

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Президент Федерації естетичної  
групової гімнастики України  
Василь СПОРИШЕВ  
«26» вересня 2025 р.



**ФЕДЕРАЦІЯ  
ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ  
ГІМНАСТИКИ  
УКРАЇНИ**



**FEDERATION OF  
AESTHETIC GROUP  
GYMNASTICS OF  
UKRAINE**

**МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ ГІМНАСТИКИ**



**ДОПОВНЕННЯ ДО ПРАВИЛ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ (редакції 2025 року)**

**ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ IFAGG ДОВГА ПРОГРАМА**

**Дитячі категорії (вікові категорії 8-10, 10-12 та 12-14 років)**

Дійсні з: 1 січня 2026 року

Дійсні до: 31 грудня 2028 року

**ЗМІСТ:**

<b>1.</b>	<b>Загальні положення</b>	<b>4</b>
1.1.	Організація змагань	4
1.2.	Змагальні категорії	4
1.3.	Команда	4
1.3.1.	Кількість гімнасток	4
1.4.	Програма змагань	5
1.4.1.	Тривалість змагальної програми	5
1.4.2.	Музика	5
1.5.	Змагальний майданчик	6
1.6.	Костюм, зачіска та макіяж гімнасток	6
1.6.1.	Костюм	7
1.6.2.	Зачіска	7
1.6.3.	Макіяж	8
1.7.	Дисципліна	8
1.7.1.	Допінг	8
1.7.2.	Дисципліна гімнасток та тренерів	8
<b>2.</b>	<b>ТЕХНІЧНА ЦІННІСТЬ</b>	<b>9</b>
2.1.	<b>ОБОВ'ЯЗКОВІ ЕЛЕМЕНТИ ПРОГРАМИ</b>	<b>9</b>
2.1.1.	Рухи тіла та серії рухів тіла	9
2.1.2.	Рівноваги та серії рівноваг	11
2.1.3.	Стрибки/скачки та серії стрибків/скачків	15
2.1.4.	Серії кроків, скачків та підстрибувань	21
2.1.5.	Акробатичні елементи	21
2.1.6.	Елементи на гнучкість	22
2.1.7.	Комбіновані серії (серії комбіновані з різними видами рухів)	23
2.2.	<b>ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ЦІННОСТІ (TV)</b>	<b>24</b>
2.2.1.	Технічні елементи	24
2.2.2.	Обов'язкові технічні елементи для категорій 8-10 і 10-12 років	25
2.2.3.	Обов'язкові технічні елементи для категорії 12-14 років	26
2.2.4.	Оцінювання технічної цінності	27
<b>3.</b>	<b>АРТИСТИЧНА ЦІННІСТЬ</b>	<b>28</b>
3.1.	<b>ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ПРОГРАМИ</b>	<b>28</b>
3.1.1.	Якість ЕГГ	28
3.1.2.	Структура композиції	29
3.1.3.	Експресивність, музика та оригінальність	32
3.1.4.	Елементи співпраці	35
3.1.5.	Штрафи	36
3.1.6.	Оцінювання артистичної цінності	38
3.1.7.	Таблиця збавок артистичної цінності	39
<b>4.</b>	<b>ВИКОНАННЯ</b>	<b>42</b>
4.1.	<b>ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ</b>	<b>42</b>
4.2.	Оцінювання виконання	42
4.3.	Таблиця збавок у виконанні	43



<b>5.</b>	<b>СУДДІВСТВО</b>	<b>44</b>
5.1.	<b>ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ</b>	<b>44</b>
5.2.	<b>Оцінювання</b>	<b>44</b>
5.2.1.	Суддівські бригади	44
5.2.2.	Артбітр	44
5.2.3.	Відповідальний суддя	45
5.2.4.	Суддя суперіор	45
5.2.5.	Судді на лінії	46
5.2.6.	Судді хронометристи	46
<b>6.</b>	<b>ПІДРАХУНОК БАЛІВ</b>	<b>48</b>
6.1.	<b>ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ</b>	<b>47</b>
6.1.1.	Категорії 8-10 та 10-12 років	47
6.1.2.	Категорії 12-14 років	47
6.2.	<b>РОЗРАХУНОК ЧАСТКОВИХ ОЦІНОК</b>	<b>48</b>
<b>7.</b>	<b>ЗМІНА ПРАВИЛ</b>	<b>48</b>
<b>8.</b>	<b>ДОДАТОК</b>	<b>48</b>



## ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДИТЯЧИХ КАТЕГОРІЙ

Міжнародна федерація естетичної групової гімнастики (IFAGG) володіє авторськими правами на наступні правила. Будь-яке використання цього документа (повністю або частково) без згоди IFAGG заборонено. Ці правила застосовуються до всіх міжнародних змагань з естетичної групової гімнастики в дитячих категоріях, організованих IFAGG та її членами.

### 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Естетична групова гімнастика складається зі стилізованих та природних рухів всього тіла, де стегна формують базовий центр руху. Філософія виду спорту заснована на гармонійних, ритмічних і динамічних рухах, що виконуються з природним використанням сили. Цей вид спорту поєднує в собі танець та гімнастику з грацією та красою.

#### 1.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ

Див. Загальні правила змагань IFAGG.

#### 1.2. ВІКОВІ КАТЕГОРІЇ

**Діти 8-10 years:** Діти 8-10 років: гімнастики віком 8, 9 та 10 років протягом змагального сезону. Два члени групи можуть бути на один рік молодші або на один рік старші за вказаний мінімальний та максимальний вік.

**Діти 10-12 years:** гімнастики віком 10, 11 та 12 років протягом змагального сезону. Два члени групи можуть бути на один рік молодші або на один рік старші за вказаний мінімальний та максимальний вік.

**Діти 12-14 years:** гімнастики віком 12, 13 та 14 років протягом змагального сезону. Два члени групи можуть бути на один рік молодші або на один рік старші за вказаний мінімальний та максимальний вік.

Вік гімнастики визначається на основі року народження, а не фактичної дати народження.

#### 1.3. КОМАНДА

##### 1.3.1. Кількість гімнасток

Змагання в дитячих категоріях відкриті для гімнасток всіх статей.

Група складається з 6-14 заявлених гімнасток протягом сезону. Запасні гімнастки належать до групи.

Для кожного конкретного змагання команда складається з 6-14 гімнасток на змагальному килимі.

Гімнастка може змагатися протягом одного змагального сезону тільки в одній групі та в одній змагальній категорії.

У випадку, якщо команда починає вправу з 6 або більше гімнастками, і в середині вправи гімнастка вибуває з будь-якої причини, група отримує штраф за відсутню гімнастку:

- - Штраф від Арбітра виконання: -0,5 за кожен відсутню гімнастку або додаткову гімнастку.

## 1.4. ЗМАГАЛЬНА ПРОГРАМА

### 1.4.1. Тривалість програми

Тривалість змагальної програми Дозволена тривалість змагальної програми становить 2 хв - 2 хв 30 сек.

Відлік часу починається з початку першого руху після того, як команда зайняла стартову позицію на змагальному килимі. Відлік часу зупиняється, як тільки всі гімнастки повністю нерухомі.

- Штраф від Арбітра AV: -0,1 за кожен додаткову або відсутню повну секунду. Штраф пропонується обома Судьями-хронометристами.

Вихід команди на стартові позиції **не повинен бути занадто тривалим**, супроводжуватися музикою або включати будь-які додаткові рухи.

- Штраф від Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів з AV): -0,3 за вихід, який займає занадто багато часу, супроводжується музикою або включає додаткові рухи

### 1.4.2. Музика

Вибір музики вільний. Музика може бути інтерпретована одним або кількома інструментами і дозволяється мати голос(и) та слова. Музика повинна бути єдиною та завершеною, без перерв, мати чітку та добре визначену структуру, і повинна **відповідати віковій категорії гімнасток**. Не допускаються роз'єднані музичні фрагменти або нерегулярні звукові ефекти. Дозволяється короткий сигнал перед початком музики. Дозволяється коротке музичне вступ без рухів..

Повинна бути одна музична композиція, записана в електронному форматі. Музика повинна бути надана організаторам у запитаній формі.

На компакт-диску або електронному музичному файлі повинна бути чітко вказана англійською мовою наступна інформація:

- назва клубу/назва команди
- країна команди
- змагальна категорія тривалість музики.

Ім'я(імена) композитора(ів) та назва музики повинні бути надані організаторам за запитом.

Програма повинна виконуватися повністю під музичний супровід.

Якщо відтворюється неправильна музика, команда відповідальна за негайне зупинення програми. Команда починає свою програму заново, як тільки почнеться правильна музика.

Команда може повторити програму лише у ситуаціях "**форс-мажору**", таких як нещасний випадок або помилка, спричинена організаторами (наприклад, відключення електроенергії, помилка звукової системи тощо). Для повторення програми потрібен дозвіл Відповідального судді/Вищої суддівської колегії/Головних суддів бригад.

## 1.5. ЗМАГАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Розмір змагального килима становить 13 м x 13 м, включаючи граничну лінію. Гранична лінія повинна бути чітко позначена і мати ширину не менше 5 см. Гімнасткам не дозволяється виходити за межі змагального майданчика під час змагальної програми, включаючи стартові та фінальні позиції.

- - Штраф від Головного судді з виконання: -0,1 за кожну гімнастку кожного разу при перетині граничної лінії. Штраф пропонується Суддями на лінії.

## 1.6. КОСТЮМ, ЗАЧІСКА ТА МАКІЯЖ ГІМНАСТОК

### 1.6.1. Костюм

Змагальний костюм, який використовується групою, повинен бути гімнастичним купальником або гімнастичним комбінезоном з естетичною привабливістю, що відповідає духу змагального спорту. Змагальні костюми повинні бути ідентичними (за матеріалом і стилем) та однакових кольорів для всіх членів групи. Однак, якщо змагальний костюм виготовлений з візерункового матеріалу, допускаються деякі незначні відмінності через крій. Змагальні костюми гімнастів чоловічої, жіночої та іншої статі повинні бути якомога більш схожими за стилем і кольорами. Однак, допускаються незначні відмінності між костюмами гімнастів чоловічої, жіночої та іншої статі. Гімнастки повинні виконувати програму в будь-яких балетних черевичках бежевого кольору.

Загальна композиція, включаючи рухи, музику та змагальний костюм, повинна бути естетичною і не повинна провокувати, ображати, нападати або ображати людей, чи виражати будь-яку релігію, національність чи політичні погляди.

- - Штраф від Головного судді з AV (за пропозицією більшості суддів з AV): -0,3 за релігійну, національну, політичну або будь-яку іншу образу

#### 1.6.1.1. Костюм гімнасток жіночої статі

Змагальний костюм гімнасток жіночої та іншої статі повинен бути гімнастичним купальником або комбінезоном, зі спідницею або без неї, виготовленим з непрозорого матеріалу, за винятком рукавів, зони декольте та ніг нижче лінії паху. Виріз купальника не повинен бути нижчим за верхню частину грудей спереду та нижню частину лопаток ззаду. Виріз спідниці має бути достатньо довгим, щоб прикривати пах спереду та сідниці ззаду. Змагальний костюм повинен добре прилягати до тіла і не повинен відволікати увагу або перешкоджати чіткому огляду рухів чи порушувати оцінку виконання.

**Дозволяється мати:**

- колготи до щиколоток, над або під купальником,
- невеликі прикраси на змагальному костюмі/спідниці (такі як стрічки, стрази, каміння тощо), які є естетичними і не перешкоджають виконанню програми,
- тілесного кольору бандажі та підтримуючі стрічки,
- національні емблеми та логотипи відповідно до Загальних правил змагань (розмір макс. 30 см<sup>2</sup>).
- Емблеми можуть бути розташовані на плечі або в області стегна змагального костюма.

**ЗАБОРОНЕНО:**

- капелюхи або будь-які інші головні убори,

- окремі прикраси на зап'ястках, щиколотках та/або шиї,
- всі типи сережок та інші прикраси,
- будь-які світлові елементи в змагальному костюмі,
- рукавички або рукави на долоні,
- занадто великі прикраси або декоративні елементи на змагальному костюмі, які не дозволяють суддям бачити рухи,
- штани.

#### 1.6.1.1. Костюм чоловічої статі

Змагальний костюм гімнастів чоловічої та іншої статі повинен бути гімнастичним купальником або комбінезоном, виготовленим з непрозорого матеріалу, за винятком рукавів та зони декольте. Виріз купальника не повинен бути нижчим за верхню частину грудей спереду та нижню частину лопаток ззаду. У разі, якщо гімнаст чоловічої та/або іншої статі носить гімнастичний купальник, йому/їм необхідно носити колготи з непрозорого матеріалу до щиколоток над або під купальником. Змагальний костюм повинен добре прилягати до тіла і не повинен відволікати увагу або перешкоджати чіткому огляду рухів чи порушувати оцінку виконання. Прикраси костюма для гімнастів чоловічої та/або іншої статі повинні бути естетичними та зі смаком. **Дозволяється мати:**

- колготи до щиколоток, над або під купальником,
- невеликі прикраси на змагальному костюмі/спідниці (такі як стрічки, стрази, каміння тощо), які є естетичними і не перешкоджають виконанню програми,
- тілесного кольору бандажі та підтримуючі стрічки,
- національні емблеми та логотипи відповідно до Загальних правил змагань (розмір макс. 30 см<sup>2</sup>).
- Емблеми можуть бути розташовані на плечі або в області стегна змагального костюма.

