



**МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ
ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ ГІМНАСТИКИ (IFAGG)**

**ФЕДЕРАЦІЯ
ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ
ГІМНАСТИКИ
УКРАЇНИ**



**FEDERATION OF
AESTHETIC GROUP
GYMNASTICS OF
UKRAINE**

**ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ У КОРОТКІЙ
ПРОГРАМІ
вікова категорія юніори та сеньйори**

2017 р.

Зміст

1. КОРОТКА ПРОГРАМА	1
1.1. Загальна ідея короткої програми	1
1.1.2. Тривалість короткої програми.....	1
1.1.3. Музика.....	1
1.2 Місце проведення змагань	2
1.3 Вбрання гімнасток.....	2
1.4 Дисципліна	2
1.4.1. Допінг	2
1.4.2. Дисципліна гімнасток та тренерів.....	3
2. ТЕХНІЧНА ЦІННІСТЬ	3
2.1. Характеристика рівноваг	3
2.2. Характеристика стрибків	3
2.3. Характеристика рухів тіла	3
2.4 Список обов'язкових технічних елементів	4
2.5 Оцінювання Технічної Цінності	5
3. АРТИСТИЧНА ЦІННІСТЬ	5
3.1. Обов'язкові артистичні компоненти композиції	5
4. ВИКОНАННЯ	7
4.1 Вимоги до Виконання	7
4.2 Оцінювання Виконання.....	8

1. КОРОТКА ПЕРОГРАМА

1.1. Загальна ідея Короткої програми Естетичної Групової Гімнастика

Метою короткої програми є демонстрація техніки естетичної групової гімнастики, двосторонньої м'язової роботи та фізичних можливостей. Коротка програма пропонує простий спосіб ввійти у спорт.

- Кожні два роки однаковий музичний (тематичний) стиль для кожної групи.
- Необхідні технічні елементи (перелік необхідних елементів, два роки однаковий)
- Вся композиція має бути як серія різних груп руху
- Двостороння робота (рухи тіла, стрибки та рівноваги -> перелік необхідних елементів)
- Немає підтримок
- Немає акробатичних елементів

1.1.2. Тривалість Короткої програми

Дозволена тривалість короткої програми складає 1 хв 30 с – 1 хв 45 с.

Відлік часу розпочинається з першим рухом після того, як команда зайняла початкове положення на змагальному килимі. Відлік часу завершується, коли всі гімнастки залишаються повністю нерухомими.

→ Штраф Арбітра AV: - 0,1 за кожен додаткову або відсутню повну секунду.

Вихід команди до їх початкового положення не повинно займати багато часу, супроводжуватися музикою або додатковими рухами.

→ Штраф Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів AV): - 0,3 якщо вихід команди займає надто багато часу, супроводжується музикою або додатковими рухами.

1.1.3. Музика

У короткій програмі однаковий музичний (тематичний) стиль для кожної групи, який змінюється кожні два роки. Тема музики в 2017-2019 роках - це танго. Вибір музики вільний, але він повинен чітко демонструвати та підтримувати тему. Це може бути інструментальна композиція з одним або декількома інструментами. Голос(и) і слова дозволяються. Музика повинна бути цілісною та повною без перерв із чітко визначеною структурою, і вона повинна відповідати віковій категорії гімнастів. Розрізнені музичні фрагменти або некоректні звукові ефекти не допускаються. Перед музикою може звучати короткий сигнал. Коротке музичне введення без руху дозволяється.

→ Збавка суддів AV: 0,1/кожного разу за погані з'єднання музики або некоректні звукові ефекти, що порушують структуру музики.

Окремий музичний файл повинен бути записаний на високоякісному компакт-диску та / або наданий в іншому електронному форматі за запитом організаторів.

Наведена нижче інформація повинна бути чітко позначена англійською мовою на компакт-диску або супровідному електронному музичному файлі:

- ім'я клубу / назва групи
- країна групи
- вікова категорія
- тривалість музики.

Необхідно вказати назву(и) композитора(ів) та назву музики для організаторів, якщо потрібно.

