

ПРОГРАММА ДЛЯ III СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА И I ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Программа для девочек (10 лет), выступающих по программе III спортивного разряда, состоит из 2 упражнений:

- упражнение с одним типом предметов (5);
- упражнение без предмета (5).

Год	Год рождения спортсменов	Один тип предметов	Упражнение без предмета
2026	2016	5 	5 
2027	2017	5 	5 
2028	2018	5 	5 

Программа для девочек (9 лет), выступающих по программе «I юношеского спортивного разряда», состоит из 1 упражнения без предмета (5).

Год	Год рождения спортсменов	Упражнение без предмета*
2026	2017	5 
2027	2018	5 
2028	2019	5 

Продолжительность группового упражнения от 2'15" до 2'30".

Количество гимнасток в групповом упражнении.

В состав команды группового упражнения, выступающих по программе I юношеского спортивного разряда*, входят минимум 5, максимум 6 спортсменов. Все спортсмены должны участвовать по крайней мере в одном упражнении.

*Группы, выступающие по I юношескому спортивному разряду, выполняют 1 упражнение без предмета. Результат определяется по сумме двух выступлений. Групповое упражнение должно выполняться 5 гимнастками.

Требования к купальникам, причёске, макияжу для гимнасток, выступающих по программе I юношеского спортивного разряда в Групповом упражнении, такие же, как в Индивидуальной программе.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Требования к Сложности групповых упражнений без предмета для III спортивного разряда и I юношеского спортивного разряда

Количество элементов			
Элементы тела (DB) Засчитываются максимум 9 DB (в порядке выполнения)			Элементы с Сотрудничеством (DC) Максимум 12 (в порядке выполнения)
Особые требования:			Особые требования:
Группы Элементов тела тела:			Сотрудничества:
Прыжки		Минимум 1/максимум 3	CC: минимум 3 CR: на выбор CL: на выбор
Равновесия		Минимум 1/максимум 3	
Вращения		Минимум 1/максимум 3	
Группы Трудностей тела на «недоминирующую ногу»			
Прыжки		Минимум 1	
Равновесия		Минимум 1	
Вращения		Минимум 1	
Динамические элементы с вращением (R) Максимум 1			
Полные волны тела (W) Минимум 2			

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕЛА:

Максимум 9 элементов тела (DB), оцениваются в упражнении в порядке выполнения, включая любые **DB** ценностью 0.10, выполненные в Комбинации Танцевальных шагов (**S**).

Если группа выполняет **более 9 элементов тела (DB)**, то оцениваются только 1-ые 9 в порядке выполнения. Сверхлимитные элементы тела (**DB**) не оцениваются (нет сбавки).

Все общие нормы для элементов тела (**DB**) для индивидуальной программы действительны также для групповых упражнений I юношеского и III спортивного разрядов за исключением следующего:

Можно выполнить **только 1 «Турлян»** на полной стопе или на релеве, 2-ой «Турлян» не считается.

Групповое упражнение без предмета должно содержать все **Группы Элементов тела**.

Максимум по 3 элемента из каждой группы сложности тела должны присутствовать и выполняться всеми 5 гимнастками в числе 9 элементов тела.

Минимум 1 элемент каждой «Группы сложности тела» должен присутствовать и выполняться **одновременно** всеми 5 гимнастками в числе 9 Трудностей:

- Прыжки $\wedge$
- Равновесия T
- Вращения $\circlearrowleft$

За каждую «Группу элементов тела», не выполненную вообще, или не выполненную одновременно всеми 5 гимнастками, применяется сбавка 0.30 за каждую отсутствующую «Группу тела».

Элементы тела (DB), не используемые для выполнения требований для «Групп сложности тела», могут быть выполнены:

- Одновременно
- В быстрой последовательности
- В подгруппах

Минимум 1 из элементов структурной группы Прыжков должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0.30, если нет попытки выполнения).

Минимум 1 из элементов структурной группы Равновесий должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0.30, если нет попытки выполнения).

Минимум 1 из элементов структурной группы Вращений должна быть выполнена «недоминирующей ногой» (сбавка 0.30, если нет попытки выполнения).

Элементы тела на «недоминирующую» ногу идут в подсчёт максимального количества Элементов тела (9 DB) и не могут быть заменены на Элементы Тела (DB) на «доминирующую» ногу.

