

IFAGG



ЗАТВЕРДЖУЮ
Президент Федерації естетичної
групової гімнастики України
Василь
СПОРИШЕВ
» 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)

Коротка програма

Дійсні з: 1 січня 2026 року

Дійсні до: 31 грудня 2028 року

TV – коротка програма (категорії Діти 8–10 та 10–12)

чинно з 1 січня 2026 до 31 грудня 2028

1. Серія А-РТ, що складається щонайменше з двох (2) рухів тіла, включаючи скручування (0.3 бала)
2. Серія В-РТ, що складається щонайменше з трьох (3) рухів тіла, включаючи розслаблення (0.4 бала)
3. Серія С-РТ, що складається щонайменше з чотирьох (4) рухів тіла, включаючи нахил/випад (0.5 бала)
4. Ізольований стрибок: підтягнутий стрибок (tuck) або Х-стрибок (розбіг з assemblé або plié) (0.2 бала)



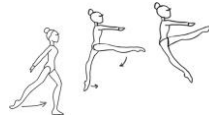
або



5. Серія стрибків: стрибок «олень» (відштовхування з лівої ноги, права нога піднята вперед) + «ножиці» з прямими колінами (відштовхування з лівої ноги, мін. 90° амплітуда між ногами). 2 опори між стрибками. (0.3 бала)



+



6. Ізольована рівновага: пірует мін. 360° (на вибір) (0.2 бала)

7. Серія рівноваг: рівновага з правою ногою, піднятою в сторону, мін. 135° амплітуди з опорою рукою + рівновага з лівою ногою, піднятою вперед, мін. 90° амплітуда з/без опори рукою/руками (0.3 бала)



+



8. Серія кроків, скачків і підскоків: складається щонайменше з 6 кроків, включаючи переміщення + у поєднанні з іншою групою рухів (0.3 бала)

- Для переміщення всі гімнастки мають чітко просунутися щонайменше на 1,5 м. Переміщення означає зміну розташування в межах змагальної площі.

9. Акробатичний елемент: колесо (будь-якого типу, дозволено максимум дві варіації колеса) (0.2 бала)

10. Комбінована серія: серія РТ + рівновага або навпаки: серія РТ з щонайменше двох (2) рухів тіла + рівновага з правою ногою, піднятою назад, мін. 90° амплітуда без опори рукою/руками, корпус у горизонтальному положенні, або навпаки (0.5 бала)

РТ серія

+

або навпаки



11. Два рухи на гнучкість у передній площині (права та ліва): мін. 180° амплітуди, можуть бути включені в будь-які інші обов'язкові елементи (0.1 бала / кожен)

12. Цілісна бокова хвиля: може бути включена в будь-яку СРТ (0.3 бала)











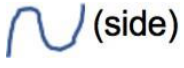

13. Цілісний взмах вперед: може бути включений у будь-яку СРТ (0.3 бала)

Обов'язкові хвилі та махи можуть бути включені в ВМС або в Комбіновану серію.

2/3 команди мають виконати обов'язковий елемент прийнятно, щоб він був зарахований у TV.

TV – коротка програма (категорії Діти 8–10 та 10–12)

чинно з 1 січня 2026 до 31 грудня 2028

	Обов'язковий елемент	Цінність	Бали
1	A-CPT (щонайменше 2 PT, включаючи скручування)	0.3	
2	B-CPT (щонайменше 3 PT, включаючи розслаблення)	0.4	
3	C-CPT (щонайменше 4 PT, включаючи нахил/випад)	0.5	
4	Ізольований стрибок:  Стрибок у підтягнутому положенні  або X-стрибок 	0.2	
5	Серія «Стрибок»:  (RL піднята спереду)+  (відштовхування з LL) 	0.3	
6	Ізольована рівновага:  поворот мін. 360° (на вибір)	0.2	
7	Серія рівноваг: TT  (RL у бік з опорою рукою) +  (LL вперед з/без опори)	0.3	
8	Серія кроків/підскоків/стрибків з переміщенням + у поєднанні з іншою групою рухів	0.3	
9	Акробатичний елемент: колесо (будь-якого типу)	0.2	
10	Комбінована серія: BMS +T або T+ BMS BMS (щонайменше 2 BMS) + рівновага або навпаки  (RL назад)	0.5	
11	Рухи на гнучкість (180°): ліва та права	0.1 0.1	
12	Цілісна бокова хвиля  (side)	0.3	
13	Цілісний взмах вперед  (forward)	0.3	
	Загалом макс.	4.0	

Обов'язкові хвиля та мах можуть бути включені в CPT або Комбіновану серію.

2/3 команди мають виконати елемент прийнятно, щоб він був зарахований у TV.