#### **ЗАБОРОНЕНО:**

- капелюхи або будь-які інші головні убори,
- окремі прикраси на зап'ястках, щиколотках та/або шиї,
- всі типи сережок та інші прикраси,
- будь-які світлові елементи в змагальному костюмі,
- рукавички або рукави на долоні,
- занадто великі прикраси або декоративні елементи на змагальному костюмі, які не дозволяють суддям бачити рухи,
- вільні штани.

#### 1.6.2. ЗАЧІСКА

Волосся (крім короткого волосся) повинно бути зібране для безпеки гімнасток. Для гімнасток жіночої та іншої статі дозволяється носити невеликі прикраси для волосся (включаючи резинку навколо пучка) максимальним розміром всіх прикрас разом приблизно 5 x 10 см, висотою від голови макс. 1 см. Прикраси повинні бути одного стилю. Висота пучка не повинна перевищувати 10 см. Кожна зачіска, що не відповідає правилам, призведе до штрафу з AV.

Для гімнастів чоловічої статі не дозволяється носити будь-які прикраси для волосся взагалі.

Зачіска гімнасток повинна залишатися незмінною від початку до кінця програми. Кожна зруйнована зачіска призведе до штрафу з AV.

Роз'яснення: Втрата маленьких шпильок для волосся та маленьких стразів не буде штрафуватися.

Не дозволяється використовувати фарбу для волосся, яка може переноситися на змагальний майданчик.

### 1.6.3. МАКІЯЖ

Макіяж повинен відповідати принципам змагального спорту, а не шоу чи виступу. Для гімнасток жіночої та іншої статі дозволяється спортивний, помірний та естетичний макіяж. Театральний макіяж, малюнки або інші малюнки на обличчі, камені або блискітки, блискучі тіні, занадто темний/неприродний колір помади, кольорові контактні лінзи тощо не дозволяються. Штучні вії дозволені (але не довше 1 см). Не дозволяється використовувати будь-які типи прикрас на обличчі.

Гімнастки не повинні пошкоджувати змагальний майданчик, використовуючи будь-які типи матеріалів, які можуть переноситися на змагальний килим (фарба для волосся, макіяж, колір костюма тощо).

Для гімнастів чоловічої статі не дозволяється мати будь-який макіяж взагалі.

- **Штраф** від Відповідального судді: -0,2 за кожен кольорову пляму. Штраф пропонується Суддями на лінії.
- **Штраф** від Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів з AV): -0,1 за одну гімнастку та -0,2 за двох або більше гімнасток за костюм, зачіску, прикраси або макіяж, що не відповідають цим правилам.
- **Штраф** від Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів з AV): -0,1 за кожен зруйновану зачіску.
- **Штраф** від Арбітра AV: -0,1 за кожен загублений предмет (прикрасу для волосся, напів чешки тощо). Штраф пропонується Суддями на лінії.

## 1.7. ДИСЦИПЛІНА

### 1.7.1. ДОПІНГ

Як необхідна умова для участі в заходах IFAGG, особа повинна дотримуватися антидопінгових правил. Всі гімнастки, тренери, помічники гімнасток та офіційні особи повинні ознайомитися з антидопінговими правилами. Інформацію про заборонені речовини та методи можна знайти на веб-сайті ВАДА: <http://www.wada-ama.org/>.

### 1.7.2. Дисципліна гімнасток та тренерів

Всі команди та тренери повинні поважати команду, що змагається, і не заважати команді, що змагається, оцінюючим суддям та глядачам під час змагання та/або тренувань. Гучні голоси або музика ззовні змагальної зони під час виступів інших команд не дозволяються і призведуть до штрафу, який буде вирахований з AV.

- Штраф від Відповідального судді: -0,3 за дисципліну тренера

Гімнасткам не дозволяється розминатися на місці перед виходом на килим. Під час змагальної програми тренери та запасні гімнастки повинні залишатися в місці, призначеному для тренерів. Вони не можуть знаходитися в будь-якому видимому місці поблизу килима. Це призведе до штрафу, який буде вирахований з AV.

- Штраф від Відповідального судді: -0,3 за дисципліну тренера та/або гімнастки(ок)

У жодному випадку тренер, керівник команди або інша офіційна особа не може спілкуватися вербально або за допомогою сигналів з гімнасткою або з командою під час програми. Будь-яка допомога, що сприяє успішному виконанню програми, призведе до штрафу, який буде вирахований з AV.

- Штраф від Відповідального судді: -0,3 за допомогу тренера

Гімнасткам не дозволяється видавати будь-які голосові звуки під час програми, крім одиночних плесків, постукувань або подібних ритмічних ефектів, що призведе до штрафу, який буде вирахований з AV.

- Штраф від Головного судді з AV (за пропозицією більшості суддів з AV): -0,1 кожного разу.

## 2. ТЕХНІЧНА ЦІННІСТЬ

Композиція програми повинна формувати цілісність, яка дозволяє та підтримує здатність гімнасток вивчати основні техніки Естетичної Групової Гімнастики.

Технічна цінність (TV) складається з:

### Обов'язкові елементи:

- Рухи тіла (РТ) та серії рухів тіла (СРТ)
- Рівноваги та серії рівноваг
- Стрибки/підскоки та серії стрибків/підскоків
- Серії кроків, пружних рухів та підскоків
- Акробатичні елементи
- Елементи на гнучкість
- Комбіновані серії (серії, що поєднують різні групи рухів)

### 2.1. ОБОВ'ЯЗКОВІ ЕЛЕМЕНТИ ПРОГРАМИ

#### 2.1.1. Рухи тіла та серії рухів та серії рухів тіла

Естетична групова гімнастика складається зі стилізованих і природних рухів всього тіла, де стегна формують базовий центр руху. Рух, виконаний однією частиною тіла, відображається по всьому тілу.

Композиція повинна містити різні рухи тіла та серії рухів тіла (СРТ).

#### Обов'язкові рухи тіла:

- Цілісна хвиля,
- Цілісний взмах,

#### Обов'язкові рухи тіла:

- вигин,
- скручування,
- стиснення,
- наклон чи випад,
- розслаблення.

Базова техніка та характеристики фундаментальних рухів тіла:

*Дивіться додаток.*

## **Варіації рухів тіла:**

Варіації рухів тіла. Рухи тіла можуть варіюватися, поєднуючи їх з різними видами рухів рук, рухів ніг, пружних рухів, кроків чи підскоків та виконуючи їх в різних площинах чи рівнях.

Рухи тіла також можуть варіюватися, поєднуючи їх між собою, наприклад: нахил зі скручуванням. Комбінації двох рухів тіла одночасно оцінюються лише як один рух тіла.

**Серії рухів тіла (СРТ):** У серії рухів тіла два або більше різних рухів тіла виконуються послідовно, плавно поєднуючись між собою. Плавність підтримується природним диханням та логічним використанням техніки рухів всього тіла: рухи від центру тіла та до центру тіла слідує один за одним у логічному порядку. В серії можуть використовуватися всі види рухів тіла (включаючи варіації основних рухів тіла та преакробатичні елементи, такі як переكاتи).

А-СРТ = серія, що включає будь-які два (2) різні рухи тіла

В-СРТ = серія, що включає будь-які три (3) різні рухи тіла

С-СРТ = серія, що включає будь-які чотири (4) різні рухи тіла

## **Наприклад:**

- кувирки (вперед, вбік або назад без фази польоту),
- підтримані випади,
- стійки на плечах.

Всі серії рухів тіла повинні виконуватися плавно та підкреслювати безперервність від одного руху до наступного, ніби вони були створені попереднім рухом. Серії рухів тіла можуть виконуватися з рухами рук (махи, поштовхи, хвилі, вісімки тощо) або різними видами кроків (ритмічні кроки, ходьба, біг тощо).

## **Серії рухів тіла, що включають зміну напрямку та повороти**

Для поворотів всі гімнастки повинні повернутися щонайменше на один повний оберт (360°) під час серії у вертикальному або горизонтальному напрямку.

Для зміни напрямку принаймні одна (1) видима зміна напрямку (вперед, назад, вбік, по діагоналі, по косій) повинна бути показана під час серії. Обидва критерії, описані вище (повороти та зміна напрямку), повинні бути виконані.

## **Серії рухів тіла, що включають зміну рівнів**

Для зміни рівнів всі гімнастки повинні показати принаймні один рух тіла в положенні стоячи, один рух під час зміни рівня та один рух тіла на рівні підлоги під час серії.

## **Серії рухів тіла, що включають переміщення**

Для переміщення всі гімнастки повинні чітко рухатися, принаймні на 1,5 м. Переміщення означає зміну розташування в межах змагального майданчика. Воно може бути виконано за допомогою кроків, переكاتів тощо.

## **Серії рухів тіла, що включають варіації темпу**



Композиція повинна прагнути виражати та заохочувати зміни темпу в рухах тіла в серії рухів тіла. Це можна побачити як варіації повільних та швидких фаз, а також як прискорення та уповільнення під час рухів тіла в серії рухів тіла. Принаймні одна видима зміна темпу повинна бути показана під час серії.

### **Серії рухів тіла, що включають динаміку**

Композиція повинна прагнути виражати та заохочувати варіації сили в рухах тіла в серії рухів тіла. Динаміка - це варіація сильних і м'яких або контрольованих і розслаблених фаз під час рухів тіла в серії рухів тіла. Принаймні одна видима зміна динаміки повинна бути показана під час серії.

#### **2.1.2. Рівноваги та серії рівноваг**

Рівноваги, обрані в композиції, повинні відповідати рівню навичок та віку гімнасток.

Композиція повинна містити різні рівноваги (статичні та динамічні) та серії рівноваг. Рівноваги можуть виконуватися на повній стопі або на релеве. В кожному елементі можна використовувати максимум дві (2) різні форми.

Всі рівноваги повинні виконуватися чітко та мати наступні характеристики:

- форма фіксована та чітко визначена під час рівноваги ("фото"),
- достатня висота піднятої ноги, відповідно до критеріїв елемента,
- хороший контроль тіла під час та після рівноваги,
- виконання на високому релеве або повній стопі.

#### **Статичні рівноваги**

Статичні рівноваги можуть виконуватися на одній нозі, на одному коліні або в положенні "козак". Під час рівноваги вільна нога повинна бути піднята мінімум на 90°. Тільки одна нога може бути зігнута під час виконання рівноваги.

**Динамічні рівноваги** (турляни, циркулі, повороти) виконуються на одній нозі і повинні мати наступні характеристики:

Турляни (повільний поворот):

- Поворот на 360° повинен бути завершений у фіксованій формі.
- При виконанні турляна з поворотом на 360° дозволено максимум 4 опори на п'яту.
- Турляни повинні починатися після того, як початкова позиція рівноваги зафіксована.
- Всі критерії, що стосуються рівня вільної ноги, опори рукою та форми рухів тіла, такі ж, як і для статичних рівноваг.

Циркулі:

- Поворот на 360° від лінії плечей та стегон повинен бути завершений.

Повороти:

-Поворот мінімум на 360° повинен бути завершений у фіксованій формі.

-Якщо необхідний поворот у динамічній рівновазі не показаний кожною гімнасткою, елемент не оцінюється як рівновага.

-Обидві ноги можуть бути зігнуті під час піруетів.



### **Роз'яснення до рівноваг:**









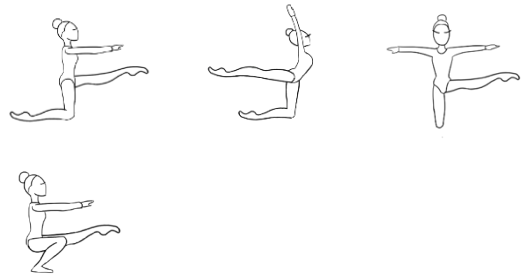


Така ж форма рівноваги може використовуватися і буде враховуватися як інший технічний елемент (варіація), якщо вона виконується:

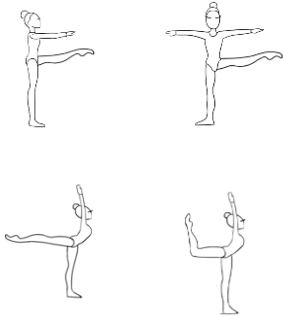
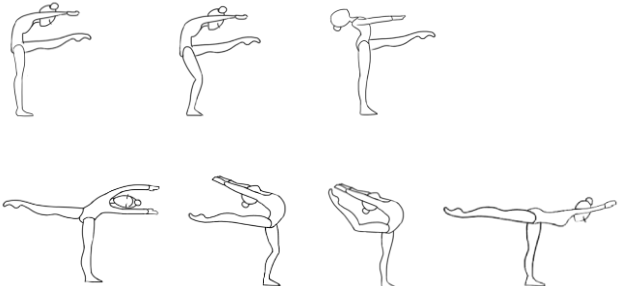





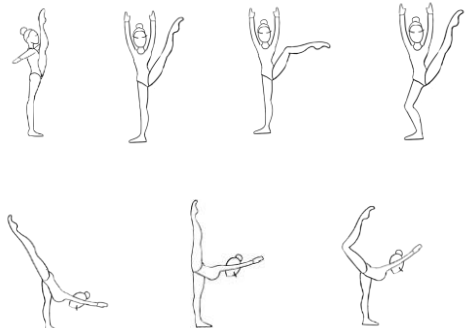


- з рухом тіла (згинання, скручування тощо),
- з поворотом на  $360^\circ$  у фіксованій формі (турляни),
- з поворотом мінімум на  $360^\circ$  у фіксованій формі (піруети),
- з/без опори руки(рук) для вільної ноги (виняток: рівновага в положенні пасе може виконуватися тільки без опори руки(рук)).
- Статична рівновага з амплітудою піднятої ноги мінімум  $135^\circ$  виконана на високих півпальцях.

