

ЗАТВЕРДЖУЮ

Президент Федерації естетичної
групової гімнастики України



Василь СПОРИШЕВ

«03» жовтня 2022 р.

ДОПОВНЕННЯ
ДО ПРАВИЛ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ
З ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ
ГІМНАСТИКИ УКРАЇНИ
для вікових категорій сеньйорки та юніорки
у довгій програмі редакції 2021 року від
22.04.2021 №13/5.3/21

2. ТЕХНІЧНА ЦІННІСТЬ

Технічна Цінність (далі - TV) складається з:

Рівноваги Стрибки Рухи Тіла (РТ) та Серії Рухів Тіла (СРТ) Комбіновані Серії (серії, що зв'язують різні групи рухів)	Загальна оцінка Технічної Цінності 10.0
---	--

Рівень та цінність труднощів:

Рівноваги та Стрибки/Скачки:

Рівень:		Цінність:
A	=	0.1
B	=	0.2
C	=	0.3

Серії Рівноваг та Стрибків/Скачків:

Рівень:			Цінність:
A-серія	A+A	=	0.2
C-серія	A+B або B+A	=	0.3
D-серія	B+B або A+C або C+A	=	0.4
E-серія	B+C або C+B	=	0.5
F-серія	C+C	=	0.7*

* Найвища можлива комбінація (C + C) у серіях рівноваг та стрибків/скачків має додатковий +0,1 бал.

Обов'язкові цілісні Рухи Тіла:

Цілісна хвиля	=	0.3
Цілісний змах	=	0.3

Серії Рухів Тіла (СРТ):

A-серія РТ = 0.3 - серія, що включає в себе будь-які два (2) різних рухи тіла

B-серія РТ = 0.4 - серія, що включає в себе будь-які три (3) різних рухи тіла

C-серія РТ = 0.5 - серія, що включає в себе будь-які чотири (4) різних рухи тіла

Комбіновані Серії різних груп рухів:

Серія РТ	+ Рівновага	= 0.4 - 0.9*
Серія РТ	+ Стрибок/Скачок	= 0.4 - 0.9*
Рівновага	+ Серія РТ	= 0.4 - 0.9*
Стрибок/Скачок	+ Серія РТ	= 0.4 - 0.9*
Рівновага	+ Стрибок/Скачок (або навпаки)	= 0.2 - 0.7*

* Найвища можлива комбінація (C-рівновага/стрибок/скачок + C-серія РТ (або навпаки), C-рівновага + C-стрибок/скачок (або навпаки) має додатковий +0,1 бал.

2.1. ОBOB'ЯЗKOBІ ЕЛЕМЕНТИ ПРОГРАМИ

Щоб отримати максимальний бал TV, у програму мають бути включені наступні елементи.

2.1.1. Рівноваги

Композиція має містити 1 рівновагу (статичну або динамічну) і 1 серію рівноваг, виконаних на повній стопі або на релеве.

Всі рівноваги мають виконуватися чітко і з такими характеристиками:

- форма зафіксована і добре визначена під час рівноваги (**“фото”**);
- достатня висота піднятої ноги;
- достатній м'язовий контроль тіла під час і після рівноваги.

Статичні рівноваги

Статичні рівноваги можуть бути виконані стоячи на одній нозі, на коліні або в позиції «козак». Вільна нога має бути піднята мінімум на 90°. Тільки одна нога може бути зігнута.

- Рівновага в позиції «пассе» не вважається трудностю (Виключення: повороти в позиції «пассе»).

Динамічні рівноваги (турляни, циркулі, повороти) виконуються на одній нозі і з такими характеристиками:

Турляни (повільне обертання):

- обертання в зафіксованій формі має бути на 360°
- під час «турляну» з обертанням на 360° допускається максимум з 4 точки опори п'ятою
- турлян починається після того, як форма рівноваги стає зафіксованою
- всі критерії, що стосуються рівня піднятої ноги, допомоги рук, форми рухів тіла ідентичні до статичних рівноваг

Циркулі:

- необхідно виконати обертання на 360° по лінії від плечей до стегон.

Повороти:

- обертання **в зафіксованій формі** має бути мінімум на 360°;
- якщо необхідне обертання в динамічній рівновазі не демонструє кожна гімнастка, елемент не зараховується як рівновага;
- обидві ноги можуть бути зігнуті під час виконання поворотів.

Додавання наступних критеріїв до базової форми збільшує цінність статичних і динамічних рівноваг:

- Рівновага виконується з рухом тіла (вигин, скручування тощо). Критерії амплітуди руху тіла, необхідної для підвищення технічної цінності рівноваги: див. Додаток.
- Рівновага виконується з поворотом на 360° у фіксованій формі (турлян).
- Рівновага виконується з поворотом мінімум на 360° у фіксованій формі (повороти).
- Рівновага виконується без допомоги рукою вільної ноги.
- Рівновага виконується з більшою амплітудою.
- Рівновага виконується на високому релеве.

Усі додаткові критерії та уточнення див. у Додатку.

Серія рівноваг

Серією рівноваг вважається комбінація двох (2) різних рівноваг (рівня А, В або С), виконаних поспіль, стоячи на одній нозі або зі зміною опорної ноги. Між двома (2) рівновагами в серії допускається максимум один (1) крок, але забороняється стояти на двох ногах між рівновагами.

Рівноваги, що починаються з опорою однієї або двох рук на підлогу

Максимум 2 рівноваги під час програми можна розпочати за допомогою однієї або двох рук на підлозі. 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/руки, вони **не враховуються** як технічні елементи.

Таблиця оцінювання: приклади рівноваг

Категорія	Рівень А Цінність 0.10	Рівень В Цінність 0.20	Рівень С Цінність 0.30
1. Поворот в «пассе»	обертання 360° в «пассе»	обертання 360° в «пассе» + РТ	обертання 720° в «пассе» + РТ
		обертання 720° в «пассе»	
2. Поворот з амплітудою нижче 90° (вільна нога у різні напрямки)	обертання на 360° з амплітудою нижче 90°	обертання на 360° з амплітудою нижче 90° + РТ	обертання на 720° з амплітудою нижче 90° + РТ
		обертання на 720° з амплітудою нижче 90°	
3. Вільна нога піднята на 90° за допомогою руки – вперед, в сторону, назад	90° за допомогою руки + РТ	90° за допомогою руки + РТ + обертання 360°	90° за допомогою руки + РТ + обертання 720°
	90° за допомогою руки + обертання 360°		
4. Вільна нога піднята на 90° без допомоги рук – вперед, в сторону, назад	90° без допомоги рук	90° без допомоги рук + РТ	90° без допомоги рук + РТ + обертання 360°
		90° без допомоги рук + обертання 360°	90° без допомоги рук + обертання 720°
5. Вільна нога піднята на мін. 135° за допомогою руки – вперед, в сторону	135° за допомогою руки	135° за допомогою руки + РТ/ обертання 360°	135° за допомогою руки + РТ + обертання 360°
			135° за допомогою руки + РТ + релеве
			135° за допомогою руки + обертання 720°
		180° за допомогою руки	180° за допомогою руки + РТ/ обертання 360°/ релеве

6. Вільна нога піднята на мін. 135° без допомоги руки – вперед, в сторону		135° без допомоги руки	135° без допомоги руки + РТ/ обертання 360°/ релеве
			180° без допомоги руки
7. Вільна нога піднята на мін. 135° за допомогою руки – назад	135° з однойменною рукою	135° з однойменною рукою + обертання 360°	135° з однойменною рукою + обертання 720°
		180° з однойменною рукою	180° з однойменною рукою + обертання 360°/ релеве
		135° з протилежною рукою або руками	135° з протилежною рукою або руками + обертання 360°/ релеве
8. Вільна нога піднята на мін. 135° без допомоги руки – назад		135° без допомоги руки	135° без допомоги руки + обертання 360° / релеве
			180° без допомоги руки
9. Циркуль вперед і назад з обертанням мін. 360°, руки не мають торкатися підлоги	Циркуль вперед з амплітудою мін. 135°	Циркуль вперед з амплітудою 180°	
		Циркуль назад з амплітудою мін. 135°	Циркуль назад з амплітудою мін. 180°

Критерії амплітуди рухів тіла для підвищення технічної цінності рівноваги: див. Додаток.

Дозволяються інші рівноваги, що не зазначені в таблиці «Приклади рівноваг», але відповідають необхідним вимогам.

Рівновага не зараховується, якщо виконується з наступними помилками:

- форма не зафіксована і не визначена під час рівноваги (**«фото»**);
- недостатня висота рівня піднятої ноги;
- недостатнє обертання під час турляну, повороту або циркулю (менше 360°),
- С-рівновага має 0.6 балів або більше помилок ЕХЕ,
- В-рівновага має 0.6 балів або більше помилок ЕХЕ,
- А-рівновага має 0.4 балів або більше помилок ЕХЕ.

Зниження рівня трудності:

У деяких випадках рівень трудності знижується:

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

2.1.2. Стрибки та скачки

Композиція має містити 1 стрибок або скачок і 1 серію стрибків (поєднання 2 різних стрибків або скачків).

Стрибки та скачки мають відповідати наступним критеріям:

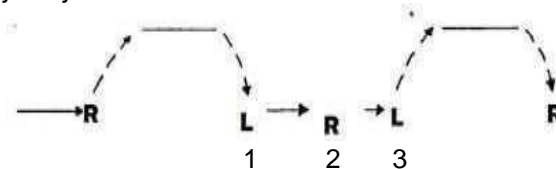
- форма зафіксована і добре визначається протягом польоту;
- достатня висота польоту під час стрибка/скачка;
- достатній контроль тіла протягом і після стрибка;
- приземлення легке і м'яке.

Форма та висота під час польоту визначають рівень складності стрибка чи скачка.

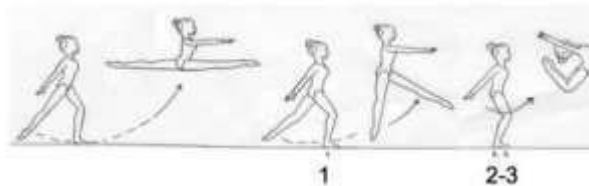
Пояснення до стрибків та скачків:

- Одна і та ж форма може бути використана і захищена іншим технічним елементом в разі виконання:
 - з обертанням мінімум на 180°; (Приклад: основна форма - стрибок у шпагат, варіація - жете ан турнан)
 - з різним поштовхом (Приклад: з однієї ноги, варіація - з ассамбле).
- Між двома стрибками в серії допускається максимум 3 точки 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 ассамбле на дві ноги (2 опори).



Додавання наступних критеріїв до основної форми збільшує цінність стрибків і скачків:

- Стрибок/Скачок, виконаний з рухом тіла (вигин, скручування тощо). Критерії амплітуди руху тіла, необхідного для збільшення цінності стрибку/скачку: Див. Додаток.
- Стрибок/Скачок, виконаний з обертанням: обертання мінімум на 180° в зафіксованій формі ТА / АБО 360° з моменту поштовха до моменту приземлення. (Примітка: критерії обертання залежать від техніки та амплітуди стрибка/скачка).
- Стрибок/Скачок, виконаний у техніці ан турнан.
- Стрибок/Скачок, виконаний з більшою амплітудою.