Вправи повинні бути виконані в сукупності з музичним супроводом.

Якщо грає неправильна музика, команда несе відповідальність за негайне припинення виступу. Група розпочне свій виступ, як тільки розпочнеться правильна музика.

Група може повторити виступ лише в ситуаціях "форс-мажор", таких як нещасний випадок або помилка за виною організаторів (наприклад, відключення електроенергії, помилка звукової системи тощо). Головний суддя або Арбітр повинен схвалити повторення виступу.

1.2 Місце проведення змагань

Розмір килиму для змагань складає 13 м x 13 м разом з обмежувальною лінією. Обмежувальна лінія повинна складати щонайменше 5 см завширшки та бути чітко показана.

→ Штраф Арбітра ЕХЕ: 0,1 за кожен дотик до підлоги за межами обмежувальної лінії

1.3 Вбрання гімнасток

Костюм для змагань являє собою естетично привабливий гімнастичний купальник (комбінезон) з спідницею або без, що відповідає спортивному духу. Костюми команди повинні бути ідентичними (матеріал і стиль) і одного кольору для всіх гімнасток команди. Однак, якщо купальники виконані з строкатих, візерункових матеріалів, допускаються невеликі відмінності.

Гімнастки можуть виступати в напівчешках або на босу ногу.

Коректний гімнастичний костюм повинен бути зшитий з непрозорого матеріалу. Рукава, верхня частина грудей (декольте) і частина ніг нижче тазостегнової складки можуть бути виконані з прозорого матеріалу. Декольте купальника не повинно бути занадто низьким на грудях і нижній частині лопаток на спині. Спідниця не повинна заходити вище складки тазостегнового суглоба і не повинна відкривати сідниці.

Допускаються:

- колготки до щиколоток під або поверх купальника
- невеликі прикраси на купальнику / спідниці (стрічки, квіти, блискітки, стрази, і т.д.) - естетичні і не порушують виконання виступу
- невеликі прикраси для волосся (максимальний розмір приблизно 5x10 см, висота максимум 1 см)
- макіяж - стриманий, естетичний і підтримує тему виступу
- еластичні бинти тілесного кольору

Костюм не повинен заважати бачити їх руху або оцінювати виконання. Невеликі прикраси для волосся, макіяж і гімнастичні напівчешки також є частиною костюма. Невелика емблема з національним прапором команди допускається на зовнішній стороні руки у верхній частині лівого плеча кожного члена команди.

Дозволені емблеми див. Загальні правила IFAGG.

Не допускаються:

- капелюхи або будь-які інші головні убори
- окремі прикраси на зап'ястях, щиколотках і / або шиї
- штани

→ Штраф Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів AV): -0,1 за одну гімнастку та -0,2 за двох або більше, якщо вбрання не відповідає Правилам

→ Штраф Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів AV): -0,1 за кожний втрачений елемент (прикраси на волоссях, чешки і т.д.).

Костюм для змагань не може зачепити або образити будь-яку релігію, національність або висловлювати політичні відносини / думки.

→ Штраф Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів AV): -0,3 за костюм, який ображає будь-яку релігію, національність або виражає політичні відносини / думки

1.4 Дисципліна

1.4.1. Допінг

Дивитись Загальні правила IFAGG.

Умовою участі в подіях IFAGG є дотримання правил антидопінгу. Всі гімнастки, тренери, асистенти гімнасток і офіційні особи зобов'язані ознайомитися з антидопінговими правилами. Інформацію про заборонені речовини і методи можна знайти на сайті Міжнародного анти-допінгового агентства:

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

1.4.2. Дисципліна гімнасток і тренерів

Всі команди повинні бути присутніми і виконати вправу на офіційному тренуванні. g.

Якщо команда не бере участі в офіційному тренуванні змагань, вона не допускається до участі в даних змаганнях (за винятком пом'якшуючих обставин і тільки в разі підтвердження Головним суддею / колегією IFAGG).

Інші вимоги до дисципліни див. Кодекс Дисципліни IFAGG.