### **Серії рівноваг**

Комбінація двох (2) різних рівноваг, виконаних послідовно на одній нозі або зі зміною опорної ноги. Між двома (2) рівновагами в серії дозволяється максимум один (1) крок, але не дозволяється стояти на обох ногах між рівновагами.

**ТАБЛИЦЯ: Приклади рівноваг**

	<b>Рівноваги</b>	<b>Варіації</b>
1.	<p>Позиція пассе</p> 	<p>a) з рухом тіла</p>  <p>b) обертання 360°</p> 
2.	<p>Поворот з амплітудою нижче 90°, вільна нога в різних напрямках</p> 	<p>a) з рухом тіла</p> 
3.	<p>Вільна нога піднята на 90° за допомогою руки – вперед, в сторону, назад</p> 	<p>b) з рухом тіла</p>  <p>a) обертання 360°</p> 
4.	<p>На одному коліні або в позиції “козак”</p> 	<p>c) з рухом тіла</p>  <p>a) обертання 360°</p> 

<p>5. Вільна нога піднята на 90° без допомоги рук – вперед, в сторону, назад</p> 	<p>d) з рухом тіла</p>  <p>a) обертання 360°</p> 
<p>6. Вільна нога піднята мін. 135° за допомогою руки – вперед, в сторону, назад</p> 	<p>e) з рухом тіла</p>  <p>a) на <b>високому</b> релеве</p>  <p>b) обертання 360°</p> 
<p>7. Вільна нога піднята мін. 135° без допомоги рук – вперед, в сторону, назад</p> 	<p>f) з рухом тіла</p>  <p>c) на <b>високому</b> релеве</p> 

		с) обертання 360° 
8.	Циркуль назад або вперед мін. обертання на 360°, руки не торкаються підлоги, амплітуда мін. 135° 	

Інші рівноваги, не вказані в таблиці "Приклади рівноваг", але відповідають необхідним вимогам, дозволені.

**Рівноваги не зараховуються як складність, коли 2/3 команди мають наступні помилки:**

- форма не зафіксована та не чітко визначена під час рівноваги ("фото"),
- недостатня висота піднятої ноги,
- недостатній поворот (менше 360°) під час турляна, ілюзіона або піруету,
- рівновага має 0,5 або більше балів помилок виконання.

2/3 команди повинні виконати необхідний елемент прийнятно, щоб він був зарахований в Технічній цінності.

**2.1.3. Стрибки/скачки та серії стрибків/скачків**

Стрибки/скачки, обрані в композиції, повинні відповідати рівню навичок та віку гімнасток.

Композиція повинна містити різні стрибки та скачки, а також серію стрибків (комбінація 2 різних стрибків або скачків). Максимум дві (2) різні форми можуть бути використані в кожному елементі.

Стрибки та підскоки повинні мати наступні характеристики:

- форма фіксована та чітко визначена під час польоту,
- хороша висота під час стрибка або підскоку,
- хороший контроль тіла під час та після стрибка або підскоку,
- приземлення повинно бути легким та м'яким.

**Стрибки/скачки з обертанням**

Вимоги до стрибків/підскоків з поворотом:

- поворот мінімум на 180° у фіксованій формі ТА/АБО 360° з моменту відштовхування до моменту приземлення (примітка: критерії повороту залежатимуть від техніки та амплітуди стрибка/підскоку).

### Роз'яснення до стрибків та скачків:

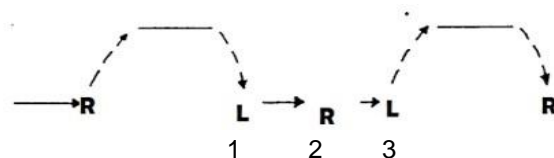
Та ж форма стрибка або підскоку може використовуватися та буде враховуватися як інший технічний елемент (варіація), якщо вона виконується:

- з рухом тіла (згинання, скручування тощо),
- з поворотом: поворот мінімум на  $180^\circ$  у фіксованій формі ТА/АБО  $360^\circ$  з моменту відштовхування до моменту приземлення (примітка: критерії повороту залежатимуть від техніки та амплітуди стрибка/підскоку).
- з технікою "en tournant",
- зі зміною прямих/зігнутих ніг.

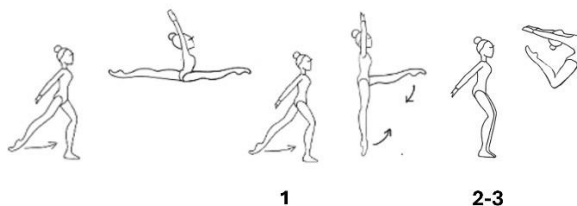
### Серії стрибків/скачків

Комбінація двох (2) різних стрибків/підскоків, виконаних послідовно. Між двома (2) стрибками або підскоками в одній серії дозволяється максимум три (3) опори.



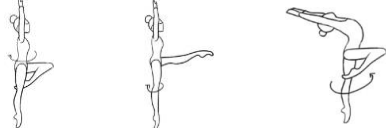









**Приклад 1:** Стрибок з правої ноги, приземлення на ліву ногу, крок правою ногою, стрибок з лівої ноги та приземлення на праву ногу.


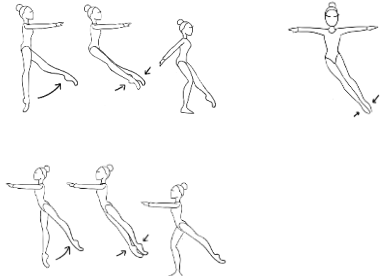

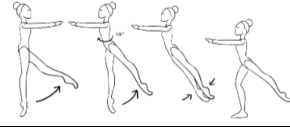




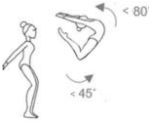













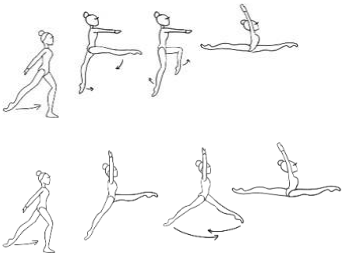
**Приклад 2:** Шпагат-стрибок та кільце-стрибок. Після приземлення (1 опора) дозволяється асамбле на дві ноги (2 опори).



**ТАБЛИЦЯ: Приклади стрибків та скачків**

	Стрибки/Скачки	Варіації
1.	<p>Вільна нога піднята на 90° без допомоги рук – вперед, в сторону, назад</p> 	<p>a) з рухом тіла</p>  <p>b) обертання</p> 
2.	<p>Стрибок з обертанням/стрибок без використання амплітуди</p> 	<p>a) з рухом тіла</p> 
3.	<p>Форма із зігнутими ногами</p> 	<p>b) обертання</p> 
4.	<p>Форма «щучки»</p> 	<p>a) з рухом тіла</p>  <p>b) обертання</p> 
5.	<p>Ножиці</p> 	<p>a) з рухом тіла</p> 

		<p>б) обертання (entrelacé)</p> 
6.	<p>Кабріоль</p> 	<p>а) з рухом тіла</p>  <p>б) обертання</p> 
7.	<p>Козак</p> 	<p>а) з рухом тіла</p>  <p>б) обертання</p> 
8.	<p>Форма арки</p> 	<p>Кільце (коробочка)</p>  <p>б) обертання</p> 
9.	<p>Олень</p> 	<p>а) з рухом тіла</p> 

		<p>b)обертання</p>  <p>c)зі зміною рівних або зігнутих ніг</p> 
<p>10.</p>	<p>Кішка</p> 	<p>a)з рухом тіла</p>  <p>b)обертання</p> 
<p>11.</p>	<p>Шпагат</p> 	<p>a)з рухом тіла</p>  <p>b)обертання</p>  <p>c)зі зміною рівних або зігнутих ніг</p> 

12.	Бічний шпагат 	а) з рухом тіла  б) обертання 
-----	--	---

Стрибки та підскоки, не вказані в таблиці "Приклади стрибків та підскоків", але відповідають необхідним вимогам, дозволені.

### Стрибки/скачки з рухами тіла

Один і той же рух тіла (наприклад, прогин назад, скручування тощо) під час стрибка/скачка може повторюватися максимум три (3) рази. Тільки перші три (3) стрибка/скачка з однаковим рухом тіла будуть оцінюватися як технічні елементи. Інші стрибки/скачки з тим же рухом тіла не будуть оцінюватися як технічні елементи.

Роз'яснення: Якщо частина команди виконує, наприклад, шпагат-стрибок, а інша частина виконує шпагат-стрибок з прогином назад, це враховується як один з дозволених рухів тіла для повторення.

### Стрибки/скачки з приземленням на підлогу з опорою на іншу частину тіла, ніж стопи

Стрибки та скачки зазвичай приземляються на стопу/стопи, однак максимум два (2) стрибка/скачка в програмі можуть приземлятися на іншу частину тіла, наприклад, коліна або з опорою на іншу частину тіла, наприклад, опора руками.

Тільки перші два (2) стрибка/скачка з приземленням на підлогу з опорою на іншу частину тіла, ніж стопи, будуть оцінюватися як технічні елементи. Інші стрибки/скачки з опорою на іншу частину тіла, ніж стопи, не будуть оцінюватися як технічні елементи.

Примітка: Якщо стрибок/скачок має приземлення на стопу/стопи і відразу ж після цього слідує кувирок, переكات або інший рух тіла, стрибок/скачок буде оцінюватися як приземлення на стопу/стопи.

Стрибки або підскоки не зараховуються як елемент, коли 2/3 команди мають наступні помилки:

- форма не зафіксована та не чітко визначена під час стрибка/підскоку,
- недостатня висота стрибка або підскоку,
- стрибок або підскок має 0,5 або більше балів помилок виконання.

2/3 команди повинні виконати необхідний елемент прийнятно, щоб він був зарахований в Технічній Цінності.

#### **2.1.4. Серії кроків, скачків та підскоків**

Серії кроків, скачків та підскоків повинні розвивати спритність гімнасток. Виконання кроків, скачків та підскоків повинно демонструвати хорошу техніку та координацію, і вони повинні виконуватися ритмічно.

Серія містить мінімум шість (6) кроків, скачків або підскоків, які повинні бути принаймні двох (2) різних типів.

Наприклад:

- варіації ходьби та бігу,
- варіації різних танцювальних кроків (наприклад, вальс, полька тощо),
- варіації народно-танцювальних пружних рухів та підскоків.

#### **Серії кроків, скачків та підскоків, що включають зміну ритму**

Для зміни ритму, принаймні одна (1) видима зміна ритму повинна бути показана під час серії.

#### **Серії кроків, скачків та підскоків, поєднані з іншою групою рухів**

Для поєднання з іншою групою рухів (наприклад, серія рухів рук або рухи тіла), всі гімнастки повинні поєднувати рухи з кроками, скачками та підскоками протягом більшої частини серії.

#### **Серії рухів рук**

Виконання рухів рук повинно чітко показувати різні площини та напрямки, а також різноманітність розслаблення та сили. Рухи рук повинні виконуватися, використовуючи всю довжину руки.

Серія рухів рук повинна містити принаймні **3 різні типи рухів рук**.

Наприклад: хвилі, махи, поштовхи, тяги, вісімки, кола, плескання, підйоми тощо.

#### **Серії кроків, скачків та підскоків, що включають зміну напрямку та повороти**

Для поворотів всі гімнастки повинні повернутися щонайменше на один повний оберт (360°) під час серії у вертикальному напрямку.

Для зміни напрямку принаймні одна (1) видима зміна напрямку (вперед, назад, вбік, по діагоналі, по косій) повинна бути показана під час серії.

Обидва критерії, описані вище (повороти та зміна напрямку), повинні бути виконані.

#### **Серії кроків, скачків та підскоків, що включають переміщення**

Для переміщення всі гімнастки повинні чітко рухатися, принаймні на 1,5 м. Переміщення означає зміну розташування в межах змагального майданчика. Воно може бути виконано за допомогою кроків, переكاتів тощо.

#### **2.1.5. Акробатичні елементи**

**Акробатичні елементи** - це рухи, в яких тіло гімнастки обертається у вертикальній позиції (лінія голова-плечі-стегна) або через неї догори ногами з опорою рукою(руками).

Акробатичні елементи повинні виконуватися з урахуванням спритності та навичок гімнасток, правильної техніки та повинні бути природно інтегровані в композицію.



Всі акробатичні елементи повинні виконуватися плавно, без чітких зупинок у вертикальному положенні під час елементів, з обертанням тіла, наприклад, колесо (всі типи) або переворот (всі типи), та без фіксованої форми під час стійки на грудях, ліктях тощо.

Макимум 2 різних типи або варіації акробатичних елементів дозволено виконувати під час одного акробатичного елемента (наприклад, переворот на руках і переворот на ліктях тощо).

