



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ**

119270, Россия, Москва, Лужнецкая наб., д. 8,
тел.: (495) 725-46-10/11,
факс: (495) 725-46-99
www.vfgr.ru,
e-mail: rusrggym@mail.ru

**Руководителям республиканских,
краевых, областных органов
исполнительной власти в области
физической культуры и спорта.**




**Руководителям региональных
федераций художественной гимнастики**

**Техническая программа индивидуальных упражнений пред-юниоров
Упражнение без предмета**

1. Общая оценка упражнения без предмета складывается из:

- Оценки Бригады судей D (DB-1, DB-2, DA-1 и DA-2), оценивающих количество и техническую ценность Трудности тела (DB), наличие и ценность R, наличие волн W и записывает их с помощью символов.
- Окончательная оценка Бригады судей оценивающих Исполнение (E) - представляющее собой Сумму сбавок за Технические ошибки исполнения, которые вычитают из 10,00 баллов.
- Окончательная оценка Бригады судей оценивающих Артистику (A) представляющее собой Сумму сбавок за Артистические ошибки исполнения, которые вычитают из 10,00 баллов.

2. Трудность тела (DB)

Компоненты Трудности	
Трудность Тела	
Засчитывается максимум 9 DB (наивысшей ценности)	
Особые требования	
Трудности Групп тела: Прыжки  Мин.2 Равновесия  Мин. 2 Вращения  Мин. 2	Полные Волны Тела: W Мин.3
Динамические элементы с Вращением – 1 (R)	

Примечания:

Упражнение без предмета должно содержать все 3 структурные группы Трудностей тела, присутствующих в действующих Правилах художественной гимнастики **2022-2024 гг.:**

1. Трудности прыжков - минимум 2. Одна из Трудностей прыжков должна быть выполнена "недоминирующей ногой" (сбавка 0,3). Остальные на выбор.
2. Трудности равновесий - минимум 2. Одна из Трудностей Равновесий должна быть выполнена "недоминирующей ногой" (сбавка 0,3). Остальные на выбор.
3. Трудности вращений - минимум 2. Одна из Трудностей вращений должна быть выполнена "недоминирующей ногой" (сбавка 0,3). Остальные на выбор

3. Комбинированные Трудности тела

2 Трудности тела, выполняемые связно, последовательно. Все **ДВ** должны быть из Таблиц Трудностей Тела (№9, 11, 13)

- Трудности, включенные в **Комбинированную Трудность**, могут быть из разных групп элементов тела или из одной и той же группы элементов тела, но должны быть **разной формы**.
- Первая **ДВ** в Комбинированной Трудности определяет к какой группе тела она принадлежит.
- Если гимнастка правильно сочетает 3 Трудности тела, первые 2 Трудности засчитываются как Комбинированные Трудности, а третья Трудность действительна как изолированная **ДВ**.
- **Комбинированные Трудности тела засчитываются как 1 ДВ.**
- В упражнении может быть выполнено **не более 2 Комбинированных Трудности тела:**
 - Будут оцениваться только 2 Комбинированные Трудности тела
 - Дополнительная Комбинированная ДВ будет оцениваться как изолированная ДВ (нет сбавки)

Также если в комбинированном элементе используется правая и левая нога, то он будет относиться к элементу на недоминирующую ногу.

4. Динамические элементы Вращения R

Упражнение без предмета должно содержать **1 Динамический элемент Вращения (R)**

- Минимум 3 базовых вращения на 360 градусов в каждом вращении, смена оси и/или смена уровня
- 3 базовых вращения должны выполняться без прерываний
- Участие рук определяется характером композиции

Пример:

R3 + Z

3 базовых вращения + смена оси и/или смена уровня

Ценность: **0.3+ 0.10=0.4**

5. Волны тела (W)

Каждая **полная Волна тела (W)** может быть из Таблицы Трудности (№ 11, 13) **или являться их модификациями (разные плоскости, исходные положения, движения рук и т.д.),** при условии, что

Волна выполнена всем телом:

- полная Волна выполнена вперед стоя или с переходом с пола
- полная Волна назад стоя или с переходом на пол

- боковая Волна
- спиральная Волна на двух ногах или одной ноге (спиральный поворот)
- полная Волна, выполненная на полу

Волны и Спиральный поворот (ценности которых представлены в Таблицах №11, 13) могут быть включены в общее количество 9 наивысших Трудностей тела.

