не вважається труднощами, але якщо протягом короткого проміжку часу команда виконає все навпаки (перша половина виконає рівновага + стрибок, а друга - стрибок + рівновага), то зараховуються 2 комбінації додаткових труднощів.

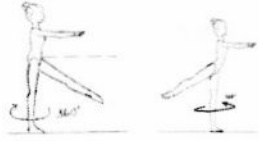
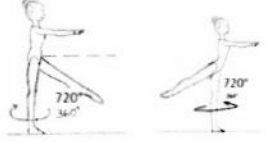
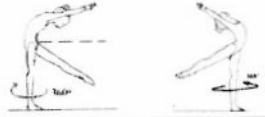



Додаток 2
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Приклади рівноваг

	Статичні рівноваги «А»	Статичні рівноваги «В»
1.	<p>Без допомоги рук, вільна нога вперед, нога має бути на рівні мінімум 90°</p> 	<p>а) 3 рухом тіла: вільна нога має бути піднята мінімум на 90°</p>  <p>б) 3 амплітудою: стегно вільної ноги має бути піднято мінімум на 135°</p> 
2.	<p>Без допомоги рук, вільна нога в сторону: піднята нога має бути на рівні мінімум 90°</p> 	<p>а) 3 рухом тіла: нога паралельно підлозі</p>  <p>б) 3 амплітудою: стегно вільної ноги має бути піднято мінімум на 135°</p> 
3.	<p>Без допомоги, нога піднята назад (мінімум 90°): без руху тіла, або корпус нахилиється вперед.</p> 	<p>а) 3 рухом тіла: вільна нога має бути піднята мінімум на 90°</p>  <p>б) 3 амплітудою: стегно вільної ноги має бути піднято мінімум на 135°</p> 









4.	На одному коліні або в положенні «козак» 	З рухом тіла 
5.	За допомогою однієї або двох рук (амплітуда мінімум 135°) 	З рухом тіла 
6.	За допомогою однойменної руки, нога піднята назад (мінімум 135°) 	За допомогою <u>протилежної</u> руки, нога піднята назад (мінімум 135°)



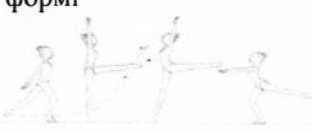












	Динамічні рівноваги «А»	Динамічні рівноваги «В»
7.	а) Циркуль з обертанням мінімум 360°, амплітуда мінімум 135°, руки не мають торкатися підлоги  б) Циркуль назад з обертанням мінімум 360°, амплітуда мінімум 135°	а) Циркуль з обертанням мінімум 360°, амплітуда мінімум 180°, руки не мають торкатися підлоги  б) Циркуль назад з обертанням мінімум 360°, амплітуда мінімум 180°
8.		Повороти (мінімум 360°) з прямою або зігнутою піднятою ногою (мінімум 90°) з або без допомоги рук. 


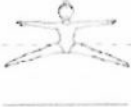







	Винятки:	
9.	<p>а) Повороти (мінімум 360°) з ногою нижче 90° вперед, назад або в бік.</p> 	<p>а) Повороти (мінімум 360°) з ногою нижче 90° вперед, назад або в бік.</p>  <p>б) Повороти (мінімум 360°) з ногою нижче 90° вперед, назад або в бік з рухом тіла: Приклад:</p> 
10.	<p>а) Поворот в «пассе» (мінімум 360°)</p> 	<p>а) Поворот в «пассе» (мінімум 720°)</p>  <p>б) Поворот в «пассе» (мінімум 360°) з рухом тіла:</p> 

Додаток 3
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Приклади стрибків

	Стрибки/ Скачки "А"	Стрибки / Скачки "В"
1.	<p>Вертикальний стрибок, вільна нога в «пассе»</p> 	<p>а) З обертанням мінімум 360° у зафіксованій формі</p> 
		<p>З рухом тіла</p> 
2.	<p>а) Стрибок згрупувавшись</p>  <p>б) «Ножиці» з зігнутими колінами</p> 	<p>З обертанням мінімум 360° у зафіксованій формі</p> 
3.	<p>«Ножиці» з прямими колінами</p> 	<p>Перекидний з обертанням мінімум 180° у зафіксованій формі</p> 

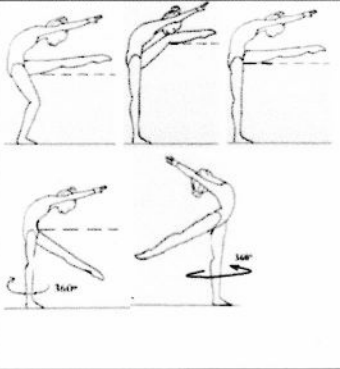
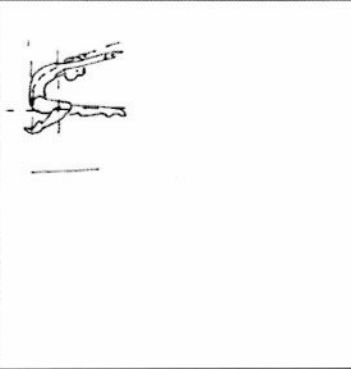
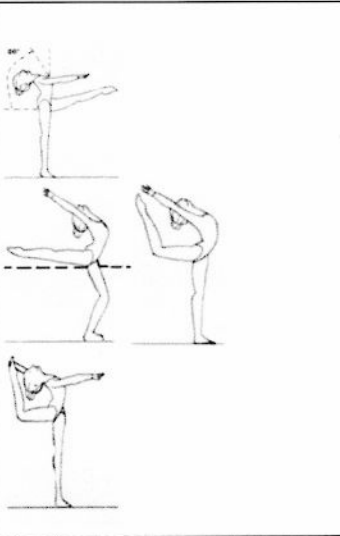
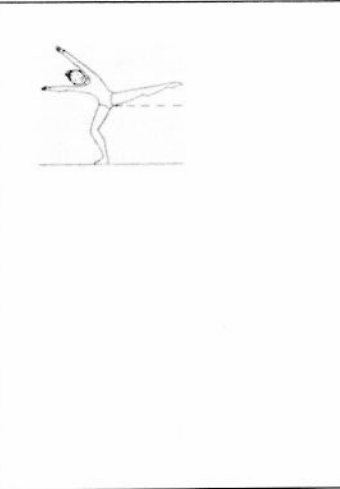
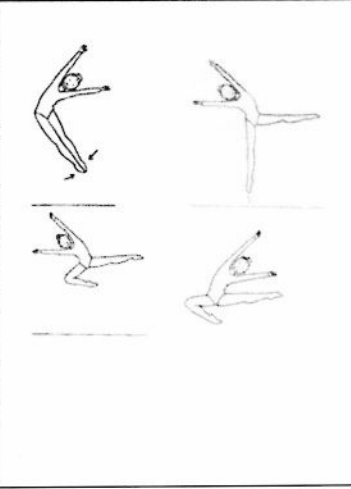
4.	<p>Вертикальний стрибок, вільна нога горизонтально</p> <p>вперед в бік назад</p> 	<p>З рухом тіла</p>  <p>З обертанням мінімум 180° у зафіксованій формі</p> 
5.	<p>Стрибок «Козак» вільна нога</p> <p>вперед в бік</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
6.	<p>Стрибок прогнувшись</p> 	<p>Стрибок в кільце двома ногами</p> 
7.	<p>Стрибок торкаючись</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
8.	<p>Стрибок «кішечка»</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
9.	<p>Стрибок «кабріоль»</p> <p>вперед в бік назад</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
10.	<p>Стрибок «щука»</p> 	<p>З рухом тіла</p> 