TV – коротка програма (категорії Діти 12–14)

чинно з 1 січня 2026 до 31 грудня 2028

1. Серія А-РТ з щонайменше двох (2) рухів тіла, включаючи стиснення (0.3 бали)

2. Серія В-РТ з щонайменше трьох (3) рухів тіла, включаючи скручування (0.4 бали)

3. Серія С-РТ з щонайменше чотирьох (4) рухів тіла, включаючи розслаблення та зміну рівнів (0.5 бали)

- Для зміни рівнів усі гімнастки мають показати щонайменше один рух стоячи, один під час зміни рівня й один рух на підлозі під час серії.

4. Ізольований стрибок: стрибок «олень» (з *assemblé* або *plié*, ліва нога піднята вперед) (0.2 бали)



5. Серія стрибків: шпагат мін. 135° (відштовхування з лівої ноги, права вперед) + козак (відштовхування з правої ноги, ліва вперед). 1 або 3 опори між стрибками. (0.3 points)



6. Ізольована рівновага: поворот мін. 360° (на вибір) (0.2 бали)

7. Серія рівноваг: рівновага з лівою ногою, піднятою вбік, мін. 135° з/без опори, піднята нога зігнута + рівновага з правою ногою, піднятою вперед, мін. 90° без опори рукою, з нахилом уперед, опорна нога зігнута (0.3 бали)

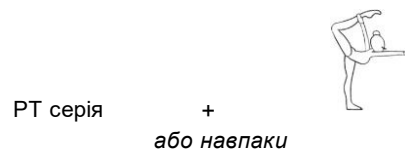


8. Серія кроків, скачків і підскоків: щонайменше 6 кроків з переміщенням + у поєднанні зі зміною ритму (0.3 бали)

- Для переміщення всі гімнастки мають чітко пройти щонайменше 1,5 м. Переміщення означає зміну місця в межах майданчика.

9. Акробатичний елемент: колесо (будь-якого типу, максимум дві варіації) (0.2 бали)

10. Комбінована серія: серія РТ + рівновага або навпаки: серія РТ щонайменше з двох (2) рухів + рівновага з правою ногою, піднятою назад, мін. 135° амплітуди з опорою лівою рукою, піднята нога зігнута, або навпаки (0.5 points)



11. Елементи на гнучкість у передній площині (права та ліва): мін. 180°, можуть бути включені в інші обов'язкові елементи (0.1 бала / кожен)

12. Цілісна хвиля вперед: може бути включена в будь-яку BMS (0.3 бали)











13. Цілісний боковий взмах: може бути включений у будь-яку BMS (0.3 бали)

Обов'язкові хвилі та взмахи можуть бути включені в СРТ або Комбіновану серію.

2/3 команди мають виконати обов'язковий елемент прийнятно, щоб він був зарахований у TV.

TV – коротка програма (категорії Діти 12–14)

чинно з 1 січня 2026 до 31 грудня 2028

	Обов'язковий елемент	Цінність	Бали
1	A-CPT (≥ 2 PT, включаючи стиснення)	0.3	
2	B-CPT (≥ 3 PT, включаючи скручування)	0.4	
3	C-CPT (≥ 4 PT, включаючи розслаблення і зміну рівнів)	0.5	
4	Ізольований стрибок:  Олень  (<u>LL</u> піднятий вперед)	0.2	
5	Серія стрибків:  (<u>RL</u> піднятий вперед) +  (<u>LL</u> піднятий вперед)	0.3	
6	Рівновага:  Поворот min. 360° (вільний вибір)	0.2	
7	Серія рівноваг: TT  (<u>LL</u> піднятий в сторону) +  (<u>RL</u> піднятий вперед)	0.3	
8	Серія кроків/підскоків/стрибків з переміщенням + зі зміною ритму	0.3	
9	Акробатичні елементи: колесо (будь-якого типу)	0.2	
10	Комбінована серія: CPT + T або T + CPT CPT (принаймні 2 PT) + рівновага або навпаки (RL назад, ліва рука опора) 	0.5	
11	Рухи на гнучкість (180°): лівий та правий	0.1 0.1	
12	Цілісна хвиля  (forward)	0.3	
13	Цілісний взмах  (side)	0.3	
	Загалом макс.	4.0	

Обов'язкові хвиля та взмах можуть бути включені в CPT або Комбіновану серію. 2/3 команди мають виконати елемент прийнятно, щоб він був зарахований у TV.