Полные Волны тела, которые являются модификациями Волн DB, могут быть выполнены изолированно или соединены с другими Трудностями для выполнения данного требования (без какой-либо дополнительной ценности к Трудности).

Упражнение с менее чем 3 полными Волнами тела будет наказано сбавкой 0,3 за каждую недостающую Волну.

6. Комбинации танцевальных шагов (S)

Комбинация танцевальных шагов – это определенная последовательность движений тела, предназначенная для выражения стилистической интерпретации музыки: поэтому Комбинация Танцевальных шагов должна иметь определенный характер в движении. Они подбираются в соответствии с характером, ритмом, темпом и акцентами музыки.

Стилизованные движения частей тела, скорость и интенсивность движений, а также выбор способов передвижения должны быть тщательно подобраны для конкретной музыки, под которую они выполняются.

Построение движений должно быть направлено на то, чтобы охватить все части тела, соответствующие конкретной музыке, включая голову, плечи, руки, бедра, ноги, ступни и т.д.

Каждая композиция без предмета должна содержать **минимум 3 Комбинации Танцевальных шагов**.

В течение требуемых минимум 8 секунд при определенном характере движений **не допускается выполнение преакробатических движений**.

Комбинация Танцевальных шагов **не будет засчитана** в следующих случаях:

- Менее 8 секунд Комбинации Танцевальных шагов
- Использование Преакробатических элементов во время S
- R во время S
- Потеря равновесия при опоре на одну или обе руки
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки в течении 8 секунд
- Вся комбинация выполняется на полу

7. Преакробатические элементы в упражнении без предмета

Допускается наличие не более 3 изолированных преакробатических элементов.

(Циркуль, бочка, прыжок-нырок, кувырок назад Рыбка, кувырок вперед Рыбка, перекат на грудь вперед, перекат на грудь назад, перекат вперед, колесо, кувырок назад, кувырок вперед и т.д. См.таблицу 4.3.2.)

8. Судьи бригады D, оценивающие Трудность упражнения должны

1. Идентифицировать Трудности и регистрировать в порядке их исполнения.
2. Оценить количество и техническую ценность трудности (DB), наличие и ценность R, наличие волн тела и записать их с помощью символов. Применить сбавку за каждый недостающий (DB, R, W).
3. Отметить 3 Трудности “недоминирующей ногой” из разных структурных групп тела (обязательные при подсчете общей суммы D).
4. Применить сбавку за не использование Трудностей “недоминирующей ногой” (0,3 балла за каждую).

5. При подсчете суммы засчитываются не более 9-ти Трудностей тела с наивысшей ценностью, из них:
3 “не доминирующей ногой” и 6 “доминирующей”.
6. В случае, если трудности тела на «недоминирующей» ноге присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих трудностей не засчитывается (сбавки нет), замена на Трудность “ доминирующей ногой“ не допустима.

9.Сбавки судей D

Трудность	Минимум/максимум	Сбавка 0,3
Количество групп Трудностей тела	Мин 2 прыжка, Мин 2 равновесия, Мин 2 вращения	0,3 за каждую недостающую
Трудности тела “недоминирующей ногой”.	Минимум 1 из каждой группы Трудности тела (1 прыжок, 1 равновесие,1 вращение)	0,3 за каждую недостающую
Динамический Элемент с вращением	1 - R	0,3 сбавка за отсутствие R
Полная волна телом	Мин 3 - W	0,3 за каждую недостающую

10.Сбавка судей A

	0,5	1,0	1,5
Танцевальные шаги	Отсутствует 1 Комбинация Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует 2 Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером	Отсутствует 3 Комбинации Танцевальных шагов с ритмом и характером