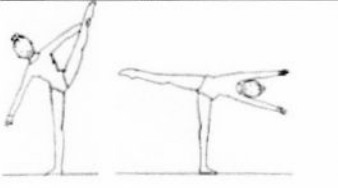

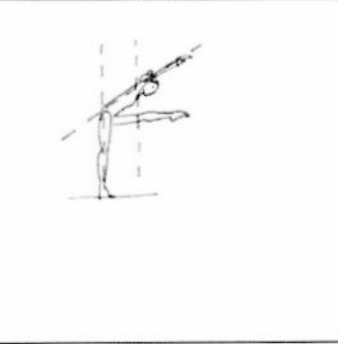
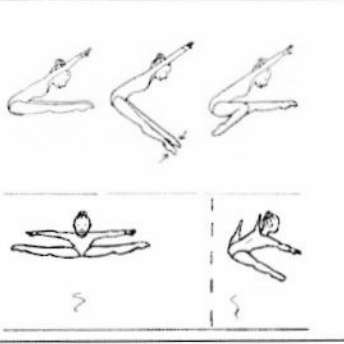
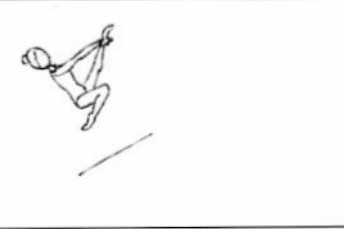
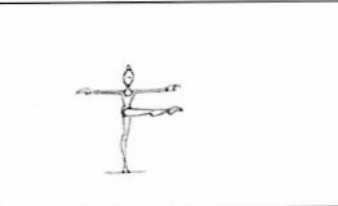
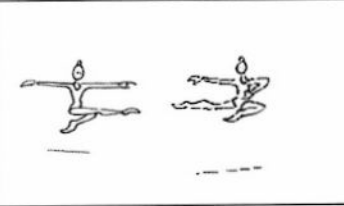
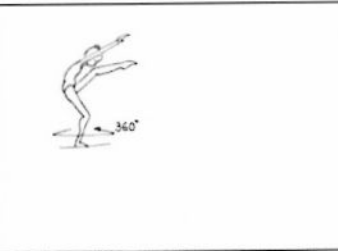
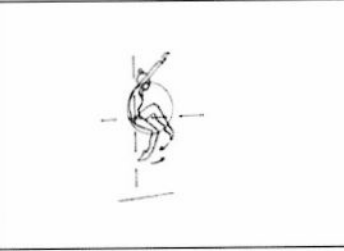
<p>11.</p>	<p>а) Стрибок в шпагат (амплітуда мінімум 135°)</p>  <p>б) Стрибок в поперечний шпагат (амплітуда мінімум 135°)</p>  <p>в) Стрибок в шпагат зі зміною ніг «розніжка» (амплітуда мін. 135°)</p> 	<p>а) Стрибок в шпагат (амплітуда мінімум 135°) з рухом тіла</p>  <p>Стрибок в шпагат (амплітуда мінімум 180°)</p>  <p>б) Стрибок в поперечний шпагат (амплітуда мінімум 135°) з рухом тіла</p>  <p>Стрибок в поперечний шпагат (амплітуда мінімум 180°)</p>  <p>в) Стрибок в шпагат зі зміною ніг «розніжка» (амплітуда мінімум 180°)</p> 
<p>12.</p>	<p>Жете ан Турнан (амплітуда мінімум 135°)</p> 	<p>Жете ан Турнан (амплітуда мінімум 135°) з рухом тіла</p>  <p>Жете ан Турнан (амплітуда мінімум 180°)</p> 

Додаток 4

до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

**Вимоги, що пред'являються до амплітуди рухів тіла під час елементів
рівноваг або стрибків (для підвищення рівня труднощі елемента)**

Рухи тіла	Приклад рівноваги	Приклад стрибка
<p>Вигин вперед: спина округлена, груди і верхня частина спини вигинається вперед до передньої лінії стегон Примітка: в поворотах вільна нога може бути піднята нижче 90°, пряма або зігнута.</p>		
<p>Вигин назад: Верхня частина спини (грудна клітина) згинається назад (мінімум 80°) від вертикальної лінії, вся спина може не згинатися (досить верхньої частини спини). Коли вільна нога піднята назад: верхівка голови, стегна і плечі знаходяться на одній лінії.</p>		
<p>Вигин в бік: протилежне плече (наприклад: ліве плече при нахилі вправо) має перебувати на одній вертикальній лінії зі стегнами (в наведеному прикладі на одній лінії з правим стегном). Ті ж критерії діють при виконанні рівноваг на одному коліні.</p>		

<p>Нахил (в бік) Мінімум на 45 °</p>		
<p>Нахил (вперед) мінімум на 45 °</p>		
<p>Нахил (назад) мінімум на 45 °</p>		
<p>Скручування верхньої частини тіла: Плечі мають бути повернені мінімум на 75° щодо лінії стегон</p>		
<p>Стискання м'язів живота: вся спина округляється до положення за лінією плечей і стегон, плечі в заокругленому положенні.</p>		

Додаток 5
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Оцінка технічної цінності довгої програми (діти)

ЗАГАЛЬНА ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ЦІННОСТІ:
5.9 + Бонус 0.1 = 6.0 МАКС.