TV – коротка програма (категорії Juniors & Women)

Чинно з 1 січня 2026 до 31 грудня 2028

1. **Серія стрибків:** стрибок в шпагат мін. 135° (відштовхування з лівої ноги, права вперед) + «кабріоль» (відштовхування з правої або лівої ноги). Макс. 3 опори між стрибками. (0,3 бала) (0.3 бали)



2. **Серія рівноваг:** рівновага з лівою ногою, піднятою назад, мін. 135° з опорою правою рукою, піднята нога зігнута + рівновага з правою ногою, піднятою вперед, мін. 90° без опори рукою, з нахилом уперед, опорна нога зігнута (0,3 бали) (0.3 бали)



3. **Комбінована серія:** рівновага + стрибок: рівновага з лівою ногою, піднятою вбік, мін. 135° з опорою лівою рукою, з нахилом праворуч, опорна нога пряма, піднята нога зігнута або пряма + козацький стрибок (відштовхування з лівої, права вперед) (0.3 бали)



4. **Комбінована серія:** рівновага + серія РТ: поворот мін. 360° (на вибір) + серія ВМ з щонайменше трьох (3) рухів, включаючи зміну рівнів (0.5 бали)

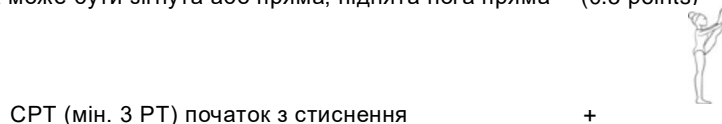
Для зміни рівнів показати щонайменше один рух стоячи та один на підлозі в межах серії.

Поворот мін. 360° (вільний вибір) + СРТ (мін. 3 РТ), що включають зміну рівня

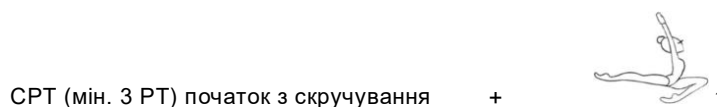
5. **Комбінована серія:** стрибок + серія РТ: «en tournant» мін. 135° (відштовхування з лівої, права вперед) + серія РТ з щонайменше трьох (3) рухів (0.5 бали)



6. **Комбінована серія:** серія РТ, що починається зі стиснення + рівновага: серія ВМ з щонайменше трьох (3) рухів, що починається зі скорочення + рівновага з лівою ногою, піднятою вперед, мін. 135° з опорою обома руками, опорна нога може бути зігнута або пряма, піднята нога пряма (0.5 points)



7. **Комбінована серія:** серія РТ, що починається зі скручування + стрибок: серія РТ з щонайменше трьох (3) рухів, що починається зі скручування + стрибок «олень» (початок з assemblé або pié, ліва нога вперед) (0.5 бали)



8. Одна В серія РТ з щонайменше трьох (3) рухів тіла, включаючи переміщення (0.4 бали)
Для переміщення всі гімнастки мають чітко пройти мінімум 1,5 м. Переміщення — зміна розташування на майданчику.

9. Одна С серія РТ з щонайменше чотирьох (4) рухів тіла, включаючи зміну напрямків та обертання (0.5 бали)

- *Для обертання всі гімнастки мають виконати щонайменше один повний оберт (360°) під час серії у вертикальній або горизонтальній площині.*
- *Для зміни напрямків щонайменше одна (1) видима зміна напрямку (вперед, назад, латерально, по діагоналі, косо) має бути показана під час серії.*
- *Обидва критерії (обертання і зміна напрямків) мають бути виконані.*

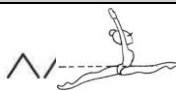
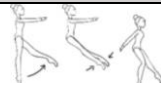












10. Дві цілісних хвилі: можуть бути включені в СРТ (0.3 бали / кожен)

11. Дві цілісних взмахи: можуть бути включені в СРТ (0.3 бали / кожен)

Обов'язкові хвилі та взмахи можуть бути включені в СРТ.

TV – коротка програма (категорія Juniors & Women)

Чинно з 1 січня 2026 до 31 грудня 2028

	Обов'язкові елементи	Цінність	Бали
1	Серія стрибків:  (RL піднята вперед) +  (RL або LL)	0.3	
2	Серія рівноваг: TT  (LL піднята назад) +  (RL піднята вперед)	0.3	
3	Комбіновані серії: T +  або  (LL піднята в сторону) +  (RL піднята вперед)	0.5	
4	Комбіновані серії: Поворот мін. 360° (вільний на вибір) + CPT (мін. 3 PT)  + CPT	0.5	
5	Комбіновані серії:  (RL raised front) + BM series (3)  + BMS (мін. 3 PT)	0.5	
6	Комбіновані серії: CPT (мін. 3 PT) початок зі стиснення + CPT + T (LL піднята вперед)	0.5	
7	Комбіновані серії: CPT (мін. 3 PT) початок зі скручування +  ↑ (LL піднята вперед) CPT + 	0.5	
8	B- CPT (мін. 3 PT з переміщенням)	0.4	
9	C- CPT (мін. 4 PT, зі зміною напрямків та обертанням)	0.5	
10	Цілісні хвилі 	0.3 0.3	
11	Цілісні взмахи 	0.3 0.3	
	Загалом макс.	5.0	

Обов'язкові хвилі та взмахи можуть бути включені в CPT.