#### **Дозволені акробатичні елементи:**

- колесо та переворот (всі типи) без чітких зупинок у вертикальному положенні,
- переكاتи через груди (всі типи) без фіксованої форми під час стійки на грудях.
- Преакробатичні елементи дозволені, коли вони не містять перевернутої вертикальної позиції лінії голова-плечі-стегна.
- Примітка: кувирок (вперед або назад) без фази польоту вважається рухом тіла і тому не розглядається як акробатичний елемент.

#### **Заборонені акробатичні елементи Наступні акробатичні елементи не дозволені в жодній частині композиції:**

- стійки на руках, голові або ліктях,
- будь-які акробатичні елементи з фазою польоту (наприклад, сальто, в якому гімнастка перевертається через голову в повітрі і приземляється або завершує на ногах).

#### **2.1.6. Рухи на гнучкість**

Елементи на гнучкість повинні демонструвати чисту лінію, амплітуду та хороший контроль. Рухи повинні виконуватися з хорошою технічною якістю та з урахуванням здорових аспектів, а також демонструвати хороший баланс гнучкості та сили. Форма руху повинна бути чітко видимою.

Композиція повинна демонструвати гнучкість гімнасток в ногах у передній, задній та боковій площинах. У передній площині гнучкість повинна бути показана як для лівої, так і для правої сторони.

Елементи гнучкості у передній площині можуть бути показані або на підлозі з необхідною амплітудою мін. 180°, або під час рівноваг, стрибків або скачків з необхідною амплітудою мін. 135°.

У випадку виконання елементів гнучкості у передній площині під час рівноваг, стрибків або скачків; елемент гнучкості повинен бути чітко показаний з піднятою ногою вперед та/або назад, рухом типу шпагат з мін. 135° амплітуди (для стрибків та скачків дозволена форма "олень"). Елементи будуть оцінюватися, якщо виконані відповідно до критеріїв TV. Рівноваги та стрибки/скачки, що не показують необхідну амплітуду або будь-яку сторону (наприклад, стрибки, де форма симетрична для обох сторін), не будуть оцінюватися як елементи гнучкості у передній площині.

**Примітка:** Для вікової категорії Діти 12-14 років необхідно виконувати елементи гнучкості у фронтальній площині тільки під час рівноваг та стрибків/скачків!

Вся команда повинна показати елемент гнучкості одночасно або протягом менше ніж 5 сек. і з макс. двома (2) різними формами. У випадку двох різних форм рівноваг, всі елементи повинні виконуватися в одному напрямку гнучкості піднятої ноги.

#### **Приклади елементів:**

##### Передня площина:

- шпагат на підлозі (лівий та правий, необхідна амплітуда мін. 180°),
- ліва сторона: шпагат-стрибок з лівою ногою попереду, рівновага "панше" з опорою на ліву ногу та правою ногою вгору, циркуль з опорою на ліву ногу, або рівновага вперед з лівою ногою вгору тощо (необхідна амплітуда мін. 135°),

- права сторона: стрибок "олень" з правою ногою попереду та лівою позаду, "жете ан турнан" починаючи з правої ноги вгору та відкриваючи праву ногу вперед і ліву назад, або "панше"-поворот з опорою на праву ногу тощо (необхідна амплітуда мін. 135°).

Бічна площина:

- поперечний шпагат на підлозі (необхідна амплітуда мін. 180°),
- поперечний шпагат-стрибок/підскок (необхідна амплітуда мін. 135°),
- поперечний рівновага-шпагат (необхідна амплітуда мін. 135°).

Задня площина:

Задня площина: Рухи з прогином тіла назад мінімум на 80°. В прогині назад плечі повинні залишатися на одному рівні/лінії, а прогин повинен бути показаний рівномірно по всій спині.

**2.1.7. Комбіновані серії (Серії комбіновані з різними групами рухів)**

Композиція повинна містити серії, що поєднують дві (2) різні групи рухів (Серії рухів тіла, Рівноваги та Стрибки/скачки). Максимум дві (2) різні форми стрибків, скачків та рівноваг можуть бути використані в кожній серії.

У серії один крок між групами рухів дозволений. Якщо стрибок використовується як другий елемент у серії, дозволяється асамбле на дві ноги між елементами (не дозволяється мати крок і асамбле). Зв'язок між групами рухів повинен бути логічним і виконуватися плавно.

**Можливі комбінації для комбінованих серій:**

СРТ	+	Рівновага	або	Рівновага	+	СРТ
СРТ	+	Стрибок/скачок	або	Стрибок/скачок	+	СРТ
Рівновага	+	Стрибок/скачок	або	Стрибок/скачок	+	Рівновага

Комбінації комбінованих серій повинні бути різними. Однакова комбінація буде оцінюватися лише один раз. Якщо половина команди виконує, наприклад, Стрибок + СРТ, а інша половина одночасно виконує СРТ + Стрибок, це не оцінюється як будь-яка Комбінована серія.

**Цінність комбінованих серій**

Комбінованої серії визначаються значенням компонента СРТ. Визначення повинно слідувати правилам математичного додавання.

**Рівновага або стрибок/скачок + СРТ (або навпаки)**

Елемент		Елемент		Цінність		Цінність		Загалом
Рівновага або стрибок/скачок	+	A-СРТ (2 РТ)	=	0.2	+	0.3	=	0.5
		B-СРТ (3 РТ)				0.4	=	0.6
		C-СРТ (4 РТ)				0.5	=	0.7

**Рівновага + Стрибок/скачок (або навпаки)**

Елемент		Елемент		Цінність		Цінність		Загалом
Рівновага	+	Стрибок/Скачок	=	0.2	+	0.2	=	0.4

## 2.2. ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ЦІННОСТІ (TV)

### 2.2.1. Технічні елементи

Гімнастки в команді повинні виконувати технічні елементи з хорошою якістю, інакше елементи не будуть розглядатися як трудність для Технічної цінності. **2/3 команди повинні виконати необхідний елемент прийнятно**, щоб він був зарахований в Технічній Цінності.

Обов'язкові елементи будуть оцінюватися в Технічній Цінності, якщо виконання елементів показує елементи чітко з правильною технікою рухів тіла.

Технічні елементи повинні виконуватися одночасно, каскадом або протягом короткого проміжку часу.

Технічні елементи, повторені ідентично кілька разів у програмі, будуть зараховані лише один раз.

Обов'язкові цілісні хвилі та взмахи всього тіла можуть бути включені в серії рухів тіла або комбіновані серії.

Обов'язкові елементи гнучкості можуть бути включені в рівноваги, стрибки або скачки.

## 2.2.2. Обов'язкові технічні елементи для категорій 8-10 та 10-12 років

**Загальна оцінка  
технічної цінності:  
МАХ. 6.0 балів**

### **Діти 8-10 та 10-12 років Мах. 6.0 балів**

#### **Рухи тіла та серії рухів тіла**

1 цілісна хвиля	0.3
1 цілісний взмах	0.3
1 наклон/випад	0.2
1 скручування	0.2
1 розслаблення	0.2
1 А-СРТ	0.3
1 В- СРТ	0.4
1 С- СРТ	0.5
	<b>Мах. 2.4</b>

#### **Рівноваги та серії рівноваг**

1 рівновага	0.2
1 серія рівноваг	0.3
	<b>Мах. 0.5</b>

#### **Стрибки/скачки та серія стрибків/скачків**

1 стрибків/скачків	0.2
1 серія стрибків/скачків	0.3
	<b>Мах. 0.5</b>

#### **Серія кроків, скачків та підскоків**

1 серія кроків, скачків та підскоків, що <u>включає зміну напрямку та обертання</u>	0.3
1 серія кроків, скачків та підскоків, що <u>включає зміну ритму або об'єднана з іншою групою рухів</u>	0.3
	<b>Мах. 0.6</b>

#### **Акробатичні елементи**

2 різних акробатичних елементи	0.2 / кожен
	<b>Мах. 0.4</b>

#### **Рухи на гнучкість**

1 рух на гнучкість у задній площині	0.1
1 рух на гнучкість у бічній площині	0.1
2 рух на гнучкість у передній площині (правий та лівий шпагати)	0.1 / кожен
	<b>Мах. 0.4</b>

#### **Комбіновані серії:**

1 рівновага + СРТ або СРТ + рівновага:	
○ А-СРТ	0.5
○ В-СРТ	0.6
1 стрибок/скачок + СРТ або СРТ + стрибок/скачок:	
○ А-СРТ	0.5
○ В-СРТ	0.6
	<b>Мах. 1.2</b>

### 2.2.3. Обов'язкові технічні елементи для категорії 12-14 років

**Загальна оцінка  
технічної цінності:  
MAX. 7.0 балів**

**Вікова категорія 12-14 років  
Max. 7.0 балів**

**Рухи тіла та серії рухів тіла:**

1 цілісна хвиля	0.3
1 цілісний взмах	0.3
1 скручування	0.2
1 розслаблення	0.2
1 стиснення	0.2
2 А-СРТ	0.3 / кож.
1 В-СРТ <u>зі зміною рівня</u>	0.4
1 С-СРТ <u>з переміщенням</u>	0.5
<b>Max. 2.7</b>	

**Рівновага та серія рівноваг**

1 рівновага	0.2
1 динамічна рівновага (турлян, циркуль, поворот)	0.2
1 серія рівноваг	0.3
<b>Max. 0.7</b>	

**Стрибки/скачки та серія стрибків/скачків**

1 стрибок/скачок	0.2
1 стрибок/скачок з обертанням	0.2
1 серія стрибків/скачків	0.3
<b>Max. 0.7</b>	

**Серії кроків, скачків та підскоків**

1 серія кроків, скачків та підскоків, що включає <u>переміщення</u> або <u>зміну напрямку та обертання</u>	0.3
<b>Max. 0.3</b>	

**Акробатичні елементи**

2 різних акробатичних елементи	0.2 / кожен
<b>Max. 0.4</b>	

**Рухи на гнучкість**

1 рівновага на ліву	0.1
1 рівновага на праву	0.1
1 стрибок/скачок на ліву	0.1
1 стрибок/скачок на праву	0.1

**Увага: Рухи на гнучкість необхідно показати під час рівноваг та стрибків чи скачків (мін. амплітуда 135°).**

**Max 0.4**

**Комбіновані серії**

1 рівновага + СРТ або СРТ + рівновага:	
o А- СРТ	0.5
o В- СРТ	0.6
o С- СРТ	0.7
1 стрибок/скачок + СРТ або СРТ + стрибок/скачок:	
o А- СРТ	0.5
o В- СРТ	0.6
1 рівновага + стр.скач. або навпаки	0.4
<b>Max 1.8</b>	



#### **2.2.4. Оцінювання Технічної цінності**

Бригада суддів з TV оцінює технічні елементи композиції та підраховує їх значення.

Всі судді на змаганні повинні давати свою оцінку незалежно та діяти наступним чином:

1. позначити всі технічні елементи з усієї програми перед тим, як почати підраховувати труднощі,
2. підраховувати кількість обов'язкових елементів, виконаних командою,
3. розрахувати фінальну оцінку.

### 3. АРТИСТИЧНА ЦІННІСТЬ

Артистична цінність (AV) :

**ARTISTIC VALUE (AV)**  
**Max. 6.0**

<b>Якість ЕГГ</b> Max. 1.5	<b>Структура композиції</b> Max. 2.2	<b>Експресивність, музика та оригінальність</b> Max. 1.5	<b>Елементи співпраці</b> Max. 0.8
-------------------------------	---	---	---------------------------------------

**Штрафи**

#### 3.1. ОБОВ'ЯЗКОВІ ЕЛЕМЕНТИ ПРОГРАМИ

##### 3.1.1. ЯКІСТЬ ЕГГ

<b>Якість ЕГГ</b>	<b>Max. 1.5</b>
Техніка ЕГГ	0–0.5
Злитість при поєднанні рухів та серій рухів	0–0.5
Безперервність	0–0.5

##### 3.1.1.1. Техніка ЕГГ (0.5)

Філософія Естетичної групової гімнастики заснована на гармонійних, ритмічних і динамічних рухах, виконуваних з природним використанням дихання та сили, що демонструють безперервність та плавність. Естетична групової гімнастика складається зі стилізованих та природних рухів всього тіла, де стегна формують базовий центр руху.

Композиція повинна виконуватися з використанням техніки руху всього тіла, що відповідає філософії ЕГГ. Техніка ЕГГ: див. Додаток.

Рухи тіла та серії рухів тіла з технікою ЕГГ повинні переважати в композиції.

**Знижки за техніку ЕГГ: Композиція не показує техніку руху всього тіла:**

- під час деяких частин програми (макс. 10 сек під час програми) - -0.1
- під час половини програми - -0.3
- протягом всієї програми - -0.5

##### 3.1.1.2. Злитість у поєднанні рухів та серій рухів тіла (0.5)

Рухи та серії рухів повинні бути поєднані плавно та природно. Рухи повинні бути зв'язані таким чином, щоб потік рухів продовжувався від одного руху до іншого, ніби він був створений попереднім рухом, підкреслюючи безперервність. Композиція повинна показувати елементи та серії елементів без того, щоб вони з'являлися як окремі частини.

**Знижки за злитість у поєднанні рухів та серій рухів:** Рухи та серії рухів не поєднані плавно та природно з попередніми або наступними рухами:

- під час деяких частин програми (макс. 10 сек під час програми) - -0.1
- під час половини програми - -0.3
- протягом всієї програми - -0.5

### 3.1.1.3. Безперервність (0.5)

Композиція повинна демонструвати безперервність від початку програми до кінця програми. Будь-яка частина композиції, яка порушує або перериває безперервність програми, призведе до знижки за безперервність.