Таблиця оцінювання: приклади стрибків та скачків:

Категорія	Рівень А Цінність 0.10	Рівень В Цінність 0.20	Рівень С Цінність 0.30
1. Стрибок без амплітуди між ногами	Стрибок без амплітуди між ногами + обертання 360°	Стрибок без амплітуди між ногами + обертання 360° + РТ	
	Стрибок без амплітуди між ногами + РТ		
2. Стрибок "кабриоль"	Кабріоль у різних напрямках	Кабріоль + РТ	Кабріоль + РТ + обертання 180°
		Кабріоль + обертання 180°	
3. Стрибок з амплітудою 90° між ногами, вільна нога у різних напрямках	90° амплітуда	90° амплітуда + РТ	90° амплітуда + РТ + обертання 180°
		90° амплітуда + обертання 180°	
4. Стрибок "щука"	Форма "щука"	Форма "щука" + РТ	Форма "щука" + РТ + ан турнан
		Форма "щука" + ан турнан / обертання 180°	Форма "щука" + РТ + обертання 180°
5. Стрибок/скачок "торкаючись" ("олень")	135° амплітуда + РТ	135° амплітуда + РТ + обертання 180°	
	135° амплітуда + обертання 180°		
	135° амплітуда + ан турнан	135° амплітуда + РТ + ан турнан	
	180° амплітуда	180° амплітуда + РТ	
		180° амплітуда + обертання 180°	180° амплітуда + РТ + обертання 180°
	180° амплітуда + РТ (переднє коліно не горизонтально)	180° амплітуда + ан турнан	180° амплітуда + РТ + ан турнан
	180° амплітуда + обертання 180° (переднє коліно не горизонтально)	180° амплітуда + РТ + обертання 180° (переднє коліно не горизонтально)	
		180° амплітуда зі зміною ПРЯМИХ ніг	180° амплітуда зі зміною ПРЯМИХ ніг + РТ
			180° амплітуда зі зміною ПРЯМИХ ніг + обертання 180°
	180° амплітуда зі зміною ПРЯМИХ ніг + ан турнан		
6. Стрибок/скачок "козак"	Форма "козак"	Форма "козак" + РТ	Форма "козак" + РТ + обертання 180°
			Форма "козак" + РТ + ан турнан
		Форма "козак" + обертання 180° / ан турнан	Форма "козак" з амплітудою 180° + РТ

7. Стрибок/скачок “кішка”	Форма “кішка”	Форма “кішка” + РТ	
		Форма “кішка” + обертання 180°/ ан турнан	
8. Стрибок/скачок у шпагат	амплітуда 135°	амплітуда 135° + РТ	амплітуда 135° + РТ + обертання 180°
		амплітуда 135° + обертання 180°	амплітуда 135° + РТ + ан турнан
		амплітуда 135° + ан турнан	
		амплітуда 180°	амплітуда 180° + РТ амплітуда 180° + обертання 180° / ан турнан
	амплітуда 135° зі зміною ЗІГНУТИХ ніг	амплітуда 135° зі зміною ЗІГНУТИХ ніг + РТ	амплітуда 135° зі зміною ЗІГНУТИХ ніг + РТ + обертання 180° / ан турнан
		амплітуда 135° зі зміною ЗІГНУТИХ ніг + обертання 180° / ан турнан	
		амплітуда 180° зі зміною ЗІГНУТИХ ніг	амплітуда 180° зі зміною ЗІГНУТИХ ніг + РТ / обертання 180° / ан турнан
		амплітуда 135° зі зміною ПРЯМИХ ніг	амплітуда 135° зі зміною ПРЯМИХ ніг + РТ/ обертання 180° / ан турнан
			амплітуда 180° зі зміною ПРЯМИХ ніг
	Поперечний шпагат, амплітуда 135°	Поперечний шпагат, амплітуда 180°	Поперечний шпагат + 180° обертання
9. Стрибок “коробочка”		Стрибок “коробочка”	Стрибок “коробочка” + 180° обертання
			Стрибок “коробочка” + ан турнан

Допускаються стрибки та скачки, що не вказані в таблиці “Приклади стрибків та скачків”, але відповідають необхідним вимогам.

Амплітуда вимірюється за лінією між колінами; обидва стегна мають показати зафіксовану форму, де чітко видно амплітуду гнучкості стегнового сугава (див. Додаток).

Стрибки/скачки з приземленням на підлогу з опорою не на стопи, а на іншу частину тіла

Під час стрибків гімнастики приземляються на ноги (стопи), однак максимум 2 стрибки в програмі можуть бути с приземленням на іншу частину тіла, наприклад коліна, або за підтримки іншої частини тіла, наприклад з опорою на руку / руки.

Якщо у програмі є більше двох (2) стрибків з приземленням з опорою на іншу частину тіла, ніж ноги, вони не враховуються як технічні елементи.

Примітка: 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).

Стрибки/скачки не зараховуються, якщо виконується з наступними помилками:

- форма не зафіксована і не визначається під час стрибка,
- недостатня висота стрибка,
- С-стрибок/скачок має 0.6 балів або більше помилок EXE,
- В-стрибок/скачок має 0.6 балів або більше помилок EXE,
- А-стрибок/скачок має 0.4 балів або більше помилок EXE.

Зниження рівня трудності:

У деяких випадках рівень трудності знижується:

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

2.1.3. Рухи Тіла

Естетична групова гімнастика складається зі стилізованих і природних рухів усього тіла, де стегна утворюють основний руховий центр. Рух, який виконується однією частиною тіла, відбивається через все тіло.

Композиція має містити мінімум наступні елементи рухів тіла:

- 2 цілісні хвилі
- 2 цілісні змахи
- 5 серій рухів тіла = серії з декількох різних рухів тіла

ОЦІНЮВАННЯ СЕРІЙ РУХІВ ТІЛА

А-серія РТ	(2 Рухи Тіла)	=	0.3
В-серія РТ	(3 Рухи Тіла)	=	0.4
С-серія РТ	(4 Рухи Тіла)	=	0.5

Базові рухи тіла:

- хвиля
- змах
- вигин
- нахил або випад
- скручування
- стискання
- розслаблення

Характеристики рухів тіла: див. Додаток

Всі серії рухів тіла мають виконуватися зв'язно 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, вісітками тощо) або різного роду кроками (ритмічними кроками, ходьбою, бігом тощо).

2.1.4. Комбіновані серії (серії, що зв'язують різні групи рухів)

Композиція має містити серії, що зв'язують дві різні групи рухів (серії рухів тіла, рівноваги та стрибки). У такій серії допускається один крок між групами рухів. Якщо стрибок є другим елементом серії, між елементами допускається ассамбле на дві стопи (не допускається крок та ассамбле). Поєднання груп рухів має бути логічним та виконуватися зв'язно.

Можливі поєднання в комбінованих серіях:

Рівновага	+	Серія РТ
Стрибок/Скачок	+	Серія РТ
Серія РТ	+	Рівновага
Серія РТ	+	Стрибок/Скачок
Рівновага	+	Стрибок/Скачок або навпаки

Лише п'ять (5) комбінованих серій найвищого рівня будуть зараховані у кінцеву оцінку. Поєднання у кожній комбінованій серії має бути різним. Однакова комбінація буде зарахована лише один раз.

- Якщо одночасно виконуються труднощі різного рівня, то рівень трудності буде визначено за цінністю найнижчого рівня трудності.

Оцінювання комбінованих серій (серій, що зв'язують різні групи рухів) 0.2 – 0.9

Цінність комбінованої серії визначається сукупною цінністю її компонентів.

Визначення цінності має відповідати математичним правилам додавання.

Рівновага або стрибок/скачок + серія РТ (та навпаки)

Рівень		Рівень		Цінність		Цінність		Загальна цінність
A	+	A-серія РТ (2 РТ)	=	0.1	+	0.3	=	0.4
		B-серія РТ (3 РТ)				0.4	=	0.5
		C-серія РТ (4 РТ)				0.5	=	0.6
B	+	A-серія РТ (2 РТ)	=	0.2	+	0.3	=	0.5
		B-серія РТ (3 РТ)				0.4	=	0.6
		C-серія РТ (4 РТ)				0.5	=	0.7
C	+	A-серія РТ (2 РТ)	=	0.3	+	0.3	=	0.6
		B-серія РТ (3 РТ)				0.4	=	0.7
		C-серія РТ (4 РТ)				0.5	=	0.9*

Рівновага + стрибок/скачок (або навпаки)

Рівень		Рівень		Цінність		Цінність		Загальна цінність
A	+	A	=	0.1	+	0.1	=	0.2
		B				0.2	=	0.3
		C				0.3	=	0.4
B	+	A	=	0.2	+	0.1	=	0.3
		B				0.2	=	0.4
		C				0.3	=	0.5
C	+	A	=	0.3	+	0.1	=	0.4
		B				0.2	=	0.5
		C				0.3	=	0.7*

**Виключення: комбінація найвищого рівня (C-рівновага/стрибок/скачок + C-серія рухів тіла, C-рівновага + C-стрибок/скачок або навпаки) матиме додатково + 0.1 бала.*

2.2. ЕЛЕМЕНТИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ЦІННОСТІ (TV)

2.2.1. Технічні елементи

Кожна гімнастка команди має виконати технічні елементи з належною якістю, інакше елементи не будуть враховуватися як труднощі Технічної Цінності. Якщо одна (1) або більше гімнасток не виконали технічний елемент успішно, цей елемент не буде враховуватися в оцінку.

Технічні елементи мають виконуватися одночасно, каскадом або за короткий проміжок часу. Ідентичні технічні елементи, що повторюються декілька разів у програмі, будуть зараховані лише один раз.

Обов'язкові хвилі та змахи можуть бути включені у серії рухів тіла або комбіновані серії.

ЗАГАЛЬНА ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ЦІННОСТІ: МАКСИМУМ 10.0 БАЛІВ			
Рівноваги Максимум 1.0 1 рівновага (A, B або C) A – 0.1 B – 0.2 C – 0.3 Макс. 0.3 1 серія рівноваг A-серія = 0.2 (A+A) C-серія = 0.3 (A+B/B+A) D-серія = 0.4 (B+B/A+C/C+A) E-серія = 0.5 (B+C/C+B) F-серія = 0.7 (C+C) Макс. 0.7	Стрибки/Скачки Максимум 1.0 1 стрибок/скачок (A, B або C) A – 0.1 B – 0.2 C – 0.3 Макс. 0.3 1 серія стрибків/скачків A-серія = 0.2 (A+A) C-серія = 0.3 (A+B/B+A) D-серія = 0.4 (B+B/A+C/C+A) E-серія = 0.5 (B+C/C+B) F-серія = 0.7 (C+C) Макс. 0.7	Цілісні рухи тіла та серії рухів тіла Максимум 3.7 2 різні цілісні хвилі (0.3 кожна) Макс. 0.6 2 різних цілісних змахи (0.3 кожен) Макс. 0.6 5 серій рухів тіла A-серія PT (2 PT) - 0.3 B-серія PT (3 PT) - 0.4 C-серія PT (4 PT) - 0.5 Макс. 2.5	Комбіновані серії Максимум 4.3 <u>5 різних серій найвищого рівня труднощі</u> (цінність комбінованих серій 0.2-0.7/0.9 кожною) Рівновага + Серія PT Серія PT+ Рівновага Стрибок/Скачок + серія PT Серія PT+ Стрибок/Скачок Рівновага + Стрибок/Скачок (або навпаки)

2.2.2. Оцінювання Технічної Цінності

Бригада TV оцінює технічні елементи композиції і підраховує їх цінність.