В групповом упражнении **1 - 2 гимнастки** могут выполнять 1 или более элементов тела (DB) с целью улучшения хореографии или поддержки артистической структуры композиции (например, во время Сотрудничества, во время соединения элементов). Эти элементы тела (DB) не записываются и не оцениваются как элементы тела (DB). Элементы тела (DB), выполняемая **3 или более** гимнастками, регистрируется как попытка выполнения элемента тела (DB).

Ценность Элементов тела

Элемент тела (DB) засчитывается, если она выполняется в соответствии с техническими требованиями Таблиц структурных групп элементов. Самая низкая ценность элемента тела (DB), выполненная 1 гимнасткой, определяет ценность элемента тела (DB) для Группы.

Если элемент тела (DB) выполняется всеми 5 гимнастками **с малым или**

средним отклонением у каждой гимнастки, дается ценность элемента тела. Однако, если элемент тела (DB) выполнена с большим отклонением или не распознаваема (у 1 или более гимнасток), то элемент недействительна.

Элемент тела (DB) не будет засчитана в следующих случаях:

- **Не выполнена всеми 5 гимнастками;**
- Существенное изменение базовых характеристик, специфичных для каждой группы элементов тела (DB);
- Потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки;
- Полная потеря равновесия и падение гимнастки во время выполнения элемента (DB);
- Приземление на колено (колени), (кроме элемента, в котором предусмотрено приземление на колени);
- Элемент начался за пределами площадки;
- Какая-либо часть Элемента выполнена после окончания музыки.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

Упражнение без предмета должно содержать 1 Динамический элемент с вращением (R).

Требования для R в групповом упражнении без предмета:

- 3 базовых вращения на 360° каждое вращение, без прерываний.
- Минимум 1 смена оси и/или смена уровня.
- Участие рук определяется характером композиции.
- Одно из вращений должно быть акробатическим.
- Вращения должны быть одинаковыми у всех гимнасток Группы.

R может выполняться:

- одновременно;
- в очень быстрой последовательности;
- в подгруппах.

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

Ценность R. R3 $\geq$. Ценность – 0.40.

Выбор элементов вращения для R.

Выбор элементов вращения такой же, как в Индивидуальных упражнениях. (см. Правила, Индивидуальные упражнения. Элементы, п. 4.4.).

Одна и та же группа акробатических элементов и/или одна и та же группа вертикальных вращений **может использоваться оба раза - в R и в CR.**

Если **акробатический** элемент соединен с DB или используется для **хореографии**, эта группа акробатических элементов может быть повторена в R.

R не засчитывается в следующих случаях:

- Нет 3 полных базовых вращений;
- Одно, два или все базовые вращения неполные (не 360°);
- Прерывание между базовыми вращениями;
- Базовые вращения, выполняемые каждой гимнасткой в группе, не одинаковые;
- Требования к направлениям у всех 5 гимнасток/подгрупп не соблюдаются;
- Полная потеря равновесия с падением гимнастки;
- R выполняется с элементом тела (DB) с дефиницией 180°, включая последнее вращение как подготовку к элементу (DB);
- Трудность начата вне пределов площадки.

ПОЛНЫЕ ВОЛНЫ ТЕЛА (W)

В упражнении необходимо выполнить **2 полные волны тела** или их модификации. Упражнение с менее чем 2 полными волнами тела будет наказано **сбавкой 0.30** за каждую недостающую полную волну.

Примеры полных волн тела (W) или их модификаций (разные плоскости, исходные положения, движения рук и т.д.):

- полная Волна выполнена вперед стоя или с переходом с пола;
- полная Волна назад стоя или с переходом на пол;
- боковая Волна;
- спиральная Волна на 2 ногах или на 1 ноге (спиральный поворот).

Все полные волны тела должны быть **разными**: отличаются волны вперед / назад / в стороны / с положением ног вместе или врозь, но идентичное повторение считается как одинаковое, то же самое.

ЭЛЕМЕНТЫ С СОТРУДНИЧЕСТВОМ (ДС)

Дефиниция:

Групповое упражнение характеризуется совместной работой, когда каждая гимнастка входит во взаимодействие с одной или более партнерш.

Успешное выполнение Элементов с Сотрудничеством определяется четкой гармонией и координацией между гимнастками:

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

Требования: максимум 12 ДС, оцениваются в порядке их выполнения.