Помилки безперервності включають, наприклад, погано зв'язані або виконані підтримки чи доакробатичні елементи, погані або нелогічні з'єднання елементів (наприклад, звичайний біг), фіксована перевернута вертикальна позиція лінії голова-плечі-стегна під час елементів тощо.

#### Знижки за безперервність:

- нелогічні зв'язки в програмі - -0.1 / кожного разу
- гімнастка статична під час програми - -0.1 / кожного разу

Примітка: Максимальна знижка за "Безперервність" становить 0.5!

### 3.1.2. Структура композиції

Структура композиції	Мах. 2.2
Єдність	0–0.1
Різноманітність композиції у таких складових: <ul style="list-style-type: none"><li>- Напрямки, площини та рівні</li><li>- Використання простору та побудов</li><li>- переміщення</li><li>- рухи тіла</li><li>- рівноваги</li><li>- стрибки та скачки</li></ul>	0–1.7
Темп та динаміка	0–0.4

#### 3.1.2.1. Єдність (0.1)

Композиція повинна формувати загальну єдність від початку програми до кінця програми, навіть якщо композиція різноманітна. Різні частини композиції не можуть виглядати як окремі частини. Перерви в структурі композиції та стилі не дозволяються. Сюжетна лінія композиції не повинна перериватися.

Різні види соло або канонів надають нюанси композиції, але їх не можна надмірно використовувати. Хороша синхронність та схожа техніка і виконання як команда повинні переважати.

#### Знижки за єдність:

- композиція не формує загальну єдність - -0.1

#### 3.1.2.2. Різноманітність композиції (1.7)

Структура всієї композиції повинна бути різноманітною та варіативною. Це включає різноманітність композиції, різноманітність у напрямках, площинах та рівнях, різноманітність у використанні простору та формацій, різноманітність у переміщеннях та різноманітність рухів тіла, рівноваг, стрибків та підскоків.

Загальна композиція повинна бути різноманітною. Використання різних груп рухів (рухи тіла, рівноваги, стрибки та підскоки) повинно бути різноманітним та повинно бути в гармонії та балансі під час композиції.

### 3.1.2.2.1. Різноманітність напрямків, площин та рівнів (0.3)

Композиція повинна виконуватися з використанням різних напрямків (вперед, назад, вбік, по діагоналі, по косій) та різних площин і рівнів (низький рівень: наприклад, на підлозі; високий рівень: наприклад, в положенні стоячи з піднятим тілом, або в повітрі, як стрибки та підскоки; та середній рівень: між низьким та високим рівнями - наприклад, на колінах або зігнутих ногах з нахиленим тілом).

Вся команда повинна показувати рухи та серії на кожному рівні протягом програми. Вся команда повинна показувати різні напрямки одночасно, а також різні площини та рівні одночасно. Один і той же напрямок, площина або рівень може тривати макс. 10 сек кожного разу і повинен потім негайно змінюватися.

#### Знижки за різноманітність у напрямках, площинах та рівнях:

- занадто довге перебування (більше 10 сек) в одному напрямку, площині або рівні - -0.1 / кожного разу
- не показано всі необхідні критерії (напрямок, площина та рівень) - -0.1 / кожного разу

Примітка: Максимальна знижка за "Різноманітність у напрямках, площинах та рівнях" становить 0.3!

### 3.1.2.2.2. Різноманіття використання простору та побудов (0.5)

Команда повинна використовувати всі зони змагального килима. Побудови повинні варіюватися за розміром та розташуванням на змагальному майданчику. Протягом програми команда повинна показати мінімум 6 побудов, які відрізняються за формою. Побудови, які відрізняються лише за розміром або напрямком, не будуть вважатися різними.

Одна і та ж побудова та/або одне і те ж розташування побудови на змагальному майданчику не повинні надмірно використовуватися (= використовуватися більше трьох разів) протягом програми. Одне і те ж розташування на змагальному майданчику та/або одна і та ж побудова може тривати макс. 10 сек за один раз, а потім повинна негайно змінюватися.

#### Знижки за різноманітність у використанні змагального простору та побудов:

- занадто довге перебування (більше 10 сек) в одній і тій же побудові або розташуванні - -0.1 / кожного разу
- одна і та ж побудова та/або розташування побудови надмірно використовується (використовується більше трьох разів) - -0.1 / кожного разу
- деякі частини змагального майданчика не використовуються - -0.1
- менше 6 різних побудов - -0.1

Примітка: Максимальна знижка за "Різноманітність у використанні змагального простору та побудов" становить 0.5!

### 3.1.2.2.3. Різноманітність у переміщеннях (0.3)

Зміна розташування на змагальному майданчику повинна бути плавною та мати логічну причину. Переміщення може здійснюватися, наприклад, за допомогою кроків, кувірків або стрибків. Переміщення повинно демонструвати хорошу техніку та використовувати різні стилі або типи переміщення.

Якщо переміщення виконується за допомогою кроків, ці з'єднувальні кроки не повинні включати звичайний біг або кроки з будь-яким непослідовним стилем, і з'єднувальні кроки не повинні надмірно використовуватися. Один і той же спосіб переміщення не повинен надмірно використовуватися (= використовуватися більше трьох разів) протягом програми.

#### Знижки за різноманітність у переміщеннях:

- переміщення без логічної причини (нелогічна зміна місця) - -0.1 / кожного разу



- один і той же спосіб переміщення надмірно використовується (використовується більше трьох разів)  
- -0.1 / кожного разу

Примітка: Максимальна знижка за "Різноманітність у переміщеннях" становить 0.3!

#### **3.1.2.2.4. Різноманітність рухів тіла (0.2)**

Композиція повинна містити різні рухи тіла, серії рухів тіла та різні типи рухів. Схожі рухи тіла або типи рухів не повинні надмірно використовуватися.

**Різноманітність повинна демонструватися шляхом:**

- виконання всіх фундаментальних рухів тіла, з різними формами рухів тіла,
- показ рухів в різних площинах або рівнях, або з різною силою або темпом,
- з кроками та без них.

**Знижки за різноманітність рухів тіла:**

- не виконано всі необхідні критерії - -0.1
- схожі рухи тіла надмірно використовуються - -0.1

#### **3.1.2.2.5. Різноманітність рівноваг (0.2)**

Композиція повинна мати мінімум 3 різні типи рівноваг.

**Різноманітність повинна демонструватися шляхом:**

- статичні та динамічні рівноваги: принаймні одна рівновага з поворотом (циркуль або поворот),
- різні напрямки вільної ноги: вперед, вбік та назад (всі повинні бути показані),
- різні форми, наприклад, з опорою рук і без неї, з рухом тіла чи без нього, з прямими ногами або зігнутою ногою, в різних площинах тощо.

**Знижки за різноманітність рівноваг:**

- не виконано всі необхідні критерії - -0.1
- відсутня рівновага з поворотом - -0.1

#### **3.1.2.2.6. Різноманітність стрибків та скачків (0.2)**

Композиція повинна мати мінімум 3 різні типи стрибків та скачків.

**Різноманітність повинна демонструватися шляхом:**

- різні відштовхування: повинні бути показані як техніка скачка, так і техніка стрибка,
- різні напрямки: з обертанням або рухом прямо вперед,
- різні форми: з рухом тіла чи без нього, з прямими ногами або зігнутою(ими) ногою(ами).

Примітка: Один і той же рух тіла (наприклад, прогин назад) під час стрибка або скачка може повторюватися макс. три (3) рази!

Роз'яснення: Якщо частина команди виконує, наприклад, шпагат-стрибок, а інша частина виконує шпагат-підскок з прогином назад, це враховується як один з дозволених рухів тіла для повторення.

**Знижки за різноманітність стрибків та скачків:**

- не виконано всі необхідні критерії - -0.1
- один і той же рух тіла під час стрибка або підскоку надмірно використовується (використовується більше 3 разів) - -0.1

### 3.1.2.3. Темп та динаміка (0.4)

Швидкі та повільні частини композиції Зміна темпу композиції повинна бути чіткою. Структура композиції повинна мати принаймні одну чітко швидку частину та принаймні одну чітко повільну частину, і гімнастки повинні вміти виконувати в різних темпах під час програми.

Сильні та м'які частини композиції Композиція повинна бути динамічною. Структура композиції повинна мати принаймні одну чітко сильну частину та принаймні одну чітко м'яку частину, і гімнастки повинні вміти виконувати з різною динамікою під час програми.

Знижки за темп та динаміку:

- відсутня принаймні одна чітко швидка частина - -0.1
- відсутня принаймні одна чітко повільна частина - -0.1
- відсутня принаймні одна чітко сильна частина - -0.1
- відсутня принаймні одна чітко м'яка частина - -0.1

### 3.1.3. Експресивність, музика та виразність (1.5)

Експресивність, музика та виразність	Max. 1.5
Характер та стиль композиції	0-0.2
Виразна мова тіла	0-0.2
Музика	0-0.6
Оригінальність:	0-0.5
- Оригінальність у рухах	
- Оригінальність у співпрацях	
- Незабутній зв'язок між музикою та композицією	
- Тематична історія	

#### 3.1.3.1. Характер та стиль композиції (0.2)

Композиція повинна мати чітко визначений характер та стиль. Характер та стиль повинні проходити через всю композицію. Ідея та атмосфера композиції повинні формувати послідовну єдність, показуючи характер та стиль композиції.

**Знижки за характер та стиль композиції:**

Характер та стиль композиції не розвинені:

- під час половини програми - -0.1
- протягом всієї програми - -0.2

#### 3.1.3.2. Виразна мова тіла (0.2)

Композиція повинна бути виразною, і виразність повинна проявлятися в рухах протягом всієї програми. Ідея та виразність композиції повинні формувати послідовну єдність протягом всієї композиції. Виразність повинна розвиватися через рухи та серії рухів, а не через окремі та обмежені вирази.

Композиція повинна демонструвати естетичну привабливість; це можна побачити в рухах та в стилі гімнастичних виразів. Виразна мова тіла повинна відповідати віковій категорії гімнасток, рівню навичок команди та здатності команди виражати стиль. Вираження повинно відповідати стилю та виглядати природно. Надмірно драматичні вирази обличчя не вважаються природними та відповідними для ЕГГ.

**Знижки за виразну мову тіла:**

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



- під час половини програми - -0.1
- протягом всієї програми - -0.2

Загальна композиція, включаючи рухи, музику та змагальний костюм, повинна бути естетичною і не повинна провокувати, ображати, нападати або ображати людей чи виражати будь-яку релігію, національність або політичні погляди.

Рухи, вирази та жести з будь-яким провокативним, вульгарним або неприйнятним значенням не дозволяються і призведуть до штрафу, який буде вирахований з AV.

- Штраф від Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів з AV): -0.3 за релігію, національність, політичну або будь-яку іншу образу

### 3.1.3.3. Музика (0.6)

Музика повинна відповідати ідеї та виразності композиції. В композиції, рухи, стиль та ритм музики повинні поєднуватися між собою. Рухи гімнасток повинні формувати єдність з музикою, і якщо темп або атмосфера музики змінюється, це повинно відобразитися в композиції та виконанні.

Композиція повинна доповнювати структуру музики, наприклад, використовуючи акценти музики та її мелодію. Крім того, використання ритму та мелодії, а також різних відтінків та ефектів музики повинно бути показано в композиції. **Монотонна фонова музика не дозволяється.**

Музика композиції повинна бути різноманітною за темпом та динамікою. Музика повинна мати принаймні одну швидку частину, принаймні одну повільну частину, принаймні одну сильну частину та принаймні одну м'яку частину.

Тема, стиль та рівень складності музики повинні відповідати віковій категорії гімнасток. Команда повинна показати здатність виражати обрану музику.

Музика повинна формувати єдність. Якщо музика складається з різних музичних творів, різні теми та режими повинні бути зв'язані між собою, і їх співіснування повинно мати максимально можливу єдність. Пробіли в музиці або поганий зв'язок між двома музичними темами не дозволяється. Редагування музики повинно бути хорошої якості.

Музика може містити додаткові звукові ефекти, але вони не повинні бути дратівливими або роз'єднаними. Музика не повинна закінчуватися різким обривом. Музика не повинна закінчуватися до або після останнього руху гімнасток.

Знижки за музику:

- музика не підтримує композицію (фонова музика):
  - під час половини програми - -0.1
  - протягом всієї програми - -0.2
  - музика не є змінною: - -0.1
  - музика не відповідає команді (навички, вік тощо): - -0.1
  - музика зупиняється до або після останнього руху: - -0.1
  - роз'єднана музика (нелогічна комбінація музики, музика погано зв'язана, роз'єднані додаткові ефекти, музика закінчується різким обривом тощо): - -0.1 / кожного разу

Примітка: Максимальна знижка за "Музику" становить 0.6!

Загальна композиція, включаючи рухи, музику та змагальний костюм, повинна бути естетичною і не повинна провокувати, ображати, нападати або ображати людей чи виражати будь-яку релігію, національність або політичні погляди.

Музика з будь-яким провокативним, вульгарним або неприйнятним текстом не дозволяється і призведе до штрафу, який буде вирахований з AV.