Всі судді на змаганнях мають давати оцінку незалежно та мають діяти наступним чином:

1. відмітити всі технічні елементи всієї програми перед тим, як починати підрахунок труднощостей
2. порахувати кількість обов'язкових елементів, виконаних командою, звертаючи увагу на труднощі найвищого рівня:
 - комбіновані серії
 - серії рівноваг та стрибків/скачків
 - серії рухів тіла
 - рівноваги та стрибки/скачки
 - цілісні хвилі та цілісні змахи
3. порахувати кінцевий бал.

3. АРТИСТИЧНА ЦІННІСТЬ

Артистична Цінність (далі - AV) складається з:

Артистична Цінність (AV) Макс. 10.0	
Артистична якість (AV-A) Макс. 5.0	Артистичні елементи (AV-B) Макс. 5.0
<ul style="list-style-type: none">• Якість ЕГГ 2.0• Структура 2.0• Виразність та музика 1.0	<ul style="list-style-type: none">• Елементи труднощі 3.4• Елементи співпраці 1.0• Елементи оригінальності 0.6

3.1. АРТИСТИЧНА ЯКІСТЬ

Артистична якість (AV-A) складається з:

Артистична якість (AV-A) Макс 5.0		
Якість ЕГГ Макс. 2.0	Структура Макс. 2.0	Виразність та музика Макс. 1.0
<ul style="list-style-type: none">• Техніка ЕГГ 0.5• Злитість при поєднанні рухів та серій рухів 0.5• Безперервність 1.0	<ul style="list-style-type: none">• Єдність 0.2• Різноманітність композиції:<ul style="list-style-type: none">- Напрямки, площини та рівні 0.3- Використання простору та побудов 0.5- Пересування 0.3- Рухи тіла 0.1- Рівноваги 0.1- Стрибки/скачки 0.1• Темп та динаміка 0.4	<ul style="list-style-type: none">• Характер та стиль композиції 0.2• Виразна мова тіла 0.2• Музика 0.6
Штрафи		

3.1.1. Якість ЕГГ

3.1.1.1 Техніка ЕГГ (0.5)

Філософія естетичної групової гімнастики заснована на гармонійних, ритмічних і динамічних рухах, що виконуються з природним використанням дихання і сили, демонструючи безперервність і злитість. Естетична групова гімнастика складається зі стилізованих і природних рухів усього тіла, де стегна утворюють основний руховий центр.

Композиція має виконуватись, використовуючи **техніку цілісних рухів тіла**, що відповідає філософії ЕГГ. *Техніка ЕГГ: див. Додаток.*

Рухи тіла та серії рухів тіла відповідно до техніки ЕГГ мають домінувати у композиції.

Знижки за відсутність техніки ЕГГ:

Композиція не показує техніку цілісних рухів тіла:

- протягом деяких частин програми -0.3
- протягом усієї програми -0.5

3.1.1.2. Злитість при поєднанні рухів та серій рухів (0.5)

Рухи та серії рухів мають бути поєднані злито та природно. Рухи мають бути пов'язані між собою таким чином, щоб потік рухів продовжувався від одного руху до іншого, ніби він був створений попереднім рухом, підкреслюючи безперервність.

Композиція має відображати елементи та серії елементів, які не виглядають як окремі частини.

Знижки за відсутність злитості при поєднанні рухів та серій рухів:

Рухи та серії рухів не поєднані злито та природно з попередніми чи наступними рухами:

- протягом деяких частин програми -0.3
- протягом усієї програми -0.5

3.1.1.3. Безперервність (1.0)

Композиція має демонструвати безперервність від початку програми до кінця програми. Будь-яка частина композиції, яка порушує або розриває безперервність програми, призведе до знижки за відсутність безперервності.

До помилок безперервності відносять наприклад, погано пов'язані або виконані підтримки або напів акробатичні елементи, погане або нелогічне з'єднання елементів (наприклад, звичайний біг), фіксоване перевернуте вертикальне положення лінії голова-плечі-стегна під час елементів тощо.

Знижки за відсутність безперервності:

- нелогічне з'єднання в програмі -0.1 / кожного разу
- гімнастика статична протягом програми -0.1 / кожного разу

Примітка: Максимальна знижка за відсутність безперервності становить 1.0!

3.1.2. Структура

3.1.2.1. Єдність (0.2)

Композиція має утворювати повну єдність від початку програми до кінця програми, навіть якщо композиція різноманітна. Різні частини композиції не можуть виступати як окремі частини. Порушення структури та стилю композиції не допускаються. Сюжетна лінія композиції не має бути порушена.

Знижки за відсутність єдності:

Композиція не утворює повну єдність:

- протягом деяких частин програми -0.1
- протягом всієї програми -0.2

3.1.2.2. Різноманітність композиції (1.4)

Структура всієї композиції має бути багатогранною і різноманітною. Це включає різноманітність композиції, різноманітність напрямків, площин і рівнів, різноманітність використання простору та побудов, різноманітність пересування і різноманітність рухів тіла, рівноваг, стрибків і скачків.

В цілому композиція має бути різноманітною. Використання різних груп рухів (рухів тіла, рівноваг, стрибків та скачків) має бути різноманітним і використовуватися гармонійно та збалансовано під час композиції.

3.1.2.2.1. Різноманітність у напрямках, площинах та рівнях (0.3)

Композиція має бути виконана, використовуючи різноманітні напрямки (вперед, назад, вбік, по діагоналі, навскіс) і різноманітні площини і рівні (низький рівень: наприклад, на підлозі; високий рівень: напр. в положенні стоячи з піднятим корпусом або в повітрі, як стрибки і скачки; і середній рівень: між низьким і високим рівнями - напр. на колінах або зігнутих ногах з нахилом тіла).

Вся команда має показувати рухи та серії на кожному рівні протягом програми. Вся команда має показувати різні напрямки одночасно, а також різні площини та рівні одночасно. Один і той же напрямок, площина або рівень може тривати кожного разу макс. 10 секунд, та потім має одразу змінитися.

Знижки за відсутність різноманітності у напрямках, площинах та рівнях:

Довгий час знаходження (більше 10 сек.)
в одному напрямку, площині, рівні -0.1 / кожного разу

Примітка: Максимальна знижка за відсутність різноманітності у напрямках, площинах та рівнях становить 0.3!

3.1.2.2.2. Різноманітність у використанні простору та побудов (0.5)

Команда має використовувати всі зони змагального килима. Побудови мають відрізнятися за розміром і розташуванням на килимі. Команда має показати мінімум 10 геометрично різних побудов протягом програми.

Не можна використовувати геометрично однакову побудову та/або те саме розташування побудови на майданчику занадто часто (тобто, використовувати більше двох разів) протягом програми. Те саме використання простору або та сама побудова може тривати макс. 10 секунд за раз, а потім розташування потрібно одразу змінити.

Знижки за відсутність різноманітності у використанні простору та побудов:

- Довгий час знаходження (більше 10 сек.)
в одному просторі або побудові -0.1 / кожного разу
- Однакова побудова та/або однакове розташування
побудови використовується занадто
часто (більше двох разів) -0.1 / кожного разу
- Деякі частини змагального майданчику
не використовуються -0.1
- Менше ніж 10 геометрично різних побудов -0.1

Примітка: Максимальна знижка за відсутність різноманітності у використанні простору та побудов складає 0.5!

3.1.2.2.3. Різноманітність у переміщеннях (0.3)

Зміна розташування на змагальному килимі має відбуватися злито та логічно. Переміщення може відбуватися, наприклад, кроками, перекочуванням або стрибками. Переміщення мають демонструвати належного рівня техніку та використовувати різноманітні способи або стилі переміщення.

Якщо переміщення виконується кроками, ці з'єднувальні кроки не мають містити звичайного бігу або будь-якого іншого непослідовного стилю. З'єднувальні кроки не мають використовуватися занадто часто. Однаковий спосіб переміщення не має використовуватися занадто часто (тобто, більше двох разів) протягом програми.

Знижки за відсутність різноманітності у переміщеннях:

- Переміщення без логічної причини
(нелогічна зміна місця) -0.1 / кожного разу
- Однаковий спосіб переміщення використовується
занадто часто (більше двох разів) -0.1 / кожного разу

Примітка: Максимальна знижка за відсутність різноманітності у переміщеннях складає 0.3!

3.1.2.2.4. Різноманітність рухів тіла (0.1)

Композиція має містити різноманітні рухи тіла, серії рухів тіла та різні типи рухів. Схожі рухи тіла або типи рухів не мають використовуватися занадто часто.

Різноманітність має демонструватися таким чином:

- виконання всіх базових рухів тіла з різними формами цих рухів,
- виконання рухів у різних площинах або рівнях, або з різною силою та темпом,
- з кроками та без.

Знижки за різноманітність рухів тіла:

- Не відповідає всім необхідним критеріям -0.1
- Схожі рухи тіла використовуються занадто часто -0.1

Примітка: Максимальна знижка за різноманітність рухів тіла складає 0.1!

3.1.2.2.5. Різноманітність рівноваг (0.1)

Композиція має містити мінімум 3 різних типи рівноваг.

Різноманітність має демонструватися таким чином:

- статичні та динамічні рівноваги: **як мінімум один поворот**,
- різні напрямки вільної ноги: *вперед, в сторону та назад* (всі мають бути виконані),
- різні форми, наприклад, з допомогою рук та без, з рухом тіла та без, з прямими ногами та з зігнутою ногою, в різних площинах тощо.

Знижки за різноманітність рівноваг:

- Не відповідає всім необхідним критеріям -0.1

3.1.2.2.6. Різноманітність стрибків та скачків (0.1)

Композиція має містити мінімум 3 різних типи стрибків та скачків.

Різноманітність має демонструватися таким чином:

- різні поштовхи: мають бути виконані як стрибки, так і скачки
- різні напрямки: з поворотом або з просуванням вперед
- різні форми: з рухом тіла або без, з прямими ногами або зігнутими

Примітка: Однаковий рух тіла (наприклад вигин назад) під час стрибку або скачку може повторюватися максимум три (3) рази!

ПРИМІТКА:

Якщо частина команди виконує, наприклад, стрибок в шпагат, а інша частина виконує стрибок в шпагат з вигином назад - це **буде** зараховано як один з допустимих для повторення рухів тіла.

Знижки за різноманітність стрибків та скачків:

- Не відповідає всім необхідним критеріям -0.1
- Однаковий рух тіла під час стрибку/скачку використовується більше 3 разів -0.1

Примітка: Максимальна знижка за різноманітність стрибків та скачків складає 0.1!

3.1.2.3. Темп та динаміка (0.4)

Швидкі та повільні частини композиції

Різноманітність темпу композиції має бути явною. Структура композиції має включати в себе хоча б **одну явно швидку частину** і хоча б **одну явно повільну частину**, а гімнастки мають вміти демонструвати різний темп під час виконання.