Если группа выполнит **более 12 ДС**, только 1-ые **ДС** в порядке выполнения будут оценены, дополнительные **ДС** сверх лимита не будут засчитаны (нет сбавки).

Выбор элементов вращения

Элементы вращения для Сотрудничеств могут быть любой версией следующих групп полных вращений на 360°, перечисленных в соответствующих таблицах:

- акробатические элементы (см. Правила, Элементы, Индивидуальные упражнения, п. 4.5);
- Вертикальные вращения (включая ДВ с вращением на 360° и более с ценностью 0,10) (см. Правила, Элементы, Индивидуальные упражнения, п. 4.6);
- ДВ с вращением на 360° или более, ценность 0,20 или более (см. Правила, Элементы, Индивидуальные упражнения).

Акробатические элементы

Все группы разрешенных акробатических элементов могут быть включены в упражнение при условии, что они выполняются **без фазы полета или фиксации в положении стойки на руках**, за исключением короткой паузы (максимум 1 секунда).

Полет или фиксация в положении стойки на руках (более 1 секунды) являются **запрещенными приемами** выполнения акробатических элементов. В этом случае акробатический элемент засчитывается в **ДС**, но **со сбавкой в Исполнении 0.30** за запрещенную технику.

Акробатические элементы, выполняемые «с опорой на партнершу» и «с опорой на пол», относятся к **одной и той же группе**, и если все другие

возможные вариации выполнены одинаково, эти вращения считаются **одинаковыми** (выполненные с одинаковой вариацией).

Когда от гимнасток группы требуется выполнять одинаковые вращения (из одной и той же группы вращений и выполнены с одинаковой вариацией), опора может выполняться **на 1 или на 2 руки**, эти вращения считаются одинаковыми.

В рамках CR одна и та же группа акробатических элементов может использоваться изолированно, сериями или повторяться в рамках CR в любом порядке.

Если группа акробатических элементов **повторяется в другом Сотрудничестве**, независимо от другой вариации, это Сотрудничество не засчитывается.

Если акробатический элемент **соединен с DB**, используется в R или используется для **хореографии**, эта группа акробатических элементов не регистрируется судьями DA и **может быть повторена** в Сотрудничестве.

Вертикальные вращения и DB с вращением

Нет ограничений на использование групп вертикальных вращений и DB с вращениями в Сотрудничествах, каждая группа вертикальных вращений может повторяться.

ТИПЫ СОТРУДНИЧЕСТВ:

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

- 1 гимнастка, выполняющая одно и то же действие последовательно не менее 3 раз подряд, или
- несколько гимнасток, выполняющих последовательно одно и то же действие подряд в общей сложности не менее 3 раз, или
- взаимодействие с созданием конструкции всеми 5 гимнастками с четкой фиксацией в течении 1 секунды.

Возможные действия – проход над, под или через партнерш.

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

Ценность СС – 0.30.

CR – Сотрудничество между гимнастками с динамическим вращением тела

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

Каждая группа акробатических элементов может быть выполнена на полу или с поддержкой/опорой на партнершу (партнерш). Это считается одинаковыми элементами.

Проход над препятствием:

- проход над конструкцией из частей тела минимум двух гимнасток;
- проход над центром минимум 1 гимнастки (стоя, на колене, лежа).

Проход под препятствием:

- проход под конструкцией из частей тела минимум двух гимнасток;
- поднятая гимнастка;
- гимнастка в полете.

Проход через замкнутую конструкцию гимнасток.

Ценность CR:

- CR1 - 1 гимнастка, выполняющая главное действие – 0.10;
- CR2 - 2 гимнастки, выполняющие главное действие – 0.20;
- CR3 - 3 гимнастки, выполняющие главное действие – 0.30.

CR4 и CR5 не разрешается: Сотрудничество не засчитывается и расценивается как попытка.

Ценность CR может быть увеличена за счет критерия «серия» (максимум 3 серии в упражнении).

Критерий «серия» – 2 или более одинаковых, не прерываемых акробатических элемента.

Ценность критерия «серия» + 0.20.

CL – Сотрудничества с поддержкой. Ценность - 0.00.