- Штраф від Арбітра AV (за пропозицією більшості суддів з AV): -0.3 за релігію, національність, політичну або будь-яку іншу образу

#### **3.1.3.4. Оригінальність (0.5)**

**Елементи оригінальності** - це нові та рідко бачені елементи, специфічні для кожної групи та програми. Елементи оригінальності надають програмі особливу та додаткову художню цінність та роблять програму незабутньою.

##### **3.1.3.4.1. Оригінальність в рухах (0.1)**

Композиція повинна містити рухи, серії рухів та комбінації різних груп рухів, виконані новим, оригінальним та незабутнім способом (наприклад, поєднані з підтримуючою формацією або художнім елементом співпраці тощо). Один одиничний новий або оригінальний рух недостатній.

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

##### **Знижки за оригінальність в рухах:**

- композиція не містить оригінальності в рухах: - -0.1

##### **3.1.3.4.2. Оригінальність у співпраці (0.1)**

Композиція повинна містити різні типи співпраці, які виконуються новими, інноваційними та незабутніми способами. Співпраця між гімнастками повинна бути оригінальною та різноманітною протягом всієї композиції.

##### **Знижки за оригінальність в співпраці:**

- композиція не містить оригінальності в співпраці: - -0.1

##### **3.1.3.4.3. Незабутній зв'язок між музикою та композицією (0.1)**

Кожна композиція повинна бути гармонійно побудована навколо конкретного вибору музики. Незабутні зв'язки між музикою та композицією можуть бути досягнуті, наприклад, шляхом добре продуманого розміщення конкретних елементів на конкретних музичних акцентах та фразах музики тощо.

Вся композиція повинна бути хореографована так, щоб зв'язки між музикою та композицією формували незабутній досвід для глядачів.

##### **Знижки за незабутні зв'язки між музикою та композицією:**

- композиція не містить незабутнього зв'язку між музикою та композицією: - -0.1

##### **3.1.3.4.4. Тематична історія (0.2)**

Кожна композиція повинна мати чітку тематичну "історію", яка розвивається протягом програми та виконується з великою художньою виразністю. Враження може походити від одної вражаючої частини композиції або незабутньої цілісності композиції.

##### **Знижки за тематичну історію:**

- композиція не містить тематичної історії: - -0.2

### 3.1.4. Елементи співпраці (0.8)

Елементи співпраці	Max. 0.8
Командна співпраця без підтримки	0.2
Співпраця у парі або тріо без підтримки	0.2
Елемент синхронного командного руху	0.2
Елемент командного руху каскадом	0.2

Композиція повинна показувати різні елементи співпраці, такі як співпраця команди без підтримки, співпраця пари та/або трійки без підтримки, синхронний руховий елемент команди та канон-елемент команди.

Елементи співпраці повинні бути чітко видимими та впізнаваними.

**Елементи співпраці повинні виконуватися з:**

- урахуванням здатності та навичок гімнасток (здорові аспекти),
- хорошою технікою (м'язовий контроль, плавність),
- логічним зв'язком з композицією.

Елементи співпраці можуть з'являтися протягом всієї композиції, включаючи початок та кінець програми, але гімнастки повинні активно брати участь під час виконання елемента співпраці.

Кожен елемент співпраці буде оцінюватися максимум один раз, додаткові елементи співпраці не будуть оцінюватися. Композиція може містити інші види співпраці або підтримки, але вони не будуть оцінюватися як елементи співпраці з цінністю AV.

Вартість кожного успішно виконаного елемента співпраці становить 0.2 бали. Виконання кожного елемента повинно демонструвати хорошу техніку. Елементи з великими помилками виконання (помилки в -0.3 бали і більше) не будуть оцінюватися.

#### 3.1.4.1. Командна співпраця без підтримки (0.2)

Співпраця команди - це спільна робота між всіма гімнастками. Це може бути показано або фізичним контактом один з одним, або проходженням над, під або через гімнастку/гімнасток. Вся команда повинна чітко брати участь в елементі. Не дозволяється виконувати співпрацю команди в підгрупах.

Підтримка однієї або кількох гімнасток дозволена; однак, не дозволяється виконувати підтримку під час співпраці команди.

**Знижки за співпрацю команди без підтримки:**

- відсутня співпраця команди без підтримки: - -0.2

#### 3.1.4.2. Співпраця у парі чи трійці без підтримки (0.2)

Вся команда повинна виконувати рух(и) співпраці пари та/або трійки одночасно або протягом короткого періоду часу. Рухи пар/тріок можуть бути різними. Співпраця в парах/тріадах може бути показана або фізичним контактом один з одним, або проходженням над, під або через гімнастку/гімнасток.

Підтримка однієї або кількох гімнасток дозволена; однак, не дозволяється виконувати підтримку під час співпраці пари та/або трійки.

**Знижки за співпрацю пари та/або трійки без підтримки:**

- відсутня співпраця пари та/або трійки без підтримки: - -0.2

### 3.1.4.3. Елемент синхронного командного руху (0.2)

**Елемент синхронного командного руху** - це рух або серія рухів, виконана всією командою одночасно з повною синхронністю. Вся команда повинна виконувати однакові рухи, такі як рухи тіла та серії рухів тіла, танцювальні кроки, виконані з додатковими рухами тіла тощо. Тривалість елемента мінімум 5 с/8 рахунків.

Команда може переміщатися або змінювати формацію під час елемента; однак, всі гімнастки повинні використовувати однакові напрямки та рівні протягом всього елемента. Не дозволяється виконувати стрибки, підскоки, рівноваги або інші елементи співпраці під час синхронного рухового елемента команди.

#### Знижки за елемент синхронного командного руху:

- відсутній синхронний руховий елемент команди: - -0.2

### 3.1.4.4. Елемент командного руху каскадом (0.2)

**Каскад** - це рух або серія рухів, в яких рух або серія рухів ідентично копіюється та повторюється всіма гімнастками через рівні проміжки часу. Необхідно щонайменше три (3) інтервали протягом короткого періоду часу.

Вся команда повинна брати участь в каскаді. Рух повинен виконуватися, використовуючи все тіло.

#### Знижки за каскад команди:

- відсутній каскад команди: - -0.2

## 3.1.5. ШТРАФИ

### 3.1.5.1. Акробатичні елементи

**Акробатичні елементи** - це рухи, в яких тіло гімнастки обертається на вертикальній позиції (лінія голова-плечі-стегна) або через неї догори ногами з опорою рукою(руками).

Акробатичні елементи повинні виконуватися з урахуванням спритності та навичок гімнасток, правильних технік та повинні бути природно інтегровані в композицію.

Всі акробатичні елементи повинні виконуватися плавно, без чітких зупинок у вертикальному положенні під час елементів, з обертанням тіла, наприклад, колесо (всі типи) або переворот (всі типи), та без фіксованої форми під час стійки на грудях, міст тощо.

#### Дозволені акробатичні елементи

- колесо та переворот (всі типи) без чітких зупинок у вертикальному положенні,
- переكاتи через груди (всі типи) без фіксованої форми під час стійки на грудях.
- Доакробатичні елементи дозволені, коли вони не містять перевернутої вертикальної позиції лінії голова-плечі-стегна.

Примітка: кувирок (вперед або назад) без фази польоту вважається рухом тіла і тому не розглядається як акробатичний елемент.

**Заборонені акробатичні елементи.** Наступні акробатичні елементи не дозволені в жодній частині композиції:

- стійки на руках, голові або ліктях,
- будь-які акробатичні елементи з фазою польоту (наприклад, сальто, в якому гімнастка перевертається через голову в повітрі і приземляється або завершує на ногах).

**Штрафи за акробатичні елементи:** за пропозицією більшості суддів з AV:

*заборонений акробатичний елемент: - -0.5 / кожного разу / кожен елемент*

### 3.1.5.2. Підтримки та співпраці

Композиція не повинна містити підйом гімнастки/ок (коли вага тіла гімнастки/ок повністю підтримується іншою(ими) гімнасткою(ами), або втрату контакту з підлогою).

**Виняток у категорії:** діти 12-14 років: Одна (1) підтримка без втрати контакту з гімнастками, що підтримують, дозволена під час програми.

Гімнастка, яку підтримують, повинна бути активною (повинна допомагати своїми силами гімнасткам, що підтримують) і не повинна втрачати контакт з гімнастками, що підтримують.

У будь-якому випадку, гімнастка, яку підтримують, не може наступати на іншу(их) гімнастку(ок) або бути перенесеною під час підтримки.

З міркувань безпеки, не дозволяється гімнаста чоловічої статі підтримувати (втрачати контакт з підлогою і мати вагу тіла повністю підтриману іншою(ими) гімнасткою(ами)) тільки однією гімнасткою жіночої та/або іншої статі.

#### **Штрафи за підтримки та співпраці: за пропозицією більшості суддів з AV:**

- *заборонена підтримка або співпраця: - 0.5 / кожного разу / кожен елемент*

### 3.1.5.3. Релігійна, національна, політична або інша образа

Загальна композиція, включаючи рухи, музику та змагальний костюм, повинна бути естетичною і не повинна провокувати, ображати, нападати або ображати людей чи виражати будь-яку релігію, національність або політичні погляди.

Рухи, вирази та жести з будь-яким провокативним, вульгарним або неприйнятним значенням не дозволяються і призведуть до штрафу, який буде вирахований з АЦ.

Музика з будь-яким провокативним, вульгарним або неприйнятним текстом не дозволяється і призведе до штрафу, який буде вирахований з АЦ.

#### **Штрафи за релігію, національність, політику та будь-який інший тип образи: за пропозицією більшості суддів з AV:**

- *релігія, національність, політика або будь-який інший тип образи: - 0.3*

### 3.1.5.4. Вихід команди

Див. Загальні: Тривалість змагальної програми.

#### **Штрафи за вихід команди: за пропозицією більшості суддів з AV:**

- *вихід команди супроводжується музикою або додатковими рухами, або займає занадто багато часу: - 0.3*

### 3.1.5.5. Додаткові звуки від гімнастки(ок)

#### **Штрафи за додаткові звуки, створені гімнасткою(ами): за пропозицією більшості суддів з AV:**

- *гімнастка видає голосовий сигнал або звук під час композиції: - 0.1 / кожного разу*

### 3.1.5.6. Костюм, зачіска, прикраси та макіяж не відповідають правилам

Див. Загальні: Костюм, зачіска та макіяж гімнасток.

**Штрафи за костюм, зачіску, прикраси та макіяж, що не відповідають правилам: за пропозицією більшості суддів з AV:**

- **костюм / прикраси не відповідають правилам:**
  - для однієї гімнастки - *-0.1*
  - для двох або більше гімнасток - *-0.2*
- **зачіска не відповідає правилам:**
  - для однієї гімнастки - *-0.1*
  - для двох або більше гімнасток - *-0.2*
- **зачіска зруйнована під час програми:**
  - кожна гімнастка / кожного разу - *-0.1* / кожна зруйнована зачіска
- **макіяж не відповідає правилам:**
  - для однієї гімнастки - *-0.1*
  - для двох або більше гімнасток - *-0.2*

**Штраф, взятий Арбітром AV (за пропозицією Суддів на лінії)**

- *загублені предмети (прикраса для волосся, напів чешки тощо): -0.1 / кожен загублений предмет*

**Штраф, взятий Арбітром AV (за пропозицією Суддів на лінії)**

- *кольорова пляма на змагальному майданчику: -0.2 / кожна кольорова пляма*

### 3.1.5.7. Тривалість програми

Див. Загальні: Тривалість змагальної програми.

**Штрафи за тривалість змагальної програми: штраф, взятий Арбітром AV (за пропозицією обох Суддів-хронометристів)**

- *кожна додаткова або відсутня повна секунда: -0.1 / кожна секунда*

### 3.1.6. Оцінювання артистичної цінності

**Максимальна оцінка за артистичну цінність (AV) становить 6.0 балів.**

Під час програми суддя відмічає зміст програми та кожну помилку, що відхиляється від вимог AV.

**Коли програма закінчується, суддя:**

- о вираховує помилки з максимального значення кожної вимоги, використовуючи таблицю знижок AV,
- о підраховує бали за кожну вимогу, даючи загальну оцінку для команди,
- о якщо потрібно, відмічає пропозицію для штрафів.