Сильні і легкі частини композиції

Композиція має бути динамічною. Структура композиції має включати в себе хоча б одну явно **сильну частину** і хоча б одну явно **легку частину**, а гімнастки мають вміти показувати різну динаміку під час вправи.

Знижки за темп та динаміку:

- Відсутня принаймні одна явно швидка частина -0.1
- Відсутня принаймні одна явно повільна частина -0.1
- Відсутня принаймні одна явно сильна частина -0.1
- Відсутня принаймні одна явно легка частина -0.1

3.1.3. Виразність і музика

3.1.3.1 Характер і стиль композиції (0.2)

Композиція має складати чітко визначений характер і стиль. Характер і стиль мають бути пронесені через всю композицію. Ідея і атмосфера композиції мають складати послідовну єдність, відображаючи характер і стиль композиції.

Знижки за характер та стиль композиції:

Характер і стиль композиції не розвивається:

- протягом деяких частин програми -0.1
- протягом усієї програми -0.2

3.1.3.2 Виразна мова тіла (0.2)

Композиція має бути експресивною, а виразність має проявлятися в рухах протягом усього виконання. Задум і виразність мають складати послідовну єдність у всій композиції. Експресія має розвиватися через рухи та серію рухів тіла, а не через окремі та обмежені вирази.

Композиція має демонструвати естетичну привабливість; це можна побачити в рухах і в стилі виконання. Виразна мова тіла має відповідати віковій категорії гімнасток, рівню майстерності команди та здатності виражати стиль. Виразність має відповідати стилю і виглядати природно. Надмірно драматичні вирази обличчя не вважаються природними та прийнятними для ЕГГ.

Знижки за відсутність виразності мови тіла:

Мова тіла не є виразною та/або не підходить для ЕГГ:

- протягом деяких частин програми -0.1
- протягом усієї програми -0.2

3.1.3.3 Музика (0.6)

Музика має відповідати ідеї та виразності композиції. У композиції мають поєднуватися рухи, стиль і ритм музики. Рухи гімнасток мають створювати єдність з музикою, і якщо змінюється темп або атмосфера музики, це має відобразитися на композиції і виконанні.

Композиція має доповнювати структуру музики, напр. за допомогою акцентів музики та її мелодії. Крім того, в композиції має бути показано використання ритму і мелодії, а також різних відтінків і ефектів музики. Не допускається монотонна фонова музика.

Музика композиції має бути різноманітною за темпом і динамікою. Музика має включати в себе принаймні одну **швидку частину**, принаймні одну **повільну частину**, принаймні одну **сильну частину** і принаймні одну **легку частину**.

Тематика, стиль і рівень складності музики мають відповідати віковій категорії гімнасток. Команда має показати вміння виражати обрану музику.

Музика має формувати єдність. Якщо музика складається з різних музичних творів, різні теми та форми мають бути пов'язані між собою, а їх співіснування має бути максимально можливою єдністю. Прогалини в музиці або поганий зв'язок між двома музичними темами не допускаються. Монтаж музики має бути якісним.

Музика може містити додаткові звукові ефекти, але вони не мають дратувати або нелогічно поєднуватися. Музика не може різко обриватися. Музика не має закінчуватися до або після останнього руху гімнастик.

Знижки за музику:

- Музика не підтримує композицію (є фоном):
 - протягом деяких частин програми -0.1
 - протягом усієї програми -0.2
- Музика не різноманітна: -0.1
- Музика не підходить для команди (навички, вік тощо): -0.1
- Музика закінчується раніше або пізніше останнього руху гімнастик -0.1
- Незв'язана музика (нелогічне поєднання музики, погано з'єднана музика, беззв'язні додаткові ефекти, музика закінчилася раптовим розривом тощо) -0.1 / кожен раз

Примітка: Максимальна знижка за музику становить 0.6!

3.1.4. ШТРАФИ

3.1.4.1 Акробатичні елементи

Акробатичні елементи - це рухи, під час яких тіло гімнастки обертається у вертикальному положенні або через нього (лінія голова-плечі-стегна) вниз головою з опорою на руку(и), голову або в повітрі.

Акробатичні елементи мають виконуватися з урахуванням здібностей та навичок гімнасток, правильних прийомів і природно вписуватися в композицію.

Усі акробатичні елементи мають виконуватися безперервно, без чітких зупинок у вертикальному положенні під час виконання елементів з обертанням тіла, таких як колесо (всі типи) або переворот (всі типи), і без фіксованої форми під час стійки на грудях, мосту тощо.

Дозволені акробатичні елементи:

- Акробатичні елементи можна виконувати максимум **двічі** (у групі 6-8 гімнасток) або **тричі** (у групі 9-10 гімнасток) протягом програми, включаючи початкове та кінцеве положення, підтримки та співпрацю. Перевищення дозволеної кількості акробатичних елементів вважається забороненим рухом і, отже, призведе до штрафу.

Примітка. Один і той самий акробатичний елемент, виконаний 2-3 гімнастками одночасно, буде зараховано як 2-3 акробатичні елементи.

- Напів акробатичні елементи дозволені, якщо вони не містять перевернутого вертикального положення лінії голова-плечі-стегна.

Примітка: кувирок (вперед або назад) без фази польоту зараховується як рух тіла і тому не вважається акробатичним елементом.

Заборонені акробатичні елементи:

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

- стійки на руках, ліктях або голові;
- будь-які акробатичні рухи з фазою польоту (наприклад, сальто, під час якого гімнастка повертається головою в повітрі та приземляється або закінчує на ногах).

Штраф за акробатичні елементи:

за пропозицією більшості суддів AV-A

- Заборонений акробатичний елемент: -0.5 / кожен раз / кожен елемент

3.1.4.2 Підтримки і співпраця

Підтримка — це спільний елемент, під час якого гімнастка, яку піднімають, втрачає контакт із підлогою, і її тіло повністю підтримується іншими гімнастками. Піднята гімнастка має бути активною (має допомагати власною силою під час підйому).

Дозволені підтримки:

Композиція може включати підтримки, піраміди або різні співпрацю, які необхідно виконати:

- з огляду на здібності та навички гімнасток (аспекти здоров'я),
- з хорошою технікою (контроль м'язів, злитість тощо),
- з логічним зв'язком з програмою.

Підтримки, піраміди та співпраці мають бути естетичними та не використовуватися надмірно у програмі.

Заборонені підтримки:

Наступні підтримки, піраміди та співпраці заборонені в будь-якій частині програми:

- коли одна гімнастка піднімає вагу більше ніж однієї гімнастки одночасно;
- виконувана підтримка або піраміда побудована більше ніж у 2 рівні, враховуючи гімнасток, що піднімають.

Штраф за підтримку або співпрацю:

за пропозицією більшості суддів AV-A

- Заборонені підтримки або співпраці: -0.5 / кожен раз / кожен елемент

3.1.4.3 Релігійні, національні та політичні образи

Музика, композиція та костюм для змагань мають бути естетичними і не мають завдавати болю чи образи людям або виражати будь-яку релігію, національність чи політичні погляди.

Релігійні / національні / політичні образи:

за пропозицією більшості суддів AV-A

- Релігійні / національні / політичні образи : -0.3

Примітка: Максимальний штраф за релігійну, національну та політичну образу становить 0.3!

3.1.4.4 Вихід команди

Див. Загальні положення: Тривалість програми

Вихід команди:

за пропозицією більшості суддів AV-A

- Вихід команди супроводжується музикою або зайвими рухами чи триває занадто довго: -0.3

3.1.4.5 Костюм, зачіска або макіяж не відповідають правилам

Див. Загальні відомості: одяг, зачіска та макіяж гімнасток

Штрафи за костюм, зачіску та макіяж:

за пропозицією більшості суддів AV-A

- Костюм не відповідає правилам:
 - у однієї гімнастки -0.1
 - у двох та більше гімнасток -0.2
- Зачіска не відповідає правилам:
 - у однієї гімнастки -0.1
 - у двох та більше гімнасток -0.2
- Макіяж не відповідає правилам:
 - у однієї гімнастки -0.1
 - у двох та більше гімнасток -0.2

Штраф застосовується арбітром бригади AV-A (після пропозиції судді на лінії)

- Загублені предмети (заколки, чешки тощо) -0.1 / кожен втрачений предмет

Штраф застосовується Головним Суддею (після пропозиції судді на лінії):

- Кольорова пляма від фарби для волосся на змагальному килимі -0.2 / кожна пляма

3.1.4.6 Тривалість виступу гімнасток

Див. Загальні положення: Тривалість програми

Штраф за тривалість програми:

Штраф застосовується арбітром бригади AV-A (після пропозиції судді-хронометриста)

- Кожна додаткова або відсутня повна секунда -0.1 / кожна секунда

3.1.5. Оцінювання Артистичної якості (AV-A)

- Максимальна оцінка Артистичної якості (AV-A) 5.0 балів.
- Під час виступу суддя відмічає зміст програми та кожну помилку, що відхиляється від вимог AV-A.
- Коли програма закінчується, суддя:
 - віднімає помилки з максимального значення кожної вимоги, використовуючи таблицю знижок AV-A,
 - підраховує бали за кожну вимогу, даючи загальний бал для команди,
 - якщо потрібно, відмічає пропозицію про штрафи.

3.1.6. Таблиця знижок артистичної цінності AV-A

	Помилки і знижки	Макс. цінність
Якість ЕГГ		2.0
Техніка ЕГГ	Композиція не показує техніку цілісних рухів тіла: -0.3 під час деяких частин програми -0.5 протягом всієї програми	0.5
Злитість в поєднанні рухів і серій рухів тіла	Рухи та серії рухів не пов'язані злито і природно з попередніми або наступними рухами: -0.3 під час деяких частин програми -0.5 протягом всієї програми	0.5
Безперервність	Нелогічні з'єднання у програмі: -0.1/кожен раз Гімнастка знаходиться у статиці під час програми: -0.1/кожен раз	1.0

Структура		2.0
Єдність	Якщо композиція не утворює повної єдності: -0.1 у деяких частинах програми -0.2 за всю програму	0.2
Різноманітність композиції	<u>Різноманітність напрямків, площин та рівнів:</u> Перебування занадто довго (більше 10 секунд) в одній площині /напрямку /рівні: -0.1/ кожен раз	0.3
	<u>Різноманітність у використанні простору та побудов:</u> Перебування занадто довго (більше 10 секунд) на одному місці та/або в одній побудові: -0.1/ кожен раз Та сама побудова і/або те саме розташування побудови використовується занадто часто (використовується більше двох разів): -0.1 / кожен раз Деякі частини змагального майданчика не використовуються: -0.1 Менше 10 геометрично різних побудов: -0.1	0.5
	<u>Різноманітність у переміщеннях:</u> Переміщення без логічної причини (нелогічна зміна місця): -0.1 / кожен раз Той самий спосіб пересування використовується занадто часто (використовується більше двох разів): -0.1 / кожен раз	0.3
	<u>Різноманітність рухів тіла:</u> Не відповідає всім критеріям: -0.1 Одні й ті самі рухи тіла використовуються занадто часто: -0.1	0.1
	<u>Різноманітність рівноваг:</u> Не відповідає всім критеріям: -0.1	0.1
	<u>Різноманітність стрибків та скачків:</u> Не відповідає всім критеріям: -0.1 Ті самі рухи тіла протягом стрибків або скачків використовуються надто часто: -0.1	0.1
	Темп та динаміка	Відсутня принаймні одна явно швидка частина: -0.1 Відсутня принаймні одна явно повільна частина: -0.1 Відсутня принаймні одна явно сильна частина: -0.1 Відсутня принаймні одна явно легка частина: -0.1

