



**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 групповых 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, Трудности с Сотрудничеством (DC) и записывающих 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.

| Компоненты Трудности | |
|---|--|
| Судьи D первой подгруппы (DB) | Судьи D второй подгруппы (DA) |
| <p>Трудности Групп тела (DB) Засчитывается максимум 9 DB (наивысшей ценности)</p> <p>Прыжки  Мин.2</p> <p>Равновесия  Мин. 2</p> <p>Вращения  Мин. 2</p> | <p>Трудность с сотрудничеством (DC) Максимум 15 (мин 3 CC)</p> |

| | |
|---|--|
| Полные Волны Тела W Мин. 3 | |
| Динамические элементы с Вращением (R) – 1 | |

2.Трудность тела (DB)

Засчитывается максимум 9 DB (наивысшей ценности)

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. Динамические элементы Вращения R

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

- 3 базовых вращения на 360 градусов в каждом вращении, без прерываний.
- Минимум 1 смена оси и/или смена уровня
- Участие рук определяется характером композиции
- Вращения должны быть одинаковыми у всех гимнасток группы
- R могут выполняться:
 - одновременно
 - в очень быстрой последовательности
 - в подгруппах

Если R выполняются одновременно или в очень быстрой последовательности, все 5 гимнасток должны выполнять R в одном направлении.

Пример:

R3 Z

Ценность 0.4

4.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.

5.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
- Вся комбинация выполняется на полу

6.Трудность с сотрудничеством

Групповое упражнение характеризуется совместной работой, когда каждая гимнастка входит во взаимодействие с одной или более партнерш. Успешное выполнение Трудности с Сотрудничеством определяется четкой гармонией и координацией между гимнастками:

- все 5 гимнасток работают вместе или в подгруппах (парах, тройках);
- разнообразии перемещений, направлений, построений;
- с акробатикой или без;
- с возможным поднятием вверх (поддержкой) гимнастки (гимнасток);
- с возможной опорой на гимнасток

Требования: максимум 15 DC, оцениваются в порядке их выполнения

Типы Сотрудничеств

- **СС – (минимум 3)** Сотрудничество СС включает совместные действия, как минимум с 3 одинаковыми взаимными действиями тела, выполняемыми последовательно, без элементов с вращением:

- 1 гимнастка, выполняющая одно и то же действие последовательно не менее 3 раз подряд **или**

- несколько гимнасток, выполняющих последовательно одно и то же действие подряд в общей сложности не менее 3 раз

или

- взаимодействие с созданием конструкции всеми 5 гимнастками с четкой фиксацией в течении 1 секунды

Возможные действия – проход над, под или через партнерш.

Все 5 гимнасток, даже с разными ролями, должны участвовать в совместных действиях сотрудничества друг с другом. Взаимные действия в СС могут выполняться вместе 5 гимнастками или в подгруппах.

Ценность 0.3

- **CR** – сотрудничество между гимнастками с динамическим вращением тела.

Каждая группа преакробатических элементов может быть использована один раз в CR либо изолированно, либо в сериях, либо повторена в пределах одного CR в любом порядке. Если группа преакробатических элементов повторяется (изолированно или в сериях) в другом CR (независимо от другой вариации), то это CR не будет засчитано.

Каждая группа преакробатических элементов может быть выполнена на полу и с поддержкой/опорой на партнершу (партнерш). Это считается **разными** элементами.

Проход над препятствием

- проход над конструкцией из частей тела минимум двух гимнасток

- проход над центром минимум 1 гимнастки (стоя, на колене, лёжа)

Проход под препятствием

- проход под конструкцией из частей тела минимум двух гимнасток

- поднятая гимнастка

- гимнастка в полёте

Ценность CR- одна гимнастка **0.1**, две гимнастки **0.2**, три гимнастки **0.3**

Серия (макс. 3) – 2 или более одинаковых, не прерываемых преакробатических элемента.

Ценность +0.2 к стоимости CR. Можно выполнить максимум 3 серии.

- **CL** – сотрудничества с поддержкой, (поднятие гимнастки выше уровня плеч) **стоимость 0.2**

7. 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, сотрудничеств (DC) и записать их с помощью символов. Применить сбавку за каждый недостающий (DB, R, W, DC).
3. Отметить 3 Трудности “недоминирующей ногой“ из разных структурных групп тела (обязательные при подсчете общей суммы D).

4. Применить сбавку за неиспользование 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.

8.Сбавки судей D

| Трудность | Минимум/максимум | Сбавка 0,3 |
|--|--|--------------------------------|
| Количество групп Трудностей тела (DB) | 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 (R) | 1 – R | 0.3 сбавка за отсутствие риска |
| Полная волна телом (W) | Мин 3 – W | 0.3 за каждую недостающую |
| Сотрудничества (CC) | Мин 3 CC | 0.3 за каждое недостающее |

9.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 |