2. ТЕХНІЧНА ЦІННІСТЬ

Технічна цінність складається з 12 обов'язкових елементів (технічні комбінації рухів тіла, стрибків, рівноваг та піруетів), які однакові для кожної команди. Кожна команда повинна виконувати технічні елементи відповідно до інструкцій у списку необхідних елементів. При виконанні елементів НЕ як у списку, елемент буде автоматично зарахований як нуль [0] балів.

Ідея коротких програм - показати техніку ЕГГ, двосторонню м'язову роботу, фізичні можливості та різні типи технічних комбінацій ЕГГ.

Всього є 12 необхідних елементів по 0,5 бала. Максимальна цінність для технічних елементів - $12 \times 0,5 = 6,0$.

2.1. Характеристика рівноваг

Всі рівноваги повинні бути виконані чітко і мати такі характеристики:

- форма зафіксована і добре визначається під час рівноваги ("фото").
- достатня висота піднятої ноги
- добрий контроль тіла під час і після рівноваги

2.2. Характеристика стрибків

Стрибки повинні мати наступні характеристики:

- форма зафіксована і чітко визначена під час польоту
- форма зафіксована і чітко визначена під час повороту в стрибках з поворотом
- хороша висота і підйом під час стрибку
- хороший контроль тіла під час і після стрибку
- приземлення має бути легким і м'яким.

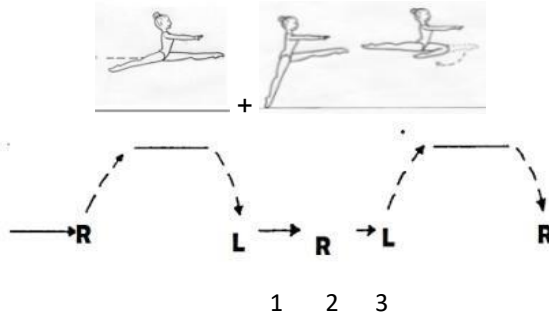
2.3. Характеристика рухів тіла

Рухи тіла повинні мати наступні характеристики:

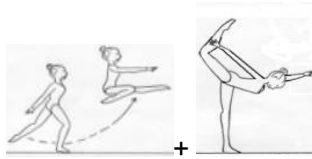
- Естетична Групово Гімнастика складається зі стилізованих і природних рухів тіла, в яких стегна формують основний центр руху.
- Рух, виконаний з однією частиною тіла, відбивається по всьому тілу
- Усі серії рухів тіла повинні виконуватися плавно та підкреслювати безперервність від одного руху до наступного, як якщо б вони були створені попереднім рухом і можуть виконуватися з рухами рук (коливання, натискання, хвилі, фігурні вісімки тощо) або із різного роду кроками (ритмічні кроки, ходьба, біг тощо).

2.4 Список обов'язкових технічних елементів

1. Серія стрибків: стрибок кроком на ліву ногу + стрибок торкаючись на праву ногу



2. Стрибок + рівновага: стрибок пістолет на ліву ногу + один крок + рівновага із зігнутою задньою ногою (правою, ліва - опорна) -> один крок на праву ногу між стрибком та рівновагою

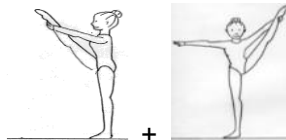


3. Стрибок + серія рухів тіла: стрибок торкаючись з двох ніг зі скручуванням тіла на праву ногу + В-серія рухів тіла, одним з яких є бокова хвиля



+ В-серія рухів тіла, одним з яких є бокова хвиля

4. Серія рівноваг: рівновага вперед на праву ногу з допомогою рук(и) + один крок + рівновага убік на ліву ногу з допомогою лівої руки (зміна опорної ноги між рівновагами, без рухів тіла, обидві ноги прямі)

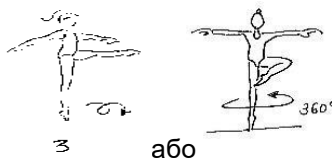


5. Рівновага + серія рухів тіла: рівновага убік на ліву ногу на коліні + В-серія рухів тіла (випад, бічний вигин вправо, розслаблення) що показують різні рівні