Виразність і музика		1.0
Характер і стиль композиції	Характер і стиль композиції не розвивається: -0.1 під час деяких частин програми -0.2 протягом всієї програми	0.2
Виразна мова тіла	Мова тіла не є виразною та/або не підходить для ЕГГ: -0.1 під час деяких частин програми -0.2 протягом всієї програми	0.2
Музика	Музика не підтримує композицію (фонова музика): -0.1 під час деяких частин програми -0.2 протягом всієї програми Музика не різноманітна: -0.1 Музика не підходить для команди (навички, вік тощо): -0.1 Музика закінчується до або після останнього руху: -0.1 Незв'язана музика (нелогічне поєднання музики, погано з'єднана музика, беззв'язні додаткові ефекти, музика закінчилася раптовим розривом тощо): -0.1 / кожен раз	0.6
Всього		5.0

ШТРАФИ (за пропозицією більшості суддів AV-A)	КОЖЕН РАЗ	макс.
Заборонені рухи або підтримки/ кожного разу	-0.5 / кожен елемент / підтримка	немає макс.
Релігійні / національні / політичні образи	-0.3	-0.3
Вихід команди	-0.3	-0.3
Костюм не відповідає правилам	-0.1 за одну гімнастку -0.2 для двох і більше гімнасток	-0.2
Зачіска не відповідає правилам	-0.1 за одну гімнастку -0.2 для двох і більше гімнасток	-0.2
Макіяж не відповідає правилам	-0.1 за одну гімнастку -0.2 для двох і більше гімнасток	-0.2
ШТРАФИ , що застосовується арбітром бригади AV-A (після пропозиції судді на лінії)	КОЖЕН РАЗ	макс.
Загублені предмети	- 0.1 / кожен предмет	немає макс.
ШТРАФИ , що застосовується Головним Суддею (після пропозиції судді на лінії)	КОЖЕН РАЗ	макс.
Кольорова пляма на змагальному килимі	- 0.2 / кожна кольорова пляма	немає макс.
ШТРАФИ , що застосовується арбітром бригади AV-A (після пропозиції судді-хронометриста)	КОЖЕН РАЗ	макс.
Кожна додаткова або відсутня повна секунда	-0.1 / кожна секунда	немає макс.

3.2. АРТИСТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ

Артистичні елементи (AV-B) складаються з:

Артистичні елементи (AV-B) Макс. 5.0
--

Елементи трудності Макс. 3.4	Елементи співпраці Макс. 1.0	Елементи оригінальності Макс. 0.6
--	--	---

3.2.1. Елементи трудності (3.4)

Композиція має відображати різні елементи трудності, такі як двосторонність у стрибках, скачках і рівновагах, а також серії рухів тіла зі зміною напрямків і обертанням, зміною рівнів, пересуванням, варіацією темпу та динаміки.

Необхідно показати принаймні одну (1) рівновагу та один (1) стрибок/скачок, що розпочинається безпосередньо з руху тіла. Необхідно показати принаймні одну (1) рівновагу з обертанням (циркуль/поворот) та один (1) стрибок/скачок з обертанням.

Вся команда має виконати кожен елемент. Всі елементи мають бути логічно пов'язані у композиції та виконані злисто і з хорошою технікою.

Елементи трудності		Макс. кількість	Цінність кожного	Макс. цінність
Двосторонність у стрибках, скачках та рівновагах		8	0.1	0.8
Серія рухів тіла, включаючи:	зміна напрямку та обертання	2	0.2	0.4
	зміна рівнів	2	0.2	0.4
	переміщення	2	0.2	0.4
	зміна темпу	2	0.2	0.4
	динаміка	2	0.2	0.4
Рівновага, що починається безпосередньо з руху тіла		1	0.2	0.2
Стрибок/скачок, що починається безпосередньо з руху тіла		1	0.2	0.2
Рівновага з обертанням (циркуль/поворот)		1	0.1	0.1
Стрибок / скачок з обертанням		1	0.1	0.1
				3.4

3.2.1.1. Двосторонність у стрибках, скачках та рівновагах (0.8)

У композиції має бути принаймні дві (2) рівноваги на праву ногу, дві (2) рівноваги на ліву ногу, два (2) стрибки/скачки на праву ногу і два (2) стрибки/скачки на ліву ногу.

Вся команда має показати трудність одночасно або протягом менш ніж 5 секунд і з максимум двома (2) різними формами. Права або ліва нога має бути показана в передній або бічній лінії, трудність типу "шпагат" (не "козак") з мін. амплітудою 135°.

Для двосторонності права/ліва нога зараховується, якщо показана гнучкістю. Ліва сторона, напр. стрибок у розрив з лівою ногою попереду, рівновага панше з опорою на ліву ногу та піднятою правою ногою, циркуль з опорою на ліву ногу або рівновага вперед з піднятою лівою

ногою. Права сторона, напр. стрибок "олень" з правою ногою спереду та лівою ззаду, жете антрелясе (перекидний), починаючи з правої ноги вгору та відкриваючи праву ногу вперед та ліву назад, або поворот панше з опорою на праву ногу.

Елементи будуть зараховані, якщо вони виконані відповідно до критеріїв TV.

Рівноваги та стрибки/скачки без необхідної амплітуди чи гнучкості на будь-яку сторону (наприклад, стрибки, де форма симетрична для обох сторін) не дають двосторонньої цінності.

Цінність кожного успішного елемента двосторонності : 0.1/кожен раз

3.2.1.2. Серії рухів тіла (2.0)

Композиція має містити принаймні дві (2) серії рухів тіла зі зміною напрямків і обертанням, принаймні дві (2) серії рухів тіла зі зміною рівнів, принаймні дві (2) серії рухів тіла з переміщенням, принаймні дві (2) серії рухів тіла зі зміною темпу, і принаймні дві (2) серії рухів тіла з динамікою.

Серія рухів тіла має демонструвати техніку цілісних рухів тіла, яка відповідає філософії ЕГГ. *Техніка ЕГГ: див. додаток.* Вимоги до серії рухів тіла мають виконувати всі гімнастки.

Оцінка кожної успішно виконаної серії рухів тіла становить 0,2 бала. Виконання кожного елемента має демонструвати гарну техніку. Елементи зі значними помилками Виконання (помилки -0,3 бали і більше) оцінюються не будуть.

Примітка: Максимум два (2) елементи трудності будуть зараховані для однієї серії рухів тіла (наприклад, серії рухів тіла, включаючи зміну рівнів, переміщення та динаміку = цінність 0,2 + 0,2).

3.2.1.2.1. Серії рухів тіла зі зміною напрямків і обертанням (0.4)

- Для зміни напрямків має бути показана принаймні одна (1) видима зміна напрямку (вперед, назад, убік, по діагоналі, навскіс).
- Для обертання всі гімнастки мають зробити принаймні один повний (360°) поворот протягом серії.

3.2.1.2.2. Серії рухів тіла зі зміною рівнів (0.4)

- Для зміни рівня всі гімнастки мають показати принаймні початок або кінець руху тіла як на рівні підлоги, так і стоячи під час серії.

3.2.1.2.3. Серії рухів тіла з переміщенням (0.4)

- Для переміщення всі гімнастки мають явно рухатися, не менше ніж 1,5 м. Переміщення означає зміну місця в зоні змагань. Це можна робити кроками, перекатами тощо.

3.2.1.2.4. Серії рухів тіла зі зміною темпу (0.4)

- Композиція має бути спрямована на те, щоб виразити та заохотити зміни темпу в межах рухів тіла в серії рухів тіла. Це можна розглядати як варіації повільної та швидкої фаз, а також як прискорення та уповільнення під час рухів тіла та в серії рухів тіла. Принаймні одна видима зміна темпу має бути показана протягом серії.

3.2.1.2.5. Серії рухів тіла, включаючи динаміку (0.4)

- Композиція має бути спрямована на те, щоб виражати та заохочувати зміну сили в межах рухів тіла та в серії рухів тіла. Динаміка - це варіація сильних і легких або контрольованих і розслаблених фаз під час рухів тіла і в серії рухів тіла. Принаймні одна видима зміна динаміки має бути показана протягом серії.

Цінність кожного успішно виконаного елемента серії рухів тіла: 0,2/кожен раз до максимуму.

3.2.1.3. Рівновага, що починається безпосередньо з руху тіла (0.2)

Композиція має містити принаймні одну (1) рівновагу, яка починається безпосередньо з руху тіла. Безпосередньо означає без будь-яких додаткових кроків, зупинок, позицій або опор між рухом тіла та рівновагою. Рух тіла має бути рухом, а не положенням.

Цінність рівноваги, що починається безпосередньо з руху тіла: 0.2

3.2.1.4. Стрибок або скачок, що починається безпосередньо з руху тіла (0.2)

Композиція має містити принаймні один (1) стрибок або скачок, який починається безпосередньо з руху тіла. Безпосередньо означає без будь-яких додаткових кроків, зупинок, позицій або опор між рухом тіла та стрибком. Рух тіла має бути рухом, а не положенням.

Цінність стрибка або скачка, що починається безпосередньо з руху тіла: 0.2

3.2.1.5. Рівновага з обертанням (циркуль, поворот) (0.1)

Композиція має містити принаймні одну (1) рівновагу з обертанням (цикуль або поворот). Обертання має бути принаймні одним повним колом (360°) для поворотів або одним повним колом (360°) для циркуля у фіксованій формі.

Цінність рівноваги з обертанням (цикуль, поворот): 0.1

3.2.1.6. Стрибок чи скачок з обертанням (0.1)

Композиція має містити принаймні один (1) стрибок чи скачок з обертанням. Обертання має бути не менше ніж на 180° у фіксованій формі. Для стрибків жете-ан-турнан необхідно завершити повний оберт (360°) від набору швидкості до приземлення.

Цінність стрибка чи скачка з обертанням: 0.1

3.2.2. Елементи співпраці (1.0)

Композиція має містити різні елементи співпраці, такі як командна співпраця без підтримки, співпраця пари/тріо з підтримкою або без, командна підтримка, елемент синхронного руху команди та елемент командного руху каскадом. Елементи співпраці мають бути чітко видимими та придатними до розпізнавання.

Кожен елемент буде зараховано максимум один раз, додаткові командні елементи не будуть зараховані. Композиція може містити інші види співпраці або підтримки, але вони не будуть зараховані як елементи співпраці з цінністю у AV-B.

Оцінка кожного успішно виконаного елемента співпраці становить 0,2 бали. Виконання кожного елемента має демонструвати гарну техніку. Елементи зі значними помилками Виконання (помилки -0,3 бали і більше) оцінюються не будуть.