Вікова категорія 6-8 років

•Рухи тіла та серії рухів тіла	
- 1 цілісна хвиля	0.2
- 1 цілісний змах	0.2
- 1 вигин	0.2
- 1 нахил або випад	0.2
- 1 розслаблення	0.2
- 2 А-серії рухів тіла	0.6
- 1 В-серії рухів тіла	0.4
*макс 2.0	
•Рівноваги	
- 1 рівновага	0.2
- 1 поворот	0.2
*макс 0.4	
•Стрибки	
- 2 стрибки	0.2
*макс 0.4	
•Рухи руками:	
- 4 різних серії	0.8
*макс 0.8	
•Серії кроків, підстрибувань:	
- 3 різних серії	0.9
- 1 серія, об'єднана з іншою групою рухів	0.3
*макс 1.2	
•Акробатичні рухи	
- 2 різних елемента	0.4
*макс 0.4	
•Рухи на гнучкість:	
- права нога, ліва нога поперечний, гнучкість назад	0.4
*макс 0.4	
•Комбіновані серії:	
- 1 серія	0.3
*макс 0.3	

Вікова категорія 8-10, 10-12 років

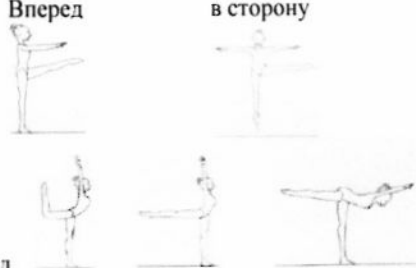







•Рухи тіла та серії рухів тіла	
- 1 цілісна хвиля	0.2
- 1 цілісний змах	0.2
- 1 вигин	0.2
- 1 скручування	0.2
- 1 нахил або випад	0.2
- 1 розслаблення	0.2
- 2 А-серії рухів тіла	0.6
- 1 В-серії рухів тіла	0.4
*макс 2.2	
•Рівноваги	
- 1 рівновага	0.2
- 1 серія рівноваг	0.3
*макс 0.5	
•Стрибки	
- 1 стрибок	0.2
- 1 серія стрибків	0.3
*макс 0.5	
•Рухи руками:	
- 2 різних серії	0.4
*макс 0.4	
•Серії кроків, підстрибувань:	
- 2 різних серії	0.6
- 1 серія, об'єднана з іншою групою рухів	0.3
*макс 0.9	
•Акробатичні рухи	
- 2 різних елемента	0.4
*макс 0.4	
•Рухи на гнучкість:	
- права нога, ліва нога поперечний, гнучкість назад	0.4
*макс 0.4	
•Комбіновані серії:	
- 2 різних серії	0.6
*макс 0.6	



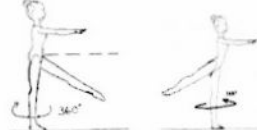


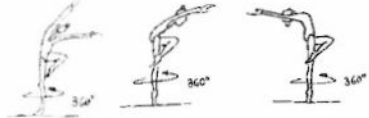
Вікова категорія 12-14 років

•Рухи тіла та серії рухів тіла:	
- 1 цілісна хвиля	0.2
- 1 цілісний змах	0.2
- 1 вигин	0.2
- 1 скручування	0.2
- 1 спискання	0.2
- 1 нахил або випад	0.2
- 1 розслаблення	0.2
- 2 А-серії рухів тіла	0.6
- 2 В-серії рухів тіла	0.8
*макс 2.8	
•Рівноваги:	
- 2 рівноваги	0.4
- 1 серія рівноваг	0.3
*макс 0.7	
•Стрибки:	
- 2 стрибки	0.4
- 1 серія стрибків	0.3
*макс 0.7	
•Серії кроків, підстрибувань:	
- 1 серія, об'єднана з іншою групою рухів	0.3
*макс 0.3	
•Акробатичні рухи	
- 1 елемент	0.2
*макс 0.2	
•Рухи на гнучкість:	
- права нога, ліва нога, гнучкість назад	0.3
*макс 0.3	
•Комбіновані серії:	
- 3 різних серії	0.9
*макс 0.9	

Додаток 6
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики












Приклади рівноваг (діти)













	Статичні рівноваги	Варіації
1.	<p>Без допомоги, піднята нога має бути на рівні мінімум 90°</p> <p>Вперед в сторону</p>  <p>назад</p>	<p>З рухом тіла</p> 
2.	<p>На одному коліні або в положенні «козак»</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
3.	<p>За допомогою однієї або двох рук</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
4.	<p>«Пассе»</p> 	<p>З рухом тіла</p> 


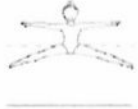
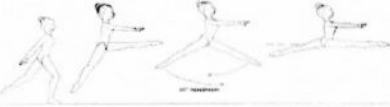




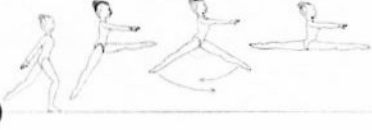



	Динамічні рівноваги	Варіації
5.	<p>Циркуль з обертанням мінімум 360°, амплітуда мінімум 135°, руки не мають торкатися підлоги</p> 	
6.	<p>Повороти (мінімум 360°)</p> 	
7.	<p>Повороти (мінімум 360°) з ногою нижче 90° вперед, назад або в бік</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
8.	<p>Поворот в «пассе» (мінімум 360°)</p> 	<p>З рухом тіла</p> 