Запрещенные элементы с Сотрудничеством

- Действия и позиции с опорой на 1 или нескольких партнерш без контакта с полом на протяжении **4 и более секунд**;
- Нести или тащить гимнастку по полу на протяжении **4 и более секунд**;
- Идти – с более чем 2 опорами – по 1 или более гимнасткам, сгруппированным вместе;

- Опора на 1 или 2 руки или на предплечья без любого другого контакта с полом, без переворота/колеса и с остановкой в вертикальной позиции;
- Запрещенные конструкции/подъемы (см. Артистизм, п. 12).

ДС не засчитываются в следующих случаях:

- Элемент Сотрудничества не выполнен в соответствии с дефиницией;
- Все 5 гимнасток не участвуют в действии(ях) Сотрудничества;
- Сотрудничество накладывается на предыдущее Сотрудничество;
- Повтор акробатического элемента гимнастками главного действия;
- Запрещенный элемент;
- Потеря равновесия с опорой на 1 или 2 руки;
- Полная потеря равновесия с падением гимнастки;
- Столкновение гимнасток;
- Статика гимнастки (см. Исполнение, п. 3.1.; Трудность, п. 3.5.);
- Сотрудничество начато вне пределов площадки;
- Любая часть Сотрудничества выполнена после окончания музыки.

ОЦЕНКА ТРУДНОСТИ/СЛОЖНОСТИ (D)

Судьи, оценивающие Сложность, должны:

– Оценить количество и техническую ценность Элементов Тела (DB), наличие и ценность Динамического элемента с вращением R, количество полных волн тела (W), количество и техническую ценность сотрудничеств (DC) и записать их с помощью символов. Применить сбавку за каждый недостающий элемент (DB, R, W, DC).

– Отметить Элементы из разных Групп элементов тела, минимум по 1 из каждой Группы элементов тела, выполненных одновременно.

– Отметить 3 элемента «недоминирующей ногой», минимум по 1 из каждой Группы Трудностей тела (обязательные при подсчете общей суммы DB).

– Применить сбавку за неиспользование Элементов тела, выполненных «недоминирующей ногой» (0,30 балла за каждый недостающий Элемент).

– При подсчете суммы засчитываются не более 9 Элементов тела (Элементы засчитываются в порядке выполнения), из них: 3 – на «недоминирующую» ногу.

– В случае, если Элементы тела, выполненные «недоминирующей» ногой, присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих Элементов тела не засчитывается

(сбавки нет), замена на Элемент тела «доминирующей ногой» не допускается.

Сбавки судей DB:

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0,30
Количество Элементов тела (DB) из разных структурных групп элементов тела	Минимум 1/Максимум 3 прыжка, Минимум 1/Максимум 3 равновесия, Минимум 1/Максимум 3 вращения	Сбавка за каждую недостающую «Группу Трудностей тела»: минимум 1 ($\wedge$, T, ϕ)
		$\wedge$ нет попытки выполнения/ не выполнены одновременно
		T нет попытки выполнения/ не выполнены одновременно
		ϕ нет попытки выполнения/ не выполнены одновременно
Элементы тела, выполненные «недоминирующей ногой».	Минимум 1 из каждой группы Трудности тела: 1 прыжок, 1 равновесие, 1 вращение	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела «недоминирующей ногой» ($\wedge$, T, ϕ): (нет попытки выполнения)
Равновесие «Турлянь»	Максимум 1 на релеве или на полной стопе	Более 1 равновесия с «турлянем» на релеве или на полной стопе
Динамический элемент с вращением (R)	Минимум/Максимум – 1 R	Сбавка за отсутствие Динамического элемента с вращением (нет попытки выполнения).
Полные волны тела (W)	Минимум 2 полные волны тела (W)	Сбавка за каждую недостающую полную волну тела

Сбавки судей DA:

Сотрудничества (DC)	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Сотрудничества	Максимум 12	Сбавки нет
Сотрудничества (CC)	Минимум 3 CC	Сбавка за каждое недостающее Сотрудничество CC (нет попытки выполнения)

АРТИСТИЗМ

Все нормы, принятые для оценивания группового упражнения с предметами, применимы для оценивания группового упражнения без предмета.

Комбинации Танцевальных шагов: требуется минимум 2 **Комбинации танцевальных шагов** в соответствии с требованиями (см. Правила, Часть III, Групповые упражнения, Артистизм).

ИСПОЛНЕНИЕ

Все нормы, принятые для оценивания группового упражнения с предметами, применимы для оценивания группового упражнения без предмета (см. Правила, Часть III, Групповые упражнения, Исполнение).