Елементи співпраці	Макс. кількість	Цінність кожного	Макс. цінність
Командна співпраця без підтримки	1	0.2	0.2
Співпраця у парі чи трійці з підтримкою або без	1	0.2	0.2
Командна підтримка	1	0.2	0.2
Елемент синхронного командного руху	1	0.2	0.2
Елемент командного руху каскадом	1	0.2	0.2
Всього:			1.0

3.2.2.1. Командна співпраця без підтримки (0.2)

Командна співпраця - це спільна робота всіх гімнасток. Це може проявлятися фізичним контактом один з одним або проходженням над, під або через гімнастку/гімнасток. Вся команда має брати участь в елементі. Не дозволяється виконувати командну співпрацю в підгрупах.

Допускається опора на одну або кількох гімнасток; однак, не дозволяється виконувати підтримку під час командної співпраці.

3.2.2.2. Співпраця у парі чи трійці з підтримкою або без (0.2)

Вся команда має виконувати спільні рухи в парі та/або тріо одночасно або протягом короткого періоду часу. Рухи пар/тріо можуть бути різними. Співпраця в парах/тріо може проявлятися або фізичним контактом один з одним, або проходженням над, під або через гімнастку/гімнасток.

3.2.2.3. Командна підтримка (0.2)

Вся команда має брати участь або фізичним контактом, або проходженням над, під або через гімнастку/гімнасток у деякій частині «основної дії» елемента підтримки (від зльоту до приземлення). Принаймні одна гімнастка має втратити контакт з підлогою таким чином, щоб вона (вони) підтримувалася іншими гімнастками. Не допускається виконання командної підтримки в підгрупах.

Підтримки мають виконуватися з урахуванням здібностей і навичок гімнасток (аспектів здоров'я). Під час підтримки гімнастка (гімнастки) можуть переходити через вертикальну лінію в положенні догори ногами, але не мають зупинятися в цьому положенні. Одна гімнастка не має піднімати вагу більше ніж однієї гімнастки одночасно. Висота підтримки може бути макс. дві гімнастки, включно з гімнасткою(ами), що підіймають.

3.2.2.4. Елемент синхронного командного руху (0.2)

Елемент синхронного командного руху - це рух або серія рухів, що виконуються всією командою одночасно в повній синхронності. Вся команда має виконувати ідентичні рухи, такі як рухи тіла та серії рухів тіла, танцювальні кроки, що виконуються з додатковими рухами тіла тощо. Тривалість елемента становить мін. 5 секунд або рахування до восьми (8).

Команда може робити переміщення або змінювати формування під час елемента; однак усі гімнастки мають використовувати однакові напрямки та рівні протягом усього елемента.

Не дозволяється виконувати стрибки, скачки, рівноваги або підтримки для зарахування елемента синхронного руху команди.

3.2.2.5. Елемент командного руху каскадом (0.2)

Каскадний елемент - це рух або серія рухів, у якому цей рух або серія рухів ідентично копіюється та повторюється всіма гімнастками через однакові проміжки часу. Необхідно показати принаймні три (3) інтервали.

Вся команда має брати участь у такому каскадному елементі. Усі гімнастки мають почати свій рух протягом рахування до шести (6). Рух необхідно виконувати всім тілом та ідентично.

Цінність кожного успішно виконаного елемента співпраці:

0.2

3.2.3. Елементи оригінальності (0.6)

Елементи оригінальності є незвичними та рідко зустрічаються, вони є особливими для кожної команди та її виконання. Елементи оригінальності надають програмі особливої та додаткової художньої цінності та роблять програму незабутньою.

Елементи оригінальності	Макс. цінність
Оригінальність у рухах	0.1
Оригінальність у співпрацях	0.1
Незабутній зв'язок між музикою та композицією	0.2
Тематична історія	0.2
	0.6

3.2.3.1. Оригінальність у рухах (0.1)

Композиція має містити рухи, серії рухів і комбінації різних груп рухів, виконаних у новий, оригінальний і незабутній спосіб (наприклад, у поєднанні з допоміжним малюнком або елементом художньої співпраці тощо). Одного нового чи оригінального руху недостатньо.

Оригінальність рухів проявляється в будь-якому елементі; це не обов'язково має бути обов'язковий технічний елемент. Оригінальність рухів може походити і від оригінального стилю всієї композиції.

- Цінність 0.1

3.2.3.2. Оригінальність у співпрацях (0.1)

Композиція має містити різні типи співпраці, які виконуються новими, інноваційними та незабутніми способами. Співпраці між гімнастками мають бути оригінальним і різноманітним протягом усієї композиції.

- Цінність 0.1

3.2.3.3. Незабутній зв'язок між музикою та композицією (0.2)

Кожна композиція має бути гармонійно побудована навколо певного музичного вибору. Незабутні зв'язки між музикою та композицією можуть бути досягнуті, напр. продуманим розміщенням конкретних елементів на конкретних музичних акцентах і фразах музики тощо. Всю композицію необхідно поставити так, щоб зв'язок між музикою та композицією створював незабутні враження для глядачів.

- Цінність 0.2

3.2.3.4. Тематична історія (0.2)

Кожна композиція має мати ясну тематичну «історію», яка розвивається протягом всієї програми і виконується з високою художньою виразністю. Враження може виникати як від однієї вражаючої частини композиції, так і від незабутньої сукупності композиції.

- Цінність 0.2

3.2.4. Оцінювання Артистичних елементів (AV-B)

- Максимальна оцінка за Артистичні елементи (AV-B) - 5.0 балів.
- Під час програми суддя відмічає зміст програми та кожен необхідний елемент.
- Коли програма закінчується, суддя:
 - підраховує бали з кожного необхідного елемента AV-B, даючи загальний бал для команди.

3.2.5. Таблиця артистичних елементів AV-B

АРТИСТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ		Макс. кількість	Цінність кожного	Макс. цінність
Елементи труднощі				3.4
Двосторонність у стрибках, скачках та рівновагах		8	0.1	0.8
Серія рухів тіла, включаючи:	зміна напрямку та обертання	2	0.2	0.4
	зміна рівня	2	0.2	0.4
	переміщення	2	0.2	0.4
	зміна темпу	2	0.2	0.4
	динаміка	2	0.2	0.4
Рівновага, що починається безпосередньо з руху тіла		1	0.2	0.2
Стрибок/скачок, що починається безпосередньо з руху тіла		1	0.2	0.2
Рівновага з обертанням (циркуль/поворот)		1	0.1	0.1
Стрибок / скачок з обертанням		1	0.1	0.1
Елементи співпраці				1.0
Командна співпраця без підтримки		1	0.2	0.2
Співпраця у парі чи трійці з підтримкою або без		1	0.2	0.2
Командна підтримка		1	0.2	0.2
Елемент синхронного командного руху		1	0.2	0.2
Елемент командного руху каскадом		1	0.2	0.2
Елементи оригінальності				0.6
Оригінальність у рухах				0.1
Оригінальність у співпрацях				0.1
Незабутній зв'язок між музикою та композицією				0.2
Тематична історія				0.2

5. СУДДІВСТВО

5.1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Всі судді мають мати діючу суддівську ліцензію.

Хореограф або тренер команди-учасниці не можуть бути суддями в категорії, в якій бере участь їх команда

5.2. СКЛАД СУДДІВСЬКОЇ КОЛЕГІЇ

5.2.1. Бригади суддів

Мінімальна кількість суддів у бригадах - 12. Однак на чемпіонатах світу мінімальна кількість суддів — 14 суддів.

Команди оцінюються трьома суддівськими бригадами:

- Композиція, **Технічна цінність (TV)**, складається з 3-4 суддів
- Композиція, **Артистична цінність (AV)**, складається з 2 під-бригад (6-8 суддів):
 - **Артистична якість (AV-A)**, складається з 3-4 суддів
 - **Артистичні елементи (AV-B)**, складається з 3-4 суддів
- **Виконання (EXE)**, складається з 3-4 суддів

Обов'язки і функції суддів

- Судді мають оцінювати виступи самостійно.
- Під час змагань, судді не можуть обговорювати оцінки один з одним, з тренерами і гімнастками.
- Кожна бригада працює самостійно і незалежно від оцінок інших бригад.

Один із суддів кожної бригади (№1) є **Арбітром**.

Всі судді передають свої оцінки Арбітру бригади.

Після виступу першої команди в кожній віковій категорії, судді завжди радяться всередині своєї бригади для перевірки розбіжностей між оцінками. Судді повинні поставити свої оцінки до наради.

5.2.2. Арбітри

Обов'язки і функції Арбітрів

- контролює дотримання правил;
- скликає суддів після виступу першої команди в кожній віковій категорії;
- перевіряє, що різниця між балами суддів не суперечить правилам;
- скликає бригаду в ситуаціях, коли різниця між оцінками занадто висока (порядок між суддівськими оцінками (вищої / нижчої) не може бути змінений в ході обговорення);
- звертається до Головної суддівської колегії, якщо судді не можуть дійти згоди;
- віднімає штрафи;
- перевіряє і затверджує бали, внесені в комп'ютер секретарем, перш ніж вони будуть опубліковані

Штрафи даються окремо і будуть застосовані, тільки якщо більшість (мінімум 3/4 або 2/3) суддів зробили пропозицію щодо застосування штрафу.

Штрафи, які застосовуються Арбітрами

Арбітр бригади артистичної цінності (бригада AV-A):

Штрафи, які потребують пропозиції [-] від більшості суддів бригади AV-A:

- Заборонені рухи / підтримки: -0.5 за кожен рух / підтримку.
- Релігійні / політичні образи: -0.3
- Вихід команди на килим займає надто багато часу, супроводжується музикою або включає в себе додаткові рухи: - 0.3
- Купальник, зачіска або макіяж:
 - купальник, зачіска або макіяж не відповідає правилам:
 - 0.1 для однієї гімнастки та -0.2 для двох або більше гімнасток

Штрафи, які застосовуються Арбітром AV-A (після пропозиції від суддів на лінії)

- Втрачені предмети (елементи зачіски, чешки тощо) -0.1 / кожний втрачений предмет

Штрафи, які застосовуються Головним Суддею (після пропозиції від суддів на лінії):

- Кольорова пляма на змагальному килимі через фарбоване волосся -0.2 / кожна пляма

Штрафи, які застосовуються Арбітром AV-A (після пропозиції від суддів-хронометристів):

- Час: -0.1 за кожен додаткову або відсутню повну секунду

Арбітр бригади Виконання:

Штрафи, які застосовуються Арбітром бригади Виконання:

- Вихід за майданчик: за кожен гімнастку кожного разу як перетинається лінія майданчику: -0.1 балів
- Недостатня або надмірна кількість гімнасток: -0.5 за кожен відсутню або додаткову гімнастку

5.2.3. Головний Суддя

Головний Суддя повинен бути зразком для наслідування в плані поведінки і вчинків для всіх суддів. Суддя обговорює остаточні деталі змагань (наприклад, графік змагань і список суддів) з Президією ФЕГГУ, а також стежить, щоб судді діяли відповідно до правил.

Обов'язки і функції:

- має бути присутнім на жеребкуванні команд
- відповідальний за все наради суддів перед початком змагань
- призначає суддів відповідно до їх рівня (жеребкування суддів)
- 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 небезпечної ситуації

5.2.4. Головна суддівська колегія

Головна суддівська колегія може складатися від 3 до 4 суддів першого рівня. Вони є частиною бригад оцінювання, але їх результати не включаються в офіційні оцінки.