Додаток 7
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Приклади стрибків (діти)

	Стрибки/ Скачки	Варіації
1.	Вертикальний стрибок, вільна нога в «пассе» 	а) З обертанням мінімум 360° у зафіксованій формі 
		З рухом тіла 
2.	а) Стрибок згрупувавшись  б) «Ножиці» з зігнутими колінами 	З обертанням мінімум 360° у зафіксованій формі 
3.	«Ножиці» з прямими колінами 	Перекидний з обертанням мінімум 180° у зафіксованій формі 
4.	Вертикальний стрибок, вільна нога горизонтально вперед в бік назад 	З рухом тіла  З обертанням мінімум 180° у зафіксованій формі 

5.	<p>Стрибок «Козак» вільна нога вперед в бік</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
6.	<p>Стрибок прогнувшись</p> 	<p>Стрибок в кільце двома ногами</p> 
7.	<p>Стрибок торкаючись</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
8.	<p>Стрибок «кішечка»</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
9.	<p>Стрибок «кабріоль» вперед, в бік, назад</p> 	<p>З рухом тіла</p> 
10.	<p>Стрибок «щука»</p> 	<p>З рухом тіла</p> 

<p>11. а) Стрибок в шпагат (амплітуда мінімум 135°)</p>  <p>б) Стрибок в поперечний шпагат (амплітуда мінімум 135°)</p>  <p>в) Стрибок в шпагат зі зміною ніг «розніжка» (амплітуда мін. 135°)</p> 	<p>а) Стрибок в шпагат (амплітуда мінімум 135°) з рухом тіла</p>  <p>Стрибок в шпагат (амплітуда мінімум 180°)</p>  <p>б) Стрибок в поперечний шпагат (амплітуда мінімум 135°) з рухом тіла</p>  <p>Стрибок в поперечний шпагат (амплітуда мінімум 180°)</p>  <p>в) Стрибок в шпагат зі зміною ніг «розніжка» (амплітуда мін. 180°)</p> 
<p>12. Жете ан Турнан (амплітуда мінімум 135°)</p> 	<p>Жете ан Турнан (амплітуда мінімум 135°) з рухом тіла</p>  <p>Жете ан Турнан (амплітуда мінімум 180°)</p> 

Додаток 8

до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Обов'язкові технічні елементи короткої програми

8-10 та 10-12 років:

1. Цілісна хвиля вперед.
2. Вигин назад (на вибір).
3. Цілісний змах в будь-якому напрямку (на вибір).
4. А-серія рухів тіла, включаючи будь-який нахил або випад (елементи в серії в будь-якому порядку).
5. А-серія рухів тіла, включаючи боковий вигин і скручування (елементи в серії в будь-якому порядку).
6. Бокова рівновага, права нога понад 90° з підтримкою однієї руки, обидві ноги прямі (допускаються різні способи тримання ноги рукою).



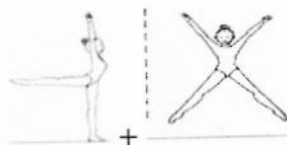
7. Поворот «пасе» на 360° , вільна нога вперед (права або ліва). Допускається будь-який напрямок обертання.



8. Стрибок «козак», ліва нога вперед не нижче 90° .



9. Рівновага, права нога назад не нижче 90° без рухів тіла + вертикальний стрибок в Х-позиції з ассамбле. У рівновазі допускається нахил корпусу вперед максимум до 45° . Допускається поворот під час ассамбле, але не допускаються будь-які рухи тіла.



10. Серія рухів руками (серія складається щонайменше з 3 різних рухів).
11. Серія кроків та підстрибувань (щонайменше 6 кроків, щонайменше 2 різних типи), з переміщенням.
12. Акробатичний елемент - колесо (будь-який тип).

12-14 років:

1. Цілісна бокова хвиля.
2. Цілісний змах (на вибір).
3. Розслаблення.
4. А-серія рухів тіла, включаючи вигин назад (елементи в серії в будь-якому порядку).
5. В-серія рухів тіла, включаючи будь-яку хвилю (на вибір) та зміну рівня (елементи в серії в будь-якому порядку).
6. Рівновага, права нога назад не нижче 90° без рухів тіла, але допускається нахил корпусу вперед максимум до 45° , обидві ноги прямі.



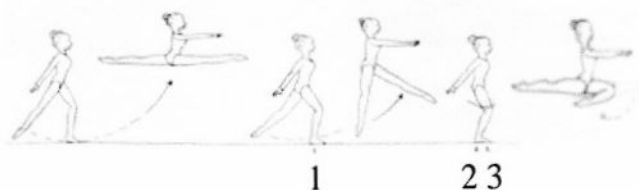
7. Серія рівноваг: бокова рівновага, права нога вище 90° з підтримкою однієї руки (допускаються різні способи тримання ноги рукою), обидві ноги прямі + 1 крок + бокова рівновага, ліва нога вище 90° з підтримкою однієї руки, вільна нога зігнута (гомілка у горизонтальному положенні), з рухом тіла вправо.



8. Стрибок «козак», права нога вперед не нижче 90° .



9. Серія стрибків: стрибок кроком на праву ногу (амплітуда має бути мінімум 135°) + стрибок «торкаючись» на ліву, починаючи з ассамбле.



Після приземлення ассамбле на 2 ноги

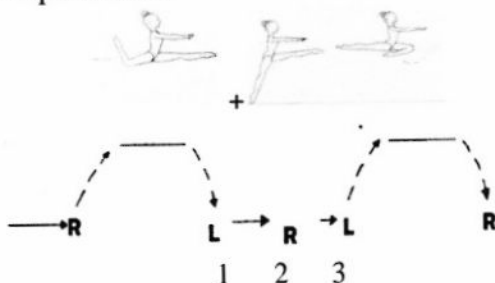
10. Поворот «пасе» на 360° , вільна нога вперед (права або ліва, допускається будь-який напрямок обертання) + А-серія рухів тіла, включаючи будь-який нахил або випад (елементи в серії в будь-якому порядку).