+ В-серія рухів тіла (випад, бічний вигин вправо, розслаблення) що показують різні рівні

6. Поворот 360°: з ногою вперед на 90 (з або без допомоги рук) або у «пассе»



7. В-серія рухів тіла: три будь-які рухи тіла зі зміною формувань
8. А-серія рухів тіла: включаючи 1 змах + боковий вигин вліво
9. А-серія рухів тіла: один із них є стисканням
10. В-серія рухів тіла: включаючи будь-яку цілісну хвилю, боковий змах + нахил
11. В-серія рухів тіла: включаючи вигин назад + скручування + вигин вперед, що показують різні рівні та повороти
12. В-серія рухів тіла: будь-які рухи тіла з пересуванням

Зверніть увагу! Порядок обов'язкових технічних елементів у композиції може бути будь-яким.

2.5 Оцінювання Технічної Цінності

Вся група повинна виконувати технічні елементи на високому рівні, інакше вони не будуть розглядатися як елементи Технічної Цінності. Технічні елементи повинні бути виконані одночасно, каскадом або протягом короткого проміжку часу.

Кожен елемент має однакову цінність, і кожна команда показує ті самі елементи. Судді дають бали за кожен елемент в залежності від того, як команда виконує елемент. Вся команда повинна виконувати всі елементи.

Що стосується виконання елемента, його можна оцінити наступним чином:

0,5 балів: елемент є чистим, він показує правильну техніку та не існує помилок при виконанні елемента

0,3 бала: не зовсім чисте виконання, є незначні помилки

0,1 бала: команда має проблеми із правильною технікою, але суддя може чітко розпізнати цей елемент

0 балів: елемент не виконаний цілою групою, існують серйозні помилки при виконанні елемента, суддя не може розпізнати елемент

3. АРТИСТИЧНА ЦІННІСТЬ

Філософія естетичної груповий гімнастики заснована на гармонії, ритмічних і динамічних рухах, виконаних з природним використанням сили і показують плавність і безперервність. Естетична групова гімнастика складається зі стилізованих і природних цілісних рухів тіла, де стегна формують базовий (основний) центр руху.

Тема / музичний стиль однаковий для кожної команди, що виступає з короткою програмою. Судді артистичної цінності оцінюють, як команда показує і підтримує тему протягом всього виступу за допомогою техніки ЕГГ.

Максимальна оцінка Артистичної цінності 4,0

3.1. Обов'язкові артистичні компоненти композиції

1. Музика та стиль 1,5

Оцінка 0,3 – музика та стиль виражені у елементах

- Під час усього виступу 0,3
- Під час більшої частини виступу 0,2
- Під час половини виступу 0,1
- Музика та стиль не виражені чітко 0

Оцінка 0,3 – ритм рухів

- Різноманітність в темпі повинно бути явно видно. Структура композиції повинна показати швидкі і повільні частини, і гімнастки повинні виконувати вправу, показуючи різноманітність в темпі композиції.

Оцінка 0,3 - рухи, взаємодії, вбрання та ін. підходить до музики та стилю та виражає музику та стиль

- Під час усього виступу 0,3
- Під час більшої частини виступу 0,2
- Під час половини виступу 0,1
- Музика та стиль не виражені чітко 0

Оцінка 0,3 - стиль підходить для команди, команда чітко виражає стиль з їх виконанням

- Під час усього виступу 0,3
- Під час більшої частини виступу 0,2
- Під час половини виступу 0,1
- Музика та стиль не виражені чітко 0

Оцінка 0,3 - елементи є частиною стилю композиції, стиль композиції триває з початку до кінця в усіх необхідних елементах і інших частинах програми (тобто взаємодіях, спеціальних рухах ногами, коротких танцювальних частинах і т.п.)