**3.1.7. Таблиця збавок Артистичної цінності**

	Помилки та збавки	Макс. цінність
<b>Якість ЕГГ</b>		<b>1.5</b>
Техніка ЕГГ	Композиція не показує техніку цілісних рухів тіла: -0.1 протягом деяких частин програми (макс. 10 секунд протягом програми) -0.3 протягом половини програми -0.5 протягом усієї 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: -0.1 протягом деяких частин програми (макс. 10 секунд протягом програми) -0.3 протягом половини програми -0.5 протягом усієї програми	0.5
Безперервність	Нелогічні з'єднання у програмі: -0.1/кожен раз Гімнастка знаходиться у статиці під час програми: -0.1/ кожен раз	0.5

<b>СТРУКТУРА КОМПОЗИЦІЇ</b>		<b>2.2</b>
Єдність	<u>Якщо композиція не утворює повної єдності:</u> -0.1	0.1
Різноманітність композиції	<u>Різноманітність напрямків, площин та рівнів:</u> Перебування занадто довго (більше 10 секунд) в одному напрямку, площині та рівні: -0.1 / кожен раз Not showing all the required criteria (direction, plane and level): -0.1 / кожен раз	0.3
	<u>Різноманітність у використанні простору та побудов:</u> Перебування надто довго (більше 10 секунд) в тій ж самій побудові або локації: -0.1 / кожен раз Та сама побудова або її розташування використовується надто часто (більше 3 разів) -0.1 / кожен раз Деякі частини змагального килима не використані: -0.1 Менше 6 побудов: -0.1	0.5
	<u>Різноманітність переміщення:</u> Переміщення без логічної причини (нелогічна зміна локації): -0.1 / кожен раз Ідентичний тип переміщення використовується надто часто (більше 3 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 надто часто -0.1	0.2
	<u>Різноманітність рівноваг:</u> Не відповідає всім критеріям: -0.1 Відсутність динамічної рівноваги: -0.1	0.2

	<u>Різноманітність стрибків та скачків:</u> Не відповідає всім критеріям: -0.1 Одні й ті самі рухи тіла використовуються протягом стрибків чи скачків надто часто (більше 3-х разів): -0.1	0.2
Темп і динаміка	Відсутня принаймні одна явно <b>швидка</b> частина: -0.1 Відсутня принаймні одна явно <b>повільна</b> частина: -0.1 Відсутня принаймні одна явно <b>сильна</b> частина: -0.1 Відсутня принаймні одна явно <b>м'яка</b> частина: -0.1	0.4

<b>ЕКСПРЕСИВНІСТЬ, МУЗИКА ТА ОРИГІНАЛЬНІСТЬ</b>		<b>1.5</b>
Характер та стиль композиції	Характер і стиль композиції не розвиваються: -0.1 протягом половини програми -0.2 протягом усїєї програми	0.2
Виразна мова тіла	Мова тіла не є виразною та/або не підходить для ЕГГ: -0.1 протягом половини програми -0.2 протягом усїєї програми	0.2
Музика	Музика не підтримує композицію (фонова музика): -0.1 протягом половини програми -0.2 протягом усїєї програми Музика не варіативна: -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
Оригінальність	<u>Оригінальність рухів:</u> Композиція не містить оригінальних рухів: -0.1	0.1
	<u>Оригінальність співпраці:</u> Композиція не містить оригінальних співпраць: -0.1	0.1
	<u>Незабутній зв'язок між музикою та композицією:</u> Композиція не містить незабутнього зв'язку між музикою та композицією: -0.1	0.1
	<u>Тематична історія:</u> Композиція не містить тематичної історії: -0.2	0.2

<b>ЕЛЕМЕНТИ СПІВПРАЦІ</b>		<b>0.8</b>
Командна співпраця без підтримки	Відсутня командна співпраця без підтримки: -0.2	0.2
Командна співпраця у парах чи трійках без підтримки	Відсутня командна співпраця у парах чи трійках без підтримки: -0.2	0.2
Елемент командного синхронного руху	Відсутній елемент командного синхронного руху: -0.2	0.2
Елемент командного руху каскадом	Відсутній елемент командного руху каскадом: -0.2	
<b>Загалом</b>		<b>6.0</b>

<b>ШТРАФИ</b> (за пропозицією більшості суддів AV)	<b>Кожен раз</b>	<b>макс.</b>
Заборонені акробатичні предмети чи підтримки	-0.5 / кожен елемент / підтримка	немає макс.
Релегійна, національна, політична чи інша образа	-0.3	-0.3
Вихід команди	-0.3	-0.3
Додаткові звуки від гімнасток	-0.1 / кожен раз	немає макс.
Костюм чи прикраси не відповідають правилам	-0.1 одна гімнастка -0.2 дві або більше гімнасток	-0.2
Зачіска не відповідає правилам	-0.1 одна гімнастка -0.2 дві або більше гімнасток	-0.2
Зачіска руйнується протягом програми	-0.1/ кожна зруйнована зачіска	немає макс.
Макіяж не відповідає правилам	-0.1 одна гімнастка -0.2 дві або більше гімнасток	-0.2
<b>ШТРАФИ</b> Арбітром AV (після пропозиції судді на лінії)	<b>КОЖЕН РАЗ</b>	<b>макс.</b>
Загублені предмети	- 0.1 / кожен загублений предмет	немає макс.

<b>ШТРАФИ</b> Відповідальний суддя (після пропозиції судді на лінії)	<b>КОЖЕН РАЗ</b>	<b>макс.</b>
Color spot on the competition area	- 0.2 / кожна кольорова пляма	немає макс.
<b>ШТРАФИ</b> Арбітр AV (після пропозиції суддів-хронометристів)	<b>КОЖЕН РАЗ</b>	<b>макс.</b>
Кожна додаткова або відсутня повна секунда	-0.1 / кожна секунда	немає макс.

## 4. ВИКОНАННЯ

*Філософія ЕГГ та техніка – див.Додаток.*

### 4.1. ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ

1. Виконання повинно бути єдиним та синхронним.
2. Всі члени команди повинні виконувати одні й ті ж елементи з однаковими або рівними ступенями складності, або одночасно, або послідовно, або протягом короткого проміжку часу.
3. Техніка естетичної групової гімнастики повинна переважати. Всі рухи та комбінації рухів повинні виконуватися з повною технікою руху, де зміни від одного руху тіла або формації до іншої повинні бути плавними. У техніці повного руху, ведучий рух відображається в кожній частині тіла, коли рух тече від центру тіла, або назад через стегна. Рухи пов'язані таким чином, що потік продовжується від одного руху до іншого.
4. Виконання повинно демонструвати хорошу техніку, хороші розтяжки, точність рухів, варіації у використанні м'язової напруги, розслаблення та сили, та точність формацій та переходів.
5. Виконання повинно демонструвати хорошу поставу, координацію, баланс, стабільність та ритм.
6. Виконання повинно демонструвати спортивні навички команди, такі як координація, гнучкість, сила, швидкість, витривалість та м'язовий контроль.
7. Виконання повинно демонструвати виразність та естетичну привабливість.
8. Гімнастки повинні виконувати програму відповідно до динаміки та ритму музики.
9. Стартова та фінальна позиції є частиною виконання.
10. Всі елементи повинні виконуватися з урахуванням здорових аспектів: плечі та стегна на одній лінії, опорна нога, форма, позиція, постава та підтримки.

### 4.2. Оцінювання Виконання

Максимальна кількість балів 10.00

Бригада суддів з виконання оцінює виконання композиції, підраховуючи помилки у виконанні, використовуючи таблицю знижок за виконання.

Всі судді на змаганні повинні давати свою оцінку незалежно та діяти наступним чином:

- підраховувати всі помилки виконання та відняти їх від максимальних балів за виконання (10.00),
- розрахувати фінальну оцінку.

**Штраф за відсутню або додаткову гімнастку (від Головного судді з виконання):** Див. Загальні положення:  
Кількість гімнасток ▪ кожна відсутня або додаткова гімнастка: -0.5 / гімнастка

**4.3. Таблиця збавок Виконання**

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

Повне падіння в будь-якому русі	-0.4 кожна гімнастка/ кожен раз
Невдала спроба підтримки	- невдала спроба підтримки: -0.5 кожний раз - падіння гімнастки(ок) з підтримки на підлогу: -0.5 кожний раз
ЕГГ технік: нестача цілісних рухів ЕГГ	-0.3 протягом всієї програми

## 5. СУДДІВСТВО

### 5.1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Усі суддів повинні мати діючу ліцензію.

Офіс IFAGG веде реєстр ліцензій суддів уповноважених міжнародних суддів.

Хореограф або тренер команди-учасниці не може бути суддею в змагальній Категорії, в якій змагається команда.

### 5.2. Суддівство

#### 5.2.1. Суддівські бригади

Мінімальна кількість суддів для бригади - 9, максимальна кількість суддів - 12.

Команди оцінюються трьома бригадами суддів:

- Композиція, Технічна Цінність (TV), складається з 3-4 суддів,
- Композиція, Артистична Цінність (AV), складається з 3-4 суддів,
- Виконання (EXE), складається з 3-4 суддів.

Обов'язки та відповідальність суддів:

- Судді повинні давати свої оцінки незалежно.
- Під час змагання судді не можуть обговорювати оцінку між собою, тренерами або гімнастками.
- Кожна бригада суддів працює незалежно та дає свої бали незалежно від балів інших бригад.

Один з оцінюючих суддів у кожній бригаді (№1) буде Арбітром.

Всі судді надсилають свої бали Арбітру. Після першої команди в змагальній категорії, судді зустрічаються для обговорення в межах своєї бригади та перевіряють різницю в своїх балах разом. Судді повинні дати свої бали до обговорення.

#### 5.2.2. Арбітр

Обов'язки та відповідальність Арбітрів бригад

- контролює, що правила дотримуються,
- скликає суддів разом після першої виступаючої команди в змагальній категорії,
- перевіряє, що різниця між балами суддів відповідає правилам,
- скликає зустріч в ситуаціях, коли різниця між балами занадто велика (порядок між балами суддів (найвищий/найнижчий) не може бути змінений під час обговорення),
- викликає Вищу суддівську колегію (якщо призначена), якщо судді не можуть досягти згоди,
- відраховує штрафи,
- перевіряє та затверджує комп'ютерні бали разом з Відповідальним суддею перед їх публікацією.<sup>44</sup>



Штрафи даються окремо і будуть відраховані з фінальної оцінки тільки якщо більшість (мінімум 3/4 або 2/3) суддів зробила пропозицію для штрафу.

### Штрафи, які застосовують Арбітри

#### **Арбітр Артистичної цінності:**

**Штрафи за костюм, зачіску, прикраси та макіяж, що не відповідають правилам: за пропозицією більшості суддів з AV:**

- **костюм / прикраси не відповідають правилам:**
  - для однієї гімнастки - -0.1
  - для двох або більше гімнасток - -0.2
- **зачіска не відповідає правилам:**
  - для однієї гімнастки - -0.1
  - для двох або більше гімнасток - -0.2
- **зачіска зруйнована під час програми:**
  - кожна гімнастка / кожного разу - -0.1 / кожна зруйнована зачіска
- **макіяж не відповідає правилам:**
  - для однієї гімнастки - -0.1
  - для двох або більше гімнасток - -0.2

#### **Штраф, взятий Арбітром AV (за пропозицією Суддів на лінії)**

- *загублені предмети (прикраса для волосся, напів чешки тощо):* - -0.1 / кожен загублений предмет

#### **Штраф, взятий Арбітром AV (за пропозицією Суддів на лінії)**

- *кольорова пляма на змагальному майданчику:* - -0.2 / кожна кольорова пляма

#### **Штраф, взятий Арбітром AV (за пропозицією обох Суддів-хронометристів)**

- *кожна додаткова або відсутня повна секунда:* - -0.1 / кожна секунда

#### **Арбітр Виконання :**

Головний суддя з Виконання:

Штрафи, що відраховуються Головним суддею з виконання:

- **Гранична лінія:** за кожну гімнастку кожного разу за перетин граничної лінії: -0.1 бали
- **Кожна відсутня або додаткова гімнастка:** -0.5 / гімнастка

#### **5.2.3. Відповідальний суддя**

Відповідальний суддя повинен бути гарним взірцем для наслідування з точки зору поведінки та дій для всіх суддів. Відповідальний суддя обговорюватиме остаточні деталі змагань (наприклад, розклад змагань та список суддів) з Радою IFAGG та контролюватиме змагання, щоб забезпечити відповідність дій суддів правилам та положенням IFAGG.

#### **Обов'язки та відповідальність:**

- повинен бути присутнім на жеребкуванні команд,
- відповідає за всі навчальні зустрічі суддів перед змаганнями,
- призначає оцінювальні бригади відповідно до їхнього рівня (жеребкування суддів),
- перевіряє та затверджує комп'ютерні оцінки разом з головними судьями бригад перед публікацією оцінок,
- може дозволити повторення програми у випадках "форс-мажору",
- може перервати виступ через технічну проблему або небезпечну ситуацію.

#### **5.2.4. Суддя Суперіор**

Суддя суперіор складається з 3–4 суддів першого рівня. Вони входять до складу оцінювальних



бригад, але їхні оцінки не враховуються в офіційних оцінках

**Обов'язки та відповідальність:**

- - контролює відповідність дій суддівської колегії правилам та положенням IFAGG,
- - спостерігає за роботою суддів та слухає переговори,
- - у крайніх випадках має право втручатися в роботу суддівської колегії. Про ці випадки завжди необхідно повідомляти.

**5.2.5. Судді на лінії**

Повинно бути мінімум 2 судді на лінії, які спостерігають за лініями в кутах килима змагань.

**Обов'язки та відповідальність:**

- Повинен сигналізувати кожне проходження межі зони змагань прапорцем і записувати кожне з них на аркуші паперу, який надається. Наприкінці вправи судді на лінії надсилають аркуш паперу Відповідальному судді, який затверджує покарання. Штраф віднімається із середнього балу виконання.
- Зберіть кожну втрачену річ з килима та запишіть кожну з них на аркуші паперу, який буде наданий. Наприкінці вправи судді на лінії надсилають аркуш паперу Відповідальному судді, який затверджує покарання. Штрафи віднімаються із середнього балу AV.
- Зафіксуйте кольорові плями на килимі (у разі виявлення) і зафіксуйте кожну з них на аркуші паперу, який буде наданий. Наприкінці вправи судді на лінії надсилають аркуш паперу Відповідальному судді, який затверджує покарання. Штрафи віднімаються із середнього балу AV.

**5.2.6. Судді-хронометристи**

Має бути щонайменше 2 судді. Судді хронометристи повинні виміряти час незалежно та записати час для кожної команди окремо на аркуші паперу, який надається.

