



ФЕДЕРАЦИЯ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ,
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, СПОРТИВНОЙ
АКРОБАТИКИ, СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ
«ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ РОССИИ»

Лужнецкая наб., д.8, Москва, 119270,
Тел.: +7 (495) 637-06-42, info@sportgymrus.ru
ОГРН 1027700412640, ИНН/КПП 7704014161/770401001

«15» 09 2025 г. № ФГ-3046
На № _____ от «__» _____ 202__ г.

**Руководителям региональных
спортивных федераций по
художественной гимнастике**

**Руководителям физкультурно-
спортивных организаций по
художественной гимнастике**

Уважаемые Коллеги!

Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» представляет требования к спортивной дисциплине «без предмета упражнение» и требования к упражнениям с предметами для юношеских спортивных разрядов по художественной гимнастике.

Требования вступают в силу с 1 января 2026 года.

Приложения: требования по юношеским спортивным разрядам на 29 л.

С уважением,

Вице-президент



Д.К. Дюкова

ПРОГРАММА I – III ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Индивидуальная программа

Возрастная категория	Виды программы, предметы					
I юношеский спортивный разряд 9 лет		U	○	●		
II юношеский спортивный разряд 8 лет		U	○	●		
III юношеский спортивный разряд 6-7 лет		U				
Продолжительность каждого индивидуального упражнения от 1'15" до 1'30".						

Требования к спортивной одежде, макияжу и прическе для гимнасток I-III юношеских спортивных разрядов.

Требования к спортивной одежде, макияжу, прическе должны соответствовать всем требованиям, изложенным в Правилах, со следующими дополнениями:

Для декорирования **купальников (комбинезонов)** не допускаются: кристаллы, стразы, пайетки, бусины, бисер, жемчуг, стразовые ленты, цепочки, перья.

Разрешается использование тканей любого цвета и фактуры, тканей с блеском, с градиентом, декорирование аппликацией, вышивкой.

Прическа должна быть аккуратной и компактной. Декоративные детали не должны быть громоздкими, должны располагаться компактно к волосам, близко к пучку. Не разрешается использовать стразы, перья.

Макияж: допускается легкий макияж в естественных, нейтральных тонах. Запрещается: театральный грим, накладные ресницы, яркая помада.

Применение автозагара допускается, но не рекомендуется.

При несоблюдении этих требований – упражнение не оценивается, 0.00
Контроль за соблюдением этих требований осуществляет ответственный судья.

ПРОГРАММА I ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА
Требования к Элементам в упражнении без предмета
для I юношеского спортивного разряда

Количество Элементов для I юношеского спортивного разряда			
Элементы тела (DB)		Особые требования:	
Засчитываются максимум 9 Элементов тела с наивысшей ценностью		Группы Элементов тела:	
		Прыжки	Минимум 3
		Равновесия	Минимум 3
		Вращения	Минимум 3
		Группы Элементов тела на «недоминирующую ногу»:	
		Прыжки	Минимум 1
		Равновесия	Минимум 1
		Вращения	Минимум 1
Динамические элементы с Вращением (R) – 1			
Полные волны тела (W) – 2			

Засчитываются максимум 9 Элементов тела с наивысшей ценностью.
В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

Требования:

3 Равновесия (T):

Один элемент Равновесия по форме на левую ногу;
Один элемент Равновесия по форме на правую ногу;
Один элемент Равновесия - на выбор.

Дополнительные требования к Равновесиям:

Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме ногой вперед или в сторону;
Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме с ногой назад;
Один из элементов Равновесия – любой формы.

3 Вращения/Поворота (O):

Одно Вращение/Поворот по форме на левую ногу;
Одно Вращение/Поворот по форме на правую ногу;
Одно Вращение/Поворот - на выбор.

Дополнительные требования к Вращениям/Поворотам:

Одно Вращение/Поворот должно быть выполнено по форме ногой вперед;
Одно Вращение/Поворот должно быть выполнено по форме ногой в сторону;
Одно Вращение/Поворот должно быть выполнено по форме ногой назад.

3 Прыжка (A):

Один Прыжок по форме на левую ногу;
Один Прыжок по форме на правую ногу;
Один Прыжок - на выбор.

Группы Элементов тела на «недоминирующую» ногу:

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

Динамический элемент с вращением (R):

1 R - связка из 3 базовых вращательных движений телом с изменением оси или уровня, одно из вращательных движений должно быть акробатическим элементом.

Ценность R: R3 $\nlessgtr$ - 0.40.

Полные волны тела (W):

2 разные полные волны тела на выбор из нижеперечисленных должны присутствовать в упражнении:

- Волна вперед стоя или с переходом с пола;
- Волна обратная/назад стоя или с переходом на пол;
- Боковая волна;
- Спиральный поворот на двух или одной ноге.

Минимум 2 Комбинации танцевальных шагов - в соответствии с общим требованием Правил (Артистизм).

*Элементы тела (DB) на «недоминирующую» ногу идут в подсчет 9 элементов тела (DB) наивысшей стоимости и не могут быть заменены на элемент тела (DB) на «доминирующую» ногу.

*Сбавка бригады DB 0.3 балла за каждый недостающий элемент тела на «недоминирующую» ногу.

*Сбавка бригады DB 0.3 балла за каждую недостающую полную волну тела.

*Сбавка бригады DB 0.3 балла за отсутствие R.