Обов'язки і функції:

- контролює, що судді будуть діяти відповідно до правил
- спостерігає за роботою суддів і слухає обговорення
- в крайніх випадках має право втручатися в роботу суддівського корпусу. Про такі випадки завжди мають звітувати.

5.2.5. Судді на лінії

Мають бути мінімум 2 (на Чемпіонаті Світу мінімум 4) судді на лінії, які спостерігають за майданчиком в кутах змагального килима.

Обов'язки і функції:

- сигналізувати прапорцем кожен перетин лінії змагального майданчика і записувати кожне з них на призначеному аркуші паперу. В кінці вправи, судді на лінії відправляють записи Арбітру бригади Виконання, який затверджує штраф. Штраф віднімається з середньої оцінки Виконання.
- збирати кожен втрачений річ з килима та записувати кожен з них на призначеному аркуші паперу. Наприкінці вправи судді на лінії надсилають аркуш паперу Арбітру бригади AV-A, який затверджує штраф. Штраф віднімається із середнього балу бригади AV-A.
- фіксувати кольорові плями на килимі (якщо помітить) та записувати кожен з них на призначеному аркуші паперу. Наприкінці вправи судді на лінії надсилають аркуш паперу Головному Судді, який затверджує штраф. Штраф віднімається із середнього балу бригади AV-A.

5.2.6. Судді-хронометристи

Мають бути присутніми, принаймні, 2 судді відліку часу. Судді зобов'язані фіксувати час і самостійно робити запис про час для кожної команди окремо на аркуші паперу.

Якщо тривалість програми не відповідає правилам (згідно принаймні з одним із суддів-хронометристів), обидва судді-хронометристи мають підійти до Арбітра бригади (AV-A) і показати свої секундоміри з вимірним часом. Арбітр перевіряє та затверджує штраф.

Відлік часу починається від початку першого руху після того, як команда зайняла вихідне положення на змагальному килимі. Відлік часу припиняється, як тільки всі гімнастки приймають кінцеву позицію і є абсолютно нерухомими.

6. ПІДРАХУНОК ОЦІНОК

6.1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Підсумкова оцінка команди розраховується шляхом додавання 3 оцінок: Технічна цінність, Артистична цінність і Виконання. Максимальна кількість балів в попередніх змаганнях і фіналі може бути 30.00 балів за кожний виступ.

- Максимальна оцінка за Технічну Цінність 10.0
- Максимальна оцінка за Артистичну Цінність 10.0
- Максимальна оцінка за Виконання 10.0

Остаточні результати виводяться шляхом складання оцінки попередніх змагань і оцінки фіналу. Максимальний підсумковий бал - 60.00

Бригада TV (Композиція/Технічна Цінність) оцінює технічні елементи композиції, підраховує їх оцінку (0.0 - 10.0).

Бригада AV (Композиція/Артистична Цінність) складається з 2 під-бригад - загальна оцінка AV розраховується з двох під-оцінок:

- Бригада AV-A оцінює артистичну якість композиції, підраховує оцінку (0.0-5.0) , і вносить пропозицію про застосування можливих штрафів [-].
- Бригада AV-B оцінює артистичні елементи композиції, підраховує оцінку (0.0- 5.0).

Бригада EXE (Виконання) оцінює виконання вправи, підраховує оцінку (0.0 - 10.0) і вносить пропозицію про застосування можливих штрафів [-].

6.2. ПІДРАХУНОК ОЦІНОК БРИГАД СУДДІВ

Оцінка бригади TV і EXE - це середня оцінка у кожній бригаді.

Оцінка бригади AV - це сума середніх оцінок двох під-бригад (AV-A + AV-B).

Залежно від кількості суддів у бригаді, оцінки будуть підраховані таким чином:

Бригада з 4 суддів:

- вища і нижча оцінки відкидаються, потім виводиться середнє арифметичне між двома середніми оцінками.
- розбіжності між середніми оцінками, що беруться до уваги, не можуть бути більш ніж 0.3

Бригада з 3 суддів:

- виводиться середнє арифметичне між трьома оцінками
- розбіжності між оцінками не можуть бути більш ніж 0.4

ДОДАТОК ДО ДОПОВНЕНЬ

ТЕХНІКА ЕГГ

1. Філософія ЕГГ
2. Базова техніка виконання гімнастичних елементів
 - 2.1. Характеристики рівноваг
 - 2.2. Виключення та особливості виконання рівноваг
 - 2.3. Таблиця прикладів рівноваг
 - 2.4. Характеристики стрибків та скачків
 - 2.5. Виключення та особливості виконання стрибків та скачків
 - 2.6. Таблиця прикладів стрибків та скачків
3. Критерії амплітуди рухів тіла для підвищення Технічної Цінності рівноваги або стрибка/скачка

1. Філософія ЕГГ

Естетична групова гімнастика складається зі стилізованих і природних рухів всього тіла, де стегна утворюють основний руховий центр. Рух, який виконується однією частиною тіла, проходить через все тіло.

Філософія спорту заснована на гармонійних, ритмічних і динамічних рухах, які виконуються з природним використанням сили і підтримують злитість рухів природним диханням. Гармонічні рухи природно перетікають від одного руху до іншого, ніби вони створені попереднім рухом. Всі рухи мають виконуватися безперервно. Рухи мають бути чітко помітними і демонструвати різноманітність динаміки та швидкості.

Усі рухи та комбінації рухів мають виконуватись відповідно до техніки цілісних рухів, де переходи від одного руху тіла чи формування до іншого мають бути безперервними. У техніці цілісних рухів основний рух відображається в кожній частині тіла, коли рух тече назовні від центру тіла або назад до центру тіла (стегон). Рухи пов'язані між собою таким чином, що потік продовжується від одного руху до іншого.

2. Базова техніка виконання гімнастичних елементів

У рамках техніки ЕГГ базова техніка виконання гімнастичних елементів має бути чітко показана. Хороша базова техніка виконання гімнастичних елементів показує:

- хорошу, природну поставу та пряму лінію плечей і стегон
- достатню виворотність ніг
- достатні витягування (ніг, колін, щиколоток, кистей, рук)
- хорошу техніку ніг, особливо в будь-яких кроках, стрибках і стрибках, включаючи поштовхи для стрибків
- точність рухів
- різноманіття у використанні м'язової напруги, розслаблення та сили
- хорошу координацію, баланс, стабільність і ритм

Хороша техніка забезпечується такими спортивними навичками, як координація, гнучкість, сила, м'язовий контроль, швидкість і витривалість. Спортивні навички, двостороння робота м'язів і хороша збалансована техніка дозволяють гімнастам виконувати всі рухи здоровим і безпечним способом.

2.1. Характеристики рівноваг

Всі рівноваги мають виконуватися чітко. Тривалість використання опорної поверхні в рівновагах має бути чітко видна. Під час рівноваги форма має бути фіксованою та добре визначеною. Усі рівноваги мають виконуватися з такими характеристиками:

- форма зафіксована і добре визначена під час рівноваги ("фото")
- достатня висота рівня піднятої ноги
- достатній м'язовий контроль тіла під час і після рівноваги

Рівноваги можуть бути статичними або динамічними.

Характеристики **статичних рівноваг**:

- можуть бути виконані стоячи на одній нозі, на коліні або в позиції «козак»
- вільна нога має бути піднята мінімум на 90°
- тільки одна нога може бути зігнута

Характеристики **динамічних рівноваг** (турляни, циркулі, повороти):

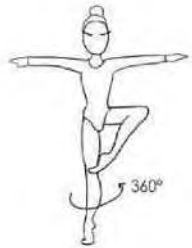











- турляни (повільне обертання):
 - обертання в зафіксованій формі має бути на 360°
 - під час «турляну» з обертанням на 360° допускається максимум з 4 точки опори п'ятою
 - турлян починається після того, як форма рівноваги стає зафіксованою
 - всі критерії, що стосуються рівня піднятої ноги, допомоги рук, форми рухів тіла ідентичні до статичних рівноваг
- циркулі: необхідно виконати обертання на 360° по лінії від плечей до стегон
- повороти: можуть бути виконані на повній стопі або релеве.
 - обертання в зафіксованій формі має бути мінімум на 360°
 - обидві ноги можуть бути зігнуті під час виконання поворотів













Якщо необхідне обертання в динамічній рівновазі не демонструє жодна гімнастка, елемент не зараховується як рівновага.












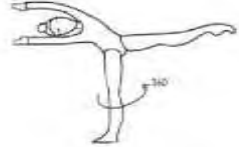








2.2. Виключення та особливості виконання рівноваг












- рівновага на 90° за допомогою руки та з рухом тіла: рівновага рівня А.
- рівноваги, у яких вільна нога піднята на 135° за допомогою руки **назад**:
 - вільна нога піднята на 135° за допомогою **однойменної** руки, (рівновага у техніці панше) - рівновага рівня А;
 - вільна нога піднята на 135° за допомогою **протилежної** руки/ двома руками, - рівновага рівня В: необхідна техніка для утримання ноги протилежною рукою вимагає руху тіла як у верхній частині спини, так і у нижній частині, таким чином цінність рівноваги буде В, як у рівноваги в техніці кільце, так і у техніці панше. (Див. таблицю прикладів.)
- циркуль: цінність циркулю назад починається з рівня В, так як необхідна техніка значно складніша, ніж для циркуля вперед. Критерії амплітуди підвищують рівень складності рівноваги на +0.1 для обох видів циркуля (вперед і назад). (Див. таблицю прикладів.)









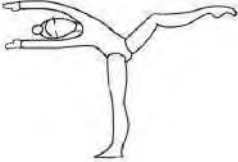
2.3. Таблиця прикладів рівноваг (приклади не є вичерпними і служать лише для ілюстрації)












Форма	Рівень А Цінність 0.10	Рівень В Цінність 0.20	Рівень С Цінність 0.30
1. Поворот в «пассе»	обертання 360° у повороті «пассе»	обертання 360° у повороті «пассе» + РТ	обертання 720° у повороті «пассе» + РТ
			
			
			
		обертання 720° у повороті «пассе»	
			
2. Поворот з амплітудою нижче 90°, вільна нога у різні напрямки	обертання на 360° у повороті з амплітудою нижче 90°	обертання на 360° у повороті з амплітудою нижче 90° + РТ	обертання на 720° у повороті з амплітудою нижче 90° + РТ
			
	обертання на 720° у повороті з амплітудою нижче 90°		
			










3. Вільна нога піднята на 90° за допомогою руки – вперед, в сторону, назад	90° за допомогою руки + РТ	90° за допомогою руки + РТ + обертання 360°	90° за допомогою руки + РТ + обертання 720°
			
			
			
	90° за допомогою руки + обертання 360°		
			
			
			

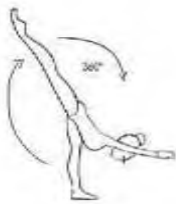
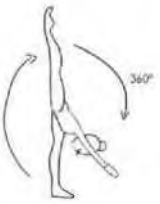


4. Вільна нога піднята на 90° без допомоги руки – вперед, в сторону, назад	90° без допомоги рук	90° без допомоги рук + РТ	90° без допомоги рук + РТ + обертання 360°
			
			
			
			
			