11. Серія кроків та підстрибувань (щонайменше 6 кроків, щонайменше 2 різних типи), з переміщенням.

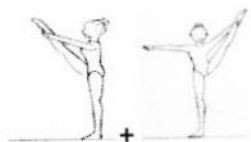
12. Акробатичний елемент – на вибір.

Юніорки і сеньорки:

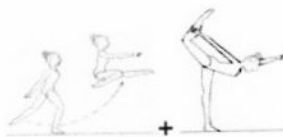
1. Серія стрибків: стрибок кроком на ліву ногу, права нога зігнута (амплітуда має бути мінімум 135°) + стрибок торкаючись на праву ногу. Допускається 1 або 3 опори між стрибками.



2. Серія рівноваг: рівновага на праву ногу вперед за допомогою руки або рук не нижче 135° + 1 крок для зміни опорної ноги, не з'єднуючи ноги, без рухів тіла, обидві ноги прямі + рівновага на ліву ногу в сторону не нижче 135° за допомогою лівої руки, без нахилу, обидві ноги прямі.



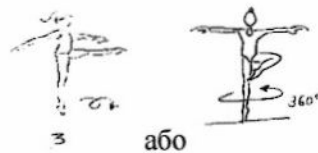
3. Стрибок + рівновага: стрибок «козак» на ліву ногу кроком з однієї ноги або з двох ніг + 1 крок + рівновага «панше» з зігнутою вільною ногою (права нога вільна, ліва – опорна, без допомоги рук).



4. Стрибок + В-серія рухів тіла: стрибок торкаючись з двох ніг зі скручуванням тіла на праву ногу + В-серія рухів тіла, одним з яких є цілісна бокова хвиля (рухи тіла у будь-якому порядку, стрибок виконується без повороту).

5. Рівновага + В серія рухів тіла: бокова рівновага з нахилом тіла вправо та лівою ногою не нижче 90° + В серія рухів тіла (випад або нахил, вигин вправо, розслаблення), що показують різний рівень (стоячи, сидячи на колінах, лежачи на підлозі, елементи в серії в будь-якому порядку).

6. Поворот на 360° з ногою вперед не нижче 45° (з допомогою або без рук) або «пассе».



7. А-серія рухів тіла: цілісний змах + вигин вбік (елементи в серії в будь-якому порядку).

8. А-серія рухів тіла: на вибір + стискання (елементи в серії в будь-якому порядку).

9. В-серія рухів тіла: будь-яка цілісна хвиля, цілісний бічний змах + випад або нахил (елементи в серії в будь-якому порядку).

10. В-серія рухів тіла: вигин назад + скручування + вигин вперед, що показує різні рівні і повороти (елементи в серії в будь-якому порядку).

11. В-серія рухів тіла: будь-які 3 рухи тіла з переміщенням під час мінімум одного з рухів.

12. В-серія рухів тіла: на вибір в русі зі зміною формування. Всі рухи в серії з переміщенням, мінімум 2 формування.

Додаток 9
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Таблиця суддівства AV довгої програми (юніорки та сеньорки)

	Оцінки
Майстерність гімнасток в композиції	
Техніка цілісних рухів естетичної групової гімнастики	0-0,2
Техніка естетичної групової гімнастики переважає	0-0,2
Злитість в поєднанні рухів і серій рухів тіла	0-0,2
Доступність елементів рівню майстерності гімнасток	0,1
Фізичні якості: гнучкість, координація, сила, швидкість, м'язовий контроль, витривалість	0-0,3
Двостороння робота	0,1
Єдність команди	0-0,2
Максимум:	1,30
Структура композиції	
Композиція формує цілісну єдність	0,1
Структура композиції різноманітна	0,1
Різнорманітність у використанні різних груп рухів	0,1
Різнорманітність рухів тіла	0,1
Різнорманітність рівноваг	0,1
Різнорманітність стрибків	0,1
8 побудов	0,1
Різнорманітність в площинах/рівнях/напрямах	0,1
Різнорманітність у використанні простору	0,1
Різнорманітність в виконанні побудов	0,1
Пересування по майданчику плавні і різноманітні	0,1
Швидка і повільна частини композиції	0,1
Сильна і легка частини композиції	0,1
Максимум:	1,30
Оригінальність и виразність	
Композиція експресивна (виразна)	0,1
Композиція естетична	0,1
Виразність і стиль доступні (прийнятні) для команди	0,1
Стиль і враження проходять через всю композицію	0,1
Артистична виразність включена в рухи, не існує окремо	0,1
Композиція и музика узгоджені один з одним	0,1
Музичний супровід мінливий за темпом	0,1
Музика підтримує композицію	0,1
Незвичайні та оригінальні рухи	0,1
Оригінальне використання побудов	0,1
Яскраві ефекти/кульмінаційні моменти композиції	0,1
Відмінність в темпі всередині руху та серіях рухів	0,1
Відмінність в динаміці всередині руху та серіях рухів	0,1
Ідея (історія) програми і арт. враження композиції	0,1
Максимум:	1,40

Знижки артистичної цінності	
Музика різко обривається	-0,1
Неякісні з'єднання в музиці/кожного разу	-0,1
Нескладні додаткові ефекти/кожного разу	-0,1
Музика закінчується раніше останнього руху гімнасток	-0,1
Музика як фон	-0,2
Помилки композиції (статика, нелогічні перестроювання тощо) /кожного разу	-0,1.
Всього:	
Штрафи	
Заборонені рухи або підтримки/ кожного разу	-0,5
Релігійні / політичні образи	-0,3
Вихід команди	-0,3
Костюм, зачіска або макіяж не відповідають правилам	-0,1 / -0,2
Загублені предмети/ кожного разу	-0,1.
Кольорова пляма від фарби для волосся на змагальному килимі/ кожного разу	-0,2.
Допомога будь-якої офіційної особи	-0,3