Якщо тривалість програми не відповідає правилам (згідно з обома суддями на час), обидва судді повинні підійти до відповідального судді та показати свої секундоміри з вимірним часом. Відповідальний суддя перевірить і затвердить покарання.

Відлік часу починається з початку першого руху після того, як група займе стартову позицію на килимі змагань. Відлік часу зупиниться, як тільки всі гімнастки повністю знерухомляться

## ПІДРАХУНОК ОЦІНОК

### 6.1 ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Остаточна оцінка для групи буде розрахована шляхом додавання 3 часткових оцінок: Технічна цінність, Артистична цінність та Виконання.

#### 6.1.1 Вікові категорії 8-10 та 10-12 років

Максимальний бал для команди у попередніх та/або фінальних змаганнях може становити 22,00 бали.

- Максимальний бал за технічну цінність: 6,0 балів
- Максимальний бал за артистичну цінність: 6,0 балів
- Максимальний бал за виконання: 10,0 балів

Бали за попередні змагання будуть враховані разом з балами за фінал для отримання остаточних результатів (рейтингу). Максимальний бал за остаточні результати (рейтинг) становитиме 44,00 бали.

Бригада TV (Технічна цінність) оцінює технічні елементи композиції та розраховує бал (0,0 - 6,0).

Бригада AV (Артистична цінність) оцінює артистичну якість композиції, розраховує бал (0,0 - 6,0) та пропонує можливі штрафи [-].

Бригада EХE (Виконання) оцінює виконання програми, обчислює бал (0.0 - 10.0) та пропонує можливі штрафи [-].

#### 6.1.2 Вікова категорія 12-14 років

Максимальний бал для команди у попередніх та/або фінальних змаганнях може становити 23,00 бали.

- Максимальний бал за технічну цінність: 7,0 балів
- Максимальний бал за артистичну цінність: 6,0 балів
- Максимальний бал за виконання: 10,0 балів

Бали за попередні змагання будуть враховані разом з балами за фінал для отримання остаточних результатів (рейтингу). Максимальний бал за остаточні результати (рейтинг) становитиме 46,00 балів.

Бригада TV (Технічна цінність) оцінює технічні елементи композиції та розраховує бал (0,0 - 7,0).

Бригада AV (Артистична цінність) оцінює артистичну якість композиції, розраховує бал (0,0 - 6,0) та пропонує можливі штрафи [-].

Бригада EХE (Виконання) оцінює виконання програми, обчислює бал (0.0 - 10.0) та пропонує можливі штрафи [-].

## 6.2 РОЗРАХУНОК ЧАСТКОВИХ ОЦІНОК

Остаточний бал для команди буде розраховано шляхом додавання 3 часткових балів: технічної цінності, артистичної цінності та виконання. Максимальна кількість балів для команди у попередніх і фінальних змаганнях може бути:

### Бригада з 4-х суддів:

- найвищий та найнижчий бали будуть виключені, а середнє значення двох середніх балів буде частковим балом,
- різниця між врахованими середніми балами не повинна перевищувати 0,4 за AV,
- різниця між врахованими середніми балами не повинна перевищувати 0,5 за TV та EXE.

### Бригада з 3-х суддів:

- буде розраховано середнє значення всіх балів, і результатом буде частковий бал,
- різниця всіх балів не повинна перевищувати 0,4 за AV,
- різниця всіх балів не повинна перевищувати 0,5 за TV та EXE.

## 7 ЗМІНА ПРАВИЛ

Технічний комітет IFAGG відповідає за зміну правил.

### Додаток

## Додаток 1: ТЕХНІКА ЕГГ

1. Філософія ЕГГ
2. Базова гімнастична техніка
3. Характеристика рівноваг
4. Характеристика стрибків і скачків
5. Основна техніка та особливості рухів тіла
6. Варіація рухів тіла
7. Серії «Рухів тіла».
8. Характеристика інших груп рухів

### 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, відображається на всьому тілі.

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

Усі рухи та комбінації рухів повинні виконуватись у техніці цілісного руху, де переходи від одного руху тіла чи формування до іншого мають бути плавними. У техніці цілісного руху провідний 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 перехід продовжується від одного руху до іншого.

### 2. Базова гімнастична техніка

Як частина техніки ЕГГ, базова техніка гімнастики повинна бути видна. Хороша базова гімнастична техніка складається з і показує:

- гарна, природна постава і чиста лінія плечей і стегон
- достатній розворот ніг
- гарне витягування (ноги, коліна, щиколотки та руки, кисті)
- хороша техніка ніг, особливо в будь-яких кроках, стрибках і скачках, включаючи приземлення для стрибків/скачків
- точність рухів
- варіації у використанні м'язової напруги, розслаблення та сили
- хороша координація, рівновага, стабільність і ритм

Хороша техніка забезпечується такими спортивними навичками, як координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість. Спортивні навички, двосторонній контроль м'язів і хороша техніка рівноваги дозволяють гімнасткам виконувати всі рухи здоровим і безпечним способом.

### 3. Характеристика рівноваг

Всі рівноваги повинні виконуватися чітко. Тривалість використання опорної поверхні в рухах рівноваги повинна бути чітко видна. Під час рівноваги форма повинна бути фіксованою та чітко окресленою.

#### **Всі рівноваги мають відповідати наступним характеристиками:**

- форма фіксована і чітко виражена під час рівноваги («фото»).
- достатня висота піднятої ноги
- хороший контроль над тілом під час і після рівноваги \_
- Рівноваги можуть бути статичними і динамічними.

#### Характеристики статичних рівноваг:

статичні рівноваги можна виконувати на одній нозі, на одному коліні або в позі «козачок».

- під час рівноваги вільна нога повинна бути піднята мінімум на 90°
- в рівновазі можна згинати тільки одну ногу

#### Характеристики динамічних рівноваг (турдян, поворот, циркуль):

- турлян (повільний поворот): мінімум 180 градусів має бути виконано у фіксованій формі з максимальною опорою на 3 п'яти під час обертання на 180 градусів.
- циркуль: необхідно виконати поворот на 360 градусів від лінії плечей і стегон.
- повороти: щонайменше 360° повинні бути завершені у фіксованій формі
- Будь-які статичні рівноваги з мінімальним поворотом на уфіксованій формі (поворот) будуть зараховані 360° як динамічні рівноваги.
- Обидві ноги можуть бути зігнуті під час поворотів.

Якщо необхідне обертання в динамічній рівновазі не показано, елемент не вважається рівновагою.

#### 4. Характеристика стрибків і скачків

Стрибки та скачки повинні мати такі характеристики:

- форма фіксована і чітко виражена під час польоту.
- форма фіксована і чітко виражена стрибків і скачків з обертанням
- хороша висота польоту під час стрибка або скачка
- хороший контроль над тілом під час і після стрибка чи скачка.
- приземлення повинне бути легким і м'яким.

#### 5. Базова характеристика рухів тіла та цілісних рухів

##### Цілісна хвиля

###### Хвиля вперед (базова форма)

Хвиля починається з невеликого розслаблення тіла, а стегна трохи нахилиються назад, набираючи швидкість. За допомогою напівкруглого руху вниз стегна нахилиються вперед і вгору, змушуючи хребет рухатися у вигляді хвилі. Хвиля починається від стегон і може розглядатися як хвилеподібний рух по всьому тілу. Хвиля закінчується витягуванням.

Характеристики:

- розслаблення і набір швидкості для руху (з видихом)
- нижня частина стегон нахилиється вперед і вгору
- хвиля прокочується по всьому тілу (з вдихом) і закінчується розгинанням

###### Зворотня хвиля (базова форма)

Хвиля починається з нахилу нижньої частини стегон назад і витягування тіла вгору, одночасно переміщаючи грудну клітку вперед і дозволяючи шиї прогнутися назад.

Підйом починається з висунення стегон вперед і продовжується через хребет, який піднімається у вигляді округлої хвилі. Голова йде останньою. Хвиля відбивається по всьому тілу і закінчується витягуванням.

Характеристики:

- витягування і набір швидкості для руху (вдих)
- нахил нижньої частини стегон назад
- хвиля прокочується по всьому тілу (з видихом) і закінчується витягуванням

###### Бічна хвиля (базова форма)

Хвиля починається з невеликого розслаблення тіла з вагою на одній нозі. Хвиля продовжується поштовхом стегон з однієї сторони до іншої сторони за півколом. Завдяки цьому вага переноситься на іншу ногу, а верхня частина тіла та голова врівноважують рух, розслабляючись на протилежну сторону. Хвиля продовжується по всьому хребту вгору, а верхня частина тіла піднімається зігнутою і хвилеподібно. Голова йде останньою. Хвиля відбивається по всьому тілу і закінчується витягуванням.

Характеристики:

- розслаблення і набір швидкості для руху (вдих)
- поштовх стегон з сторони в сторону
- хвиля прокочується по всьому тілу (з вдихом) і закінчується витягуванням

##### Цілісний взмах (базова форма)

Взмах складається з трьох частин, а саме:

- набір швидкості шляхом витягування (з вдихом)
- маховий рух при розслабленні верхньої частини тіла (з видихом)
- завершення в добре контрольованому положенні з витягуванням (з вдихом)

У цьому русі важливо чергувати витягування та розслаблення, а також силу та м'якість. Взмах можна зробити, напр. вперед, з боку в бік і в горизонтальній площині.

### **Вигин**

Вигин можна виконувати в різних напрямках, напр. вперед, убік і назад.

Характеристики вигина:

- чітка та добре контрольована форма
- плечі повинні залишатися на одній лінії, а вигин повинен бути рівномірним по всій верхній частині
- показується завдяки округлій формі хребта

### **Скручування**

Скручування повинно мати такі характеристики:

- різниця в напрямку між плечима і стегнами повинна бути чітко видна (кут між плечами і лінією стегон не менше 75 градусів)
- чітка та добре контрольована форма та напрямок

### **Стиснення**

Під час стиснення частина м'язів верхньої частини тіла активно скорочується, а решта тіла природно реагує на скорочення.

Стиснення черевного преса (базова форма): черевний прес скорочується, стегна нахилені вперед, грудна клітка втиснута, плечі висунуті вперед, спина округлена.

Скорочення бічної сторони (базова форма): бічні м'язи тіла скорочуються, а плече та стегно тієї самої сторони тягнуться один до одного.

Характеристики:

- Активна робота м'язів (черевного преса, бічних або спинних м'язів) чітко до центру тіла
- Інша частина тіла природно реагує на стиснення

### **Випад або наклон**

У випаді має бути показаний нахил всього тіла, але в нахлоні нахилляється лише верхня частина тіла (вище стегон), утворюючи кут (мінімум 45 градусів) між корпусом і ногами. Нахил і випад можна підтримувати рукою(ами), але контроль м'язів і пряма лінія хребта повинні бути чітко видні.

Нахил і випад повинні мати такі характеристики:

- чітка та добре контрольована форма та лінія демонструють прямий та витягнутий хребет
- хороший контроль м'язів і положення тіла

### **Розслаблення**

Розслаблення починається з добре контрольованого положення (невелике витягування і вдих). У розслабленні (з видихом) низ стегон нахилений вперед, спина округлена, шия природно відображає рух, а плечі розслаблені. Розслаблення продовжується до витягування або плавно до наступного руху.

Характеристики:

- розслаблення тіла
- стегна повертаються вперед

## **6. Варіативність рухів тіла**

Рухи тіла можна урізноманітнити, поєднуючи їх з різними видами рухів руками, ногами, стрибками, кроками або підстрибуваннями і виконуючи їх у різних площинах або рівнях.

Рухи тіла також можна варіювати, комбінуючи їх між собою, наприклад: нахили зі скручуваннями. Комбінації двох рухів тіла одночасно зараховуються лише як один рух тіла.

## **7. Серії рухів тіла**

У серії рухів тіла два або більше рухів тіла виконуються послідовно, плавно пов'язуючи їх між собою. Плавність підтримується природним диханням і логічним використанням техніки руху всього тіла: рухи назовні від центру тіла до центру тіла йдуть один за одним у логічному порядку.

У серії можна використовувати всі види рухів тіла (включаючи варіації основних рухів тіла та преакробатичні рухи, такі як кувирок).

## **8. Характеристика інших груп рухів**

### **Рухи руками**

Виконання рухів руками повинно чітко демонструвати різні площини і напрямки, різноманітне розслаблення і силу. Рухи руками необхідно виконувати по всій довжині руки.

### **Рухи ногами**

Рухи ногами повинні виконуватися з хорошою технікою, яка включає хороші розгинання, обертання назовні, хорошу гнучкість і відповідне положення стегон у підтримках і взаємодіях.

### **Серія кроків, підстрибувань**

Серії кроків, стрибків і підскоків повинні розвивати спритність гімнасток. Виконання кроків, стрибків і підстрибувань повинно демонструвати хорошу техніку і координацію, і вони повинні виконуватися ритмічно.

### **Акробатичні рухи**

У акробатичних рухах гімнастки повинні демонструвати хороший контроль м'язів, координацію і спритність.

### **Рухи на гнучкість**

Рухи гнучкості повинні виконуватися з хорошим контролем м'язів і демонструвати чітку лінію та форму руху. Рухи повинні виконуватися з гарною технікою та в них мають переважати аспекти здоров'я. Необхідно продемонструвати хороший баланс гнучкості та сили.