- Під час усього виступу 0,3
- Під час більшої частини виступу 0,2
- Під час половини виступу 0,1
- Музика та стиль не виражені чітко 0

2. Плавність та динамічність, оцінка 1,0

0,2 - елементи йдуть з музикою, всі рухи відповідають музиці

0,2 - команда показує різну динаміку

0,2 - темп змінюється між елементами

0,2 – плавність протягом всієї композиції

0,2 - плавне розміщення елементів в композиції, тобто не всі стрибки на початку, не всі рівноваги безпосередньо один за одним і т.д.

3. Взаємодія, оцінка 1,0

0,2 – використання пар і тріо

0,2 – групові рухи

0,2 – взаємодія у серіях елементів

0,2 - єдність

0,2 – взаємодія з глядачем: візуальність, вираження музики і стилю

4. Формування, оцінка 0,5

0,1 – створення нових формацій під час виконання елементів технічної цінності

0,1 – використання килиму

0,1 - 5 формацій

0,1 – використання різних рівнів та напрямків

0,1 – різноманітність формувань

3.3. Штрафи та збавки

- Збавки за музику

Музика повинна бути єдиною. Якщо музична композиція зроблена з різних музичних фрагментів, то різні теми і форми повинні бути пов'язані, і їх взаємозв'язок повинен мати максимум можливої єдності. Монотонність або використання музики як фону не припустимі. Обрив музики або погані з'єднання між двома музичними темами не допускаються. Якість музичного запису має бути високою. Музика не може закінчитися раніше закінчення виконання рухів всіма гімнастками. Музика не повинна різко обриватися.

- Погане з'єднання музики - 0,1 / кожного разу
- Незв'язні додаткові ефекти - 0,1 / кожного разу
- Музика зупиняється раніше або пізніше гімнасток - 0,1
- Музика обривається - 0,1
- Музика не відповідає темі - 0,2

- **Збавки за помилки в композиції**
Помилкою композиції може бути будь-яка частина програми, яка порушує і / або руйнує єдність композиції. Такими видами помилок можуть бути, наприклад, неправильно з'єднані або виконані підтримки або напівакробатичні елементи, погане або нелогічне поєднання елементів композиції (наприклад: звичайний біг або коли одна з гімнасток використовує протилежну ногу, ніж інші при виконанні одного і того ж елемента)
 - Помилка в композиції - 0,1 / кожного разу
 - Погано з'єднані рухи
 - Нелогічні з'єднання між елементами\частинами
 - Та сама формація використовується надто часто або надто довго
 - Статична гімнастика (під час взаємодії)
 - Підтримки або взаємодії використовуються надто часто
 - Зафіксоване вертикальне положення головою вниз лінії голова-плечі-стегна під час виконання елементів
- **Штраф за заборонений елемент або підтримку**
 - Заборонений елемент\підтримка - 0,5 / кожний елемент / підтримка
- **Штраф за релігійні\національні\політичні образи**
Музика, композиція, костюм для змагань не може зачепити або образити будь-яку релігію, національність або висловлювати політичні відносини / думки.
 - Релігійні/ національні/ політичні образи - 0,3
- **Штраф за вихід команди**
Див Загальні положення: тривалість композиції
 - Вихід команди супроводжується музикою, додатковими рухами або займає надто багато часу - 0,3
- **Штраф за неестетичний або невідповідний правилам костюм**
Див Загальні положення: вбрання гімнасток
 - За одну гімнастку - 0,1
 - За двох або більше гімнасток - 0,2
 - Втрачені речі (прикраси для волосся, чешки і т.д.) -0,1 / кожен втрачений предмет
- **Штраф за тривалість композиції**
Див Загальні положення: тривалість композиції
 - Додаткові або відсутні секунди - 0,1 / секунда