Додаток 10
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Таблиця суддівства AV довгої програми (діти)

	Оцінка
Майстерність гімнасток в композиції	
Техніка естетичної групової гімнастики	0-0,2
Елементи відповідають навичкам:	
Рухи тіла	0,1
Рівноваги	0,1
Стрибки	0,1
Комбіновані серії	0,1
Фізичні якості: гнучкість, координація, сила, швидкість, м'язовий контроль, витривалість	0-0,3
Двосторонність	0,2
Єдність команди	0-0,2
Максимум:	1,3
Структура композиції	
Композиція формує цілісну єдність	0,1
Структура композиції різноманітна	0,1
Різнманітність у використанні різних груп рухів	0,1
Різнманітність рухів тіла	0,1
Різнманітність рівноваг	0,1
Різнманітність стрибків	0,1
6 побудов	0,1
Різнманітність в площинах/рівнях/напрямках	0,1
Різнманітність в виконанні побудов	0,1
Пересування по майданчику плавні і різноманітні	0,1
Різнманітність у використанні простору	0,1
Швидкі і повільні частини композиції	0,1
Сильні і легкі частини композиції	0,1
Максимум:	1,3
Оригінальність и виразність	
Композиція експресивна (виразна)	0,1
Композиція естетична	0,1
Виразність і стиль проходять через всю композицію	0,1
Виразність і стиль узгоджені з віковою категорією	0,2
Оригінальність и новизна рухів або комбінацій	0,1
Оригінальне використання побудов	0,1
Оригінальні/цікаві взаємодії	0,1
Єдність музики, ідеї та композиції	0,1
Різнманітність у ритмі, темпі, динаміці музичного супроводу	0,1
Музика узгоджена з віковою категорією	0,2
Музика підтримує композицію	0,1
Максимум:	1,3

Знижки артистичної цінності	
Музика різко обривається	-0,1
Неякісні з'єднання в музиці/кожного разу	-0,1
Нескладні додаткові ефекти/кожного разу	-0,1
Музика закінчується раніше або пізніше останнього руху гімнасток	-0,1
Музика як фон	-0,2
Помилки композиції (статика, нелогічні перестроювання тощо) /кожного разу	-0,1
Всього:	
Бонус: ідея (історія) програми і артистичне враження композиції	+0,1
Штрафи	
Заборонені рухи або підтримки/ кожного разу	-0,5
Релігійні / політичні образи	-0,3
Вихід команди	-0,3
Костюм, зачіска або макіяж не відповідають правилам	-0,1 / -0,2
Загублені предмети/ кожного разу	-0,1
Кольорова пляма від фарби для волосся на змагальному килимі/ кожного разу	-0,2
Допомога будь-якої офіційної особи	-0,3

Додаток 11
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Таблиця суддівства AV короткої програми (юніорки та сеньорки)

Необхідні артистичні складові композиції	бали
Музика і стиль:	1.5
музика і стиль виражені через елементи	0-0.3
ритм рухів (різноманітність в темпі композиції)	0-0.3
рухи, партнерська робота, одяг тощо підходять для музики і стилю та передають музику і стиль	0-0.3
стиль підходить для команди, команда чітко передає стиль виконанням	0-0.3
елементи є частиною стилю композиції, стиль композиції продовжується від початку до кінця протягом всіх обов'язкових елементів та інших частин програми.	0-0.3
Плавність і динаміка:	1.0
елементи йдуть з музикою, всі рухи відповідно до музики	0-0.2
команда демонструє різну динаміку	0-0.2
зміна темпа між елементами	0-0.2
злитість всієї композиції	0-0.2
рівномірне розміщення елементів в композиції	0-0.2
Співпраця	1.0
використання пар и тріо	0-0.2
групові рухи	0-0.2
взаємодія в серіях елементів	0-0.2
єдність	0-0.2
співпраця с аудиторією: наглядність, вираз музики та стилю	0-0.2
Перестроювання	0.5
створення нових перестроювань з / під час обов'язкових технічних елементів	0.1
використання змагального майданчика	0.1
5 побудов	0.1
використання різних рівнів та напрямків	0.1
різноманітність в створенні побудов	0.1
Знижки артистичної цінності:	
неякісні з'єднання в музиці / кожного разу	-0.1
нескладні додаткові ефекти / кожного разу	-0.1
музика різко обривається	-0.1
музика закінчується до або після останнього руху гімнасток	-0.1
музика не підходить темі	-0.2
помилки композиції / кожного разу	-0.1
Штрафи	
заборонені рухи або підтримки /заборонений рух / підтримка	-0.5
релігійні / політичні образи	-0.3
вихід команди	-0.3
костюм, зачіска або макіяж, що не відповідають правилам	-0.1/-0.2
загублені предмети (прикраси для волосся, чешки тощо)	-0.1/ кожний
кольорова пляма від фарби для волосся на змагальному килимі	-0.2 / кожна
допомога будь-якої офіційної особи	-0.3
ВСЬОГО: (максимум 4.0)	макс. 4.0

Додаток 12
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Таблиця суддівства AV короткої програми (діти)

Необхідні артистичні складові композиції	бали
Музика і стиль (1,5)	
музика і стиль виражені через елементи	0,0 – 0,3
ритм рухів	0,0 – 0,3
рухи, партнерська робота, одяг тощо підходять для музики і стилю та передають музику і стиль	0,0 – 0,3
стиль підходить для команди, команда чітко передає стиль виконанням	0,0 – 0,3
елементи є частиною стилю композиції, стиль композиції продовжується від початку до кінця протягом всіх обов'язкових елементів та інших частин програми.	0,0 – 0,3
Плавність і динаміка, цінність (1,5)	
елементи йдуть з музикою, всі рухи відповідно до музики	0,0 - 0,3
команда демонструє різну динаміку	0,0 - 0,3
зміна темпу між елементами	0,0 - 0,3
плавність всієї композиції	0,0 - 0,3
рівномірне розміщення елементів композиції, не всі стрибки на початку, не всі рівноваги безпосередньо один за одним	0,0 - 0,3
Побудови, цінність (1,0)	
створення нових побудов з / під час обов'язкових технічних елементів	0,0 - 0,2
використання змагального майданчика	0,0 - 0,2
5 побудов	0,2
використання різних рівнів та напрямків	0,0 - 0,2
різноманітність в створенні побудов	0,0 - 0,2