			
		90° без допомоги рук + обертання 360°	90° без допомоги рук + обертання 720°
			

<p>5. Вільна нога піднята на мін. 135° за допомогою руки – вперед, в сторону</p>	135° за допомогою руки	135° за допомогою руки + РТ/обертання 360°	135° за допомогою руки + РТ + обертання 360° / релєве
			
			
			
			
			135° за допомогою руки + обертання 720°
			
			

		180° за допомогою рук	180° за допомогою рук + РТ / релеве
			
			
			
<p>6. Вільна нога піднята на мін. 135° без допомоги руки – вперед, в сторону</p>		135° без допомоги руки	135° без допомоги руки + РТ / релеве / обертання 360°
			
			

			
			180° без допомоги руки
			 <hr/> 
7. Вільна нога піднята на мін. 135° за допомогою руки – назад	135° з однойменною рукою	135° з однойменною рукою + обертання 360°	135° з однойменною рукою + обертання 720°
			
			
		180° з однойменною рукою	180° з однойменною рукою + обертання 360°/ релеве
			

		135° з протилежною рукою / руками	135° з протилежною рукою / руками + обертання 360° / релеве
			
			
8. Вільна нога піднята на мін. 135° без допомоги руки – назад		135° без допомоги руки	135° без допомоги руки + обертання 360° / релеве
			
			
			
			180° без допомоги руки
			
			

9. Циркуль вперед і назад з обертанням мін. 360°, руки не мають торкатися підлоги	Циркуль вперед з обертанням мінімум 360°, амплітуда мінімум 135°	Циркуль вперед з обертанням мінімум 360°, амплітуда мінімум 180°	
			
		Циркуль назад з амплітудою мінімум 135°	Циркуль назад з амплітудою мінімум 180°
			

2.4. Характеристики стрибків та скачків




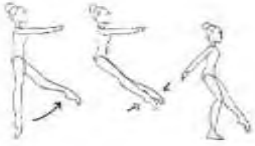

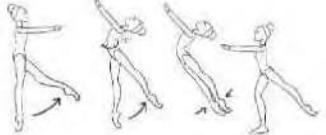




Стрибки та скачки мають відповідати наступним критеріям:

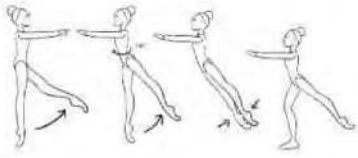











- форма зафіксована і добре визначається протягом польоту;
- форма зафіксована і добре визначається протягом обертання під час стрибка або скачка з поворотом
- достатня висота польоту під час стрибка/скачка;
- достатній контроль тіла протягом і після стрибка;
- приземлення легке і м'яке.










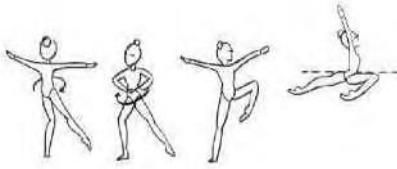




2.5. Виключення та особливості виконання стрибків та скачків











- **критерії повороту:** 180° у формі / 360° від поштовху до приземлення. Залежно від техніки стрибка вимоги до обертання можуть бути різними.
- **стрибки кабріоль:** обидві ноги мають досягати кута 45° на момент виконання техніки «плескання» - **стрибки у формі «олень»:** на всіх рівнях стрибка/скачка у формі «олень» передня нога має бути на 90°, незалежно від амплітуди та форми. Коли стрибок включає вигин назад, передня нога може бути трохи нижче, ніж необхідні 90° базової форми.
- **стрибок «козак»:** при виконанні форми, де обидві ноги попереду, обидва коліна мають бути разом.
- **форма шпагату:** під час стрибка в шпагат з амплітудою 180° передня нога має бути на 90°. Допускається трохи нижча позиція, коли шпагат виконується технікою скачка з обох ніг
- **стрибки зі зміною ніг:**
 - рух для зміни ніг має починатися **перед лінією стегон**, незалежно від кінцевої форми стрибка (олень, шпагат, +РТ).
 - стрибок/скачок зі зміною прямих ніг підвищує рівень елемента.












2.6. Таблиця прикладів стрибків та скачків (приклади не є вичерпними і служать лише для ілюстрації)














	Рівень А, База, Цінність 0.10	Рівень В, Цінність 0.20 (база + 0.1)	Рівень С, Цінність 0.30 (база + 0.1 + 0.1)
1. Стрибок без амплітуди між ногами	Стрибок без амплітуди між ногами + обертання	Стрибок без амплітуди між ногами + обертання + РТ	
			
	Стрибок без амплітуди між ногами + РТ		
			
2. Кабріоль	Кабріоль у різних напрямках	Кабріоль + РТ	Кабріоль + РТ + обертання
			
			
			






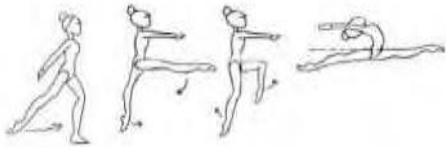



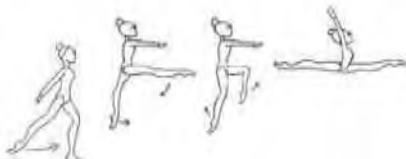

		Кабріоль + обертання	
			
3. Стрибок з амплітудою 90°	90° амплітуда	90° амплітуда + РТ	90° амплітуда + РТ + обертання
			
			
			
			
			
		90° амплітуда + обертання	
			
			


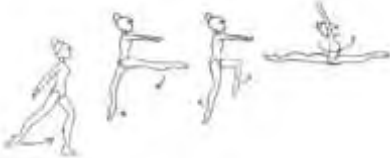




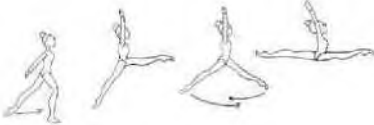




			
4. Стрибок "щука"	Форма "щука"	Форма "щука" + РТ	Форма "щука" + РТ + ан турнан
			
		Форма "щука" + ан турнан	Форма "щука" + РТ + обертання
			
5. Стрибок/скачок "торкаючись" ("олень")	Форма "олень" 135° амплітуда + РТ		
			
	Форма "олень" 135° амплітуда + обертання	Форма "олень" 135° амплітуда + РТ + обертання	
			
	Форма "олень" 135° амплітуда + ан турнан	Форма "олень" 135° амплітуда + РТ + ан турнан	
			
Форма "олень" 180° амплітуда	Форма "олень" 180° амплітуда + РТ	Форма "олень" 180° амплітуда + РТ + обертання	
			


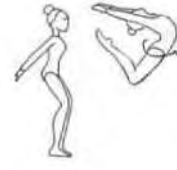

		
		
	Форма "олень" 180° амплітуда + обертання	Форма "олень" 180° амплітуда + РТ + ан турнан
		
	Форма "олень" 180° амплітуда + ан турнан	
		
Форма "олень" 180° амплітуда + РТ (переднє коліно нижче горизонталі)	Форма "олень" 180° амплітуда + РТ + обертання (переднє коліно нижче горизонталі)	
		
		
Форма "олень" 180° амплітуда + обертання (переднє коліно нижче горизонталі)		
		

		Форма "олень" 180° амплітуда зі зміною ПРЯМИХ ніг	Форма "олень" 180° амплітуда зі зміною ПРЯМИХ ніг + РТ
			
			Форма "олень" 180° амплітуда зі зміною ПРЯМИХ ніг + обертання
			
			Форма "олень" 180° амплітуда зі зміною ПРЯМИХ ніг + ан турнан
			
6. Стрибок/скачок "козак"	Форма "козак"	Форма "козак" + РТ	Форма "козак" + РТ + обертання
			
			
			Форма "козак" + РТ + ан турнан
			
		Форма "козак" + обертання	Форма "козак" амплітуда 180° + РТ
			

		Форма "козак" + обертання/ан турнан	
			
7. Стрибок "кішка"	Форма "кішка" 180° амплітуда	Форма "кішка" 180° амплітуда + РТ	Форма "кішка" 180° амплітуда + РТ + обертання/ан турнан
			
8. Стрибок/скачок у шпагат	Форма шпагат 135° амплітуда	Форма шпагат 135° амплітуда + РТ	Форма шпагат 135° амплітуда + РТ + обертання
			
			
		Форма шпагат 135° амплітуда + обертання	Форма шпагат 135° амплітуда + РТ + ан турнан
			
		Форма шпагат 135° амплітуда + ан турнан	
			
		Форма шпагат 180° амплітуда	Форма шпагат 180° амплітуда + РТ
			










		
		
		Форма шпагат 180° амплітуда + ан турнан
		
		Форма шпагат 180° амплітуда + обертання
		
Форма шпагат зі зміною ЗІГНУТИХ ніг, амплітуда 135°	Форма шпагат зі зміною ЗІГНУТИХ ніг, амплітуда 135° + РТ	Форма шпагат зі зміною ЗІГНУТИХ ніг, амплітуда 135° + РТ + ан турнан
		
	Форма шпагат зі зміною ЗІГНУТИХ ніг, амплітуда 135° + обертання /ан турнан	Форма шпагат зі зміною ЗІГНУТИХ ніг, амплітуда 135° + РТ + обертання
		
	Форма шпагат зі зміною ЗІГНУТИХ ніг, амплітуда 180°	Форма шпагат зі зміною ЗІГНУТИХ ніг, амплітуда 180°+ РТ/ обертання/ан турнан
		

		
		
	Форма шпагат зі зміною ПРЯМИХ ніг, амплітуда 135°	Форма шпагат зі зміною ПРЯМИХ ніг, амплітуда 135° + РТ / обертання / антурнан
		
		
		
		Форма шпагат зі зміною ПРЯМИХ ніг, амплітуда 180°
		
Поперечний шпагат, амплітуда 135°	Поперечний шпагат, амплітуда 135° + РТ / обертання	
		
	Поперечний шпагат, амплітуда 180°	Поперечний шпагат, амплітуда 180° + РТ / обертання
		

9. Стрибок "коробочка"		Стрибок "коробочка"	Стрибок "коробочка" + обертання
			
			Стрибок "коробочка" + ан турнан
			

3. Критерії амплітуди рухів тіла для підвищення Технічної Цінності рівноваги або стрибка/скачка

Наступні критерії амплітуди рухів тіла застосовуються для підвищення Технічної Цінності рівноваг та стрибків або скачків з рівня А до В або С:

Рух тіла	Приклад / Рівновага	Приклад / Стрибок або скачок
Вигин (вперед): спина округлена, груди і верхня частина спини вигинаються вперед до стегон		
Примітка: у поворотах вільна нога може бути піднята менше, ніж на 90°, пряма або зігнута.		
Вигин (назад): верхня частина спини (грудна клітина) вигинається 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.		
Вигин (в бік): протилежне плече (ліве плече при вигині вправо і навпаки) має перебувати на одній вертикальній лінії зі стегнами (наприклад, при вигині вправо ліве плече має бути на одній лінії з правим стегном). Ті ж критерії діють при виконанні рівноваг на одному коліні.		
Нахил не менше, ніж на 45°: Верхня частина тіла має формувати кут нахилу 45°. Тіло має бути добре контрольованим і не має вигинатися.		
Скручування верхньої частини тіла: Плечі мають повернутися не менше, ніж на 75° від лінії стегон	