4. ВИКОНАННЯ

4.1.Вимоги до Виконання

- 1 Виконання повинно бути узгодженим і синхронним.
- 2 Всі члени команди повинні виконувати ті ж самі елементи або елементи однакового рівня складності одночасно, послідовно (каскадом) або протягом короткого проміжку часу.
- 3 Техніка естетичної групової гімнастики повинна домінувати. Всі рухи, серії рухів і комбінації повинні бути цілісними рухами тіла, і переходи від одного руху або формації до іншого повинні бути плавними. У цілісному русі тіла провідний рух рефлектує (відбивається) в кожній частині тіла, коли рух проходить або від центру тіла або до центру через стегна. Рухи пов'язані разом таким чином, що одне перетікає в інше, підкреслюючи тривалість і безперервність
- 4 Виконання повинно показати хорошу техніку, хороші витягування, точність рухів, відмінність в м'язовій напрузі, розслаблення і силу, і точність формувань і переходів.
- 5 Виконання повинно показати хорошу поставу, координацію, баланс, стабільність і ритм.
- 6 Виконання повинно показати спортивні навички команди: координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість.

- 7 Виконання повинно показати виразність і естетичну спрямованість.
- 8 Гімнастки повинні виконувати програму згідно з динамікою і ритмом музики.
- 9 Вихідна і фінальна позиція команди являються частиною виконання.
- 10 Всі елементи повинні виконуватися з урахуванням аспектів здоров'я: дотримання правильних позицій (лінії) плечей і стегон, положення опорної ноги, форма елементів і двосторонній розвиток м'язів (мінімум два (2) рівноваги і два (2) стрибка на не домінує ногу для всієї команди) постава і підтримки.

4.2.Оцінювання Виконання

Максимально балів 10,0

Типи помилок	Незначна: -0,1 1 гімнастка	Середня: -0,2 2 гімнастки	Груба: -0,3 3 або більше
Аспекти здоров'я: - Лінія плеч і стегон - Положення опорної ноги (у рівновагах) - Постава	кожного разу / кожен рух	кожного разу / кожен рух	кожного разу / кожен рух
Базова техніка гімнастики: - Недостатнє витягування - Невелика різниця у виконанні - Недостатня плавність/неперервність - Недостатня легкість	кожного разу / кожен рух	кожного разу / кожен рух	кожного разу / кожен рух
Рухи тіла: - Недоліки у виконанні - Незафіксована форма - Непотрібні рухи	кожного разу / кожен рух	кожного разу / кожен рух	кожного разу / кожен рух
Стрибки: - Незафіксована форма - Недостатня висота польоту - Тяжке приземлення	кожного разу	кожного разу	кожного разу
Рівноваги: - Незафіксована форма - Непотрібні рухи без кроку або підскоку - Недостатній м'язовий контроль на початку чи в кінці рівноваги	кожного разу	кожного разу	кожного разу
Єдність: - Відсутність синхрона - Неточність формувань, рівнів, напрямків - Неточність у рухах і ритмі музики	кожного разу	кожного разу	кожного разу
Зіткнення між гімнастками	виконання не порушено	виконання порушено злегка	виконання значно порушено
Фізичні якості: - недоліки у якій-небудь області (гнучкість, сила і т.д.) протягом усього виступу	незначний недолік (команда /обл)	значний недолік (1-2 члени /обл)	значний недолік (команда /обл)
Втрата рівноваги (у будь-якому русі):	3 непотрібним рухом (кожного разу/гімнаст)	3 непотрібним підскоком (кожного разу/гімнаст)	3 опорою на руку, ногу (кожного разу/гімнаст)
Повна втрата рівноваги з падінням (у будь-якому русі)	-0,4 кожна гімнастка/ кожного разу		
Техніка ЕГГ: - недоліки у техніці ЕГГ	-0,3 за весь виступ		
Двостороння робота: - Рівновага (-0.2 кожна) - Стрибок (-0.2 кожен)	-0,2 кожного разу/кожен елемент		
Недоліки у формуваннях	0,1 кожного разу		

Штраф Арбітра ЕХЕ: -0,5 за кожен відсутню гімнастку

Бригада ЕХЕ оцінює виконання композиції та підраховує помилки у виконанні.

Всі судді змагань повинні ставити їхні оцінки незалежно та **повинні діяти наступним чином::**

- Підрахувати всі помилки у виконанні та відняти їх від максимального балу (10,00)
- Підрахувати кінцеву оцінку.