- Знижки за музику:

- неякісні з'єднання в музиці - 0,1 / кожного разу
- нескладні додаткові ефекти - 0,1 / кожного разу
- музика закінчується до або після останнього руху гімнасток - 0,1
- музика різко обривається - 0,1
- музика не підходить темі - 0,2

- Знижки за помилки композиції:

- помилки композиції - 0,1 / кожного разу

- Штраф за заборонені рухи або підтримки - 0,5 / заборонений рух / підтримка

- Штраф за політичні, нац. або релігійні образи - 0,3

- Штраф за вихід команди - 0,3

- Штраф за костюм, зачіску або макіяж, що не відповідає правилам:

- для однієї гімнастки - 0,1
- для 2 або більше гімнасток - 0,2
- загублені предмети (прикраси для волосся, чешки тощо) - 0,1 / кожний
- кольорова пляма від фарби для волосся на змагальному килимі - 0,2 / кожного разу

- Штраф за допомогу будь-якої офіційної особи (за пропозицією більшості суддів) - 0,3

- Штраф за тривалість програми (Арбітром)

- додаткові або відсутні секунди - 0,1 / кожна повна секунда

Різниця між середніми оцінками: 0,4

Додаток 13
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Таблиця суддівства виконання довгої програми (юніорки та сеньорки)

Вимоги і типи помилок	Знижки за помилку (кожний раз/кожний елемент, якщо не вказано інакше)		
	Незначна: -0.1	Середня: -0.2	Значна: -0.3
Постава і опорна лінія, аспекти здоров'я	- неправильна опорна лінія (напр. положення опорної ноги (на рівновагах) або неправильна лінія плечей та стегон) - неправильна постава - важке приземлення під час підтримки	- втрата контролю над тілом під час або в кінці підтримки	- вигин спини під час приземлення після стрибка - під час підтримки, явно неправильна постава або опорна лінія у гімнасток, які піднімають
Базова гімнастична техніка	- недостатнє витягування - різниця у виконанні серед гімнасток - недостатня безперервність, плинність - нестача легкості	-	-
Втрата рівноваги (в будь-якому русі)	із зайвим рухом (кожний раз/гімнастка)	із зайвим підскоком (кожний раз/гімнастка)	з опорою на руку, стопу або іншу частину тіла (кожний раз/гімнастка)
Єдність	- відсутність синхронності - неточність площини, рівнів або напрямків - неточності між рухами і ритмом музики - неточність побудов	-	-
Зіткнення між гімнастками	- виконання не значно порушено або не порушено	- виконання явно порушено в 1 гімнастки	- виконання явно порушено у 2 та більше гімнасток
Фізичні характеристики: - недолік у будь-якій в області (гнучкість, сила тощо) протягом всієї композиції	незначний недолік (команда / кожна область)	явний недолік (1-2 гімнастки / кожна область)	явний недолік (команда / кожна область)

Вимоги і типи помилок	Знижки за помилку (кожний раз/кожний елемент, якщо не вказано інакше)		
	Незначна: -0.1	Середня: -0.2	Незначна: -0.1
Рухи тіла: - неправильна техніка - не показані характеристики базових рухів тіла	Незначні помилки в техніці елемента	Частково неправильна техніка елемента	Повністю неправильна техніка елемента
Стрибки: - неправильна техніка - не показані характеристики (незафіксована форма, недостатня висота, слабкий контроль тіла, важке приземлення)			

Рівноваги: - неправильна техніка не показані характеристики (незафіксована форма, недостатня амплітуда, слабкий контроль тіла, недостатнє обертання)	Незначні помилки в техніці елемента	Частково неправильна техніка елемента	Повністю неправильна техніка елемента
--	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Повне падіння в будь-якому русі	-0.4 кожний раз / кожна гімнастка
Невдала спроба підтримки	- невдала спроба підтримки: -0.5 кожний раз - падіння гімнастки(ок) з підтримки на підлогу: -0.5 кожний раз
Техніка ЕГГ: - нестача техніки цілісних рухів ЕГГ	-0.3 за всю програму
Двостороння робота - відсутні рівноваги або стрибки на невідомі ногу	-0.2 за кожний відсутній елемент

Штраф арбітра:

-0,5 – за кожен відсутню або зайву гімнастку

-0,1 – за кожний вихід за майданчик (кожний раз)

Додаток 14
до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Таблиця суддівства виконання довгої програми (діти)

Вимоги і типи помилок	Знижки за помилку (кожний раз/кожний елемент, якщо не вказано інакше)		
	Незначна: -0.1	Середня: -0.2	Значна: -0.3
Постава і опорна лінія, аспекти здоров'я	- неправильна опорна лінія (напр положення опорної ноги (на рівновагах) або неправильна лінія плечей та стегон) - неправильна постава - важке приземлення під час підтримки	- втрата контролю над тілом під час або в кінці підтримки	- вигин спини під час приземлення після стрибка - під час підтримки, явно неправильна постава або опорна лінія у гімнасток, які піднімають
Базова гімнастична техніка	- недостатнє витягування - різниця у виконанні серед гімнасток - недостатня безперервність, плинність - нестача легкості		
Втрата рівноваги (в будь-якому русі)	із зайвим рухом (кожний раз/гімнастка)	із зайвим підскоком (кожний раз/гімнастка)	з опорою на руку, стопу або іншу частину тіла (кожний раз/гімнастка)
Єдність	- відсутність синхронності - неточність площини, рівнів або напрямків - неточності між рухами і ритмом музики - неточність побудов		
Зіткнення між гімнастками	- виконання не значно порушено або не порушено	- виконання явно порушено в 1 гімнастки	- виконання явно порушено у 2 та більше гімнасток
Фізичні характеристики: - недолік у будь-якій в області (гнучкість, сила тощо) протягом всієї композиції	незначний недолік (команда / кожна область)	явний недолік (1-2 гімнастки / кожна область)	явний недолік (команда / кожна область)

Вимоги і типи помилок	Знижки за помилку (кожний раз/кожний елемент, якщо не вказано інакше)		
	Незначна: -0.1	Середня: -0.2	Незначна: -0.1
Рухи тіла: - неправильна техніка - не показані характеристики базових рухів тіла	Незначні помилки в техніці елемента	Частково неправильна техніка елемента	Повністю неправильна техніка елемента
Стрибки: - неправильна техніка - не показані характеристики (незафіксована форма, недостатня висота, слабкий контроль тіла, важке приземлення)			

Рівноваги: - неправильна техніка не показані характеристики (незафіксована форма, недостатня амплітуда, слабкий контроль тіла, недостатнє обертання)	Незначні помилки в техніці елемента	Частково неправильна техніка елемента	Повністю неправильна техніка елемента
--	--	---	---

Повне падіння в будь-якому русі	-0.4 кожний раз / кожна гімнастка
Невдала спроба підтримки	- невдала спроба підтримки: -0.5 кожний раз - падіння гімнастки(ок) з підтримки на підлогу: -0.5 кожний раз
Техніка ЕГГ: - нестача техніки цілісних рухів ЕГГ	-0.3 за всю програму
Двостороння робота - відсутні рівноваги або стрибки на недомінуючу ногу	-0.2 за кожний відсутній елемент

Бонуси (за пропозицією): всі елементи і серії виконані синхронно и на відмінному рівні

+0.1 (команда 6-8 гімнасток)

+0.2 (команда 9 або більше гімнасток)

Штраф арбітра:

-0,5 – за кожен відсутню або зайву гімнастку

-0,1 – за кожний вихід за майданчик (кожний раз)

Додаток 15

до Правил спортивних змагань
з естетичної групової гімнастики

Таблиця суддівства виконання короткої програми (всі вікові категорії)

Вимоги і типи помилок	Знижки за помилку (кожний раз/кожний елемент, якщо не вказано інакше)		
	Незначна: -0.1	Середня: -0.2	Значна: -0.3
Постава і опорна лінія, аспекти здоров'я	- неправильна опорна лінія (напр. положення опорної ноги (на рівновагах) або неправильна лінія плечей та стегон) - неправильна постава		
Базова гімнастична техніка	- недостатнє витягування - різниця у виконанні серед гімнасток - недостатня безперервність, плинність - нестача легкості		
Втрата рівноваги (в будь-якому русі)	із зайвим рухом (кожний раз/гімнастка)	із зайвим підскоком (кожний раз/гімнастка)	з опорою на руку, стону або іншу частину тіла (кожний раз/гімнастка)
Єдність	- відсутність синхронності - неточність площини, рівнів або напрямків - неточності між рухами і ритмом музики - неточність побудов		
Зіткнення між гімнастками	- виконання не значно порушено або не порушено	- виконання явно порушено в 1 гімнастки	- виконання явно порушено у 2 та більше гімнасток
Фізичні характеристики: - недолік у будь-якій в області (гнучкість, сила тощо) протягом всієї композиції	незначний недолік (команда / кожна область)	явний недолік (1-2 гімнастки / кожна область)	явний недолік (команда / кожна область)

Вимоги і типи помилок	Знижки за помилку (кожний раз/кожний елемент, якщо не вказано інакше)		
	Незначна: -0.1	Середня: -0.2	Незначна: -0.1
Рухи тіла: - неправильна техніка - не показані характеристики базових рухів тіла	Незначні помилки в техніці елемента	Частково неправильна техніка елемента	Повністю неправильна техніка елемента
Стрибки: - неправильна техніка - не показані характеристики (незафіксована форма, недостатня висота, слабкий контроль тіла, важке приземлення)			

Рівноваги: - неправильна техніка не показані характеристики (незафіксована форма, недостатня амплітуда, слабкий контроль тіла, недостатнє обертання)	Незначні помилки в техніці елемента	Частково неправильна техніка елемента	Повністю неправильна техніка елемента
---	--	--	---

Повне падіння в будь-якому русі	-0.4 кожний раз / кожна гімнастка
Техніка ЕГГ: - нестача техніки цілісних рухів ЕГГ	-0.3 за всю програму
Двостороння робота - оцінюється за рухами тіла	-0.3 за всю програму

Штраф арбітра:

-0,5 – за кожен відсутню або зайву гімнастку

-0,1 – за кожний вихід за майданчик

Зміст

I. Загальні положення.....	2
II. Організація змагань.....	2
III. Учасники змагань	3
1. Вікові категорії	3
2. Кількісний склад.....	4
IV. Програма змагань	5
1. Тривалість програми	5
2. Музичний супровід	6
3. Вимоги до костюму гімнасток	6
4. Майданчик для змагань	8
5. Дисципліна.....	8
V. Технічна цінність композиції.....	8
1. Обов'язкові елементи програми.....	8
2. Додаткові труднощі.....	10
3. Бонус.....	10
4. Підрахунок TV.....	10
VI. Артистична цінність композиції.....	13
1. Обов'язкові вимоги до артистичної цінності композиції	13
2. Акробатичні елементи, підтримки і взаємодії.....	18
3. Знижки і штрафи.....	20
4. Бонус.....	21
5. Підрахунок AV	21
VII. Виконання	22
1. Обов'язкові вимоги до виконання.....	22
2. Штрафи.....	22
3. Бонуси.....	23
4. Підрахунок EXE	23
VIII. Суддівство.....	23
1. Склад суддівської колегії.....	23
2. Обов'язки суддів	24

3. Арбітри суддівських бригад	25
4. Штрафи, які застосовуються арбітрами	25
IX. Підрахунок оцінок	26
1. Загальні положення	26
2. Підрахунок оцінок бригад суддів	27
Додатки	28