**Оценка Элементов тела (DB) для I юношеского спортивного разряда.
Сбавки судей DB:**

Компоненты	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Количество групп Элементов тела (DB)	Минимум 3 из каждой структурной группы Элементов тела: Минимум 3 прыжка, Минимум 3 равновесия, Минимум 3 вращения	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела ($\wedge$, T, ϕ) (нет попытки выполнения).
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 релее или на полной стопе	Более 1 равновесия с «турляном» на релее или на полной стопе
Динамический элемент с вращением (R)	Минимум/максимум – 1 R	Сбавка за отсутствие Динамического элемента с вращением (нет попытки выполнения) Дополнительный Динамический элемент с вращением (не оценивается, нет сбавки)
Полная волна тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую волну

Требования к Сложности в упражнении с предметом для I юношеского спортивного разряда

Компоненты Сложности для I юношеского спортивного разряда		
Элементы тела (DB) Засчитываются максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью		Техническая работа предметом (DA) Максимум 10 (в порядке выполнения)
Динамические элементы с вращением (R) Минимум 1/ Максимум 3 (в порядке выполнения)		Базовые требования по работе предметом
Особые требования:		
Группы Элементов тела:		
Прыжки		Минимум 1
Равновесия		Минимум 1
Вращения		Минимум 1
Полные волны тела (W) – 2		

Засчитываются **максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью**.
В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

Динамический элемент с вращением R:

Минимум 1/Максимум 3 R. Сбавка за отсутствие минимум 1 R (нет попытки выполнения) – 0.30 балла.

Высокий бросок – более 1 роста гимнастки стоя.

Минимум 1 базовое вращение тела во время полета предмета – ценность R 0.10 балла.

Два или более вращательных движения тела, критерии – ценность в соответствии с Правилами.

Элементы предмета (DA):

Максимум 10 DA.

Все требования по базам и критериям – в соответствии с Правилами, за исключением высоты броска/ловли.

Высокий бросок – более 1 роста гимнастки стоя.

Базовые требования по работе предметом – это Фундаментальные или Нефундаментальные технические группы предмета (скакалка, обруч, мяч), которые должны обязательно присутствовать в упражнении.

Базовая работа для упражнения со скакалкой:

1. Прыжок с двойным вращением скакалки в любом направлении
2. Серия мин. из 3 подскоков с попеременным перекрестом рук в любом направлении
3. Эшаппе в любой плоскости
4. «Спираль» в любой плоскости и направлении
5. Работа прямой и натянутой скакалкой, удерживаемой за один конец или за середину
6. Ловля скакалки за два конца, по одному концу в каждую руку с высокого броска (более 1 роста гимнастки стоя).

Базовая работа для упражнения с обручем:

1. Восьмерка обруча в любом направлении
2. Вращение обруча на любой части тела, кроме кистей рук
3. Вертушка обруча вокруг кисти
4. Длинный перекат обруча по рукам и спине
5. Возвратный перекат обруча по полу
6. Высокий бросок (более 1 роста гимнастки стоя) одной рукой в вертикальной плоскости.

Базовая работа для упражнения с мячом:

1. Вращательное движение одной кистью вокруг мяча (обволакивание)
2. Восьмерка - «два круговых движения мячом в виде восьмерки» с широким амплитудным движением внутрь
3. Восьмерка - «два круговых движения мячом в виде восьмерки» с широким амплитудным движением руки наружу
4. Отбив мяча и ловля кистью одной руки (выше уровня колена)
5. Длинный перекат мяча по рукам и спине
6. Ловля в одну руку с высокого броска (более 1 роста гимнастки стоя).

Базовые требования по работе предметом могут выполняться в упражнении либо отдельно, либо в танцевальных дорожках, либо в сочетании с DB, R, DA.

Минимум 2 Комбинации танцевальных шагов - в соответствии с общим требованием Правил (Артистизм).

Оценка Сложности упражнений (D) для I юношеского спортивного разряда:

Сбавки судей D, 1-ая подгруппа (DB):

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы тела (DB)	Минимум 1 каждой Группы Элементов тела	$\wedge$ – нет попытки выполнения $\top$ – нет попытки выполнения $\circ$ – нет попытки выполнения
Равновесие «Турлян»	Максимум 1 на релеве Максимум 1 на полной стопе	Более чем 1 на релеве Более чем 1 на полной стопе
Динамические элементы с вращением (R)	Минимум 1/ Максимум 3	За отсутствие мин. 1 R (нет попытки выполнения)
Полная волна тела (W)	Минимум 2	За каждую отсутствующую (W)

Сбавки судей D, 2-ая подгруппа (DA):

Работа предметом	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Работа предметом (DA)	Максимум 10	Без сбавки
Последовательные DA в положении на полу	Максимум 3 последовательно	Сбавка за каждый набор из 4 последовательных
Базовое требование по работе предметом		Сбавка 0.30
		За каждое отсутствующее Базовое требование по работе предметом (нет попытки выполнения)

ПРОГРАММА II ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА

Требования к Элементам в упражнении без предмета для II юношеского спортивного разряда

Количество Элементов для II юношеского спортивного разряда			
Элементы тела (DB)		Особые требования:	
Засчитываются максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью		Группы Элементов тела:	
		Прыжки	Минимум 2
		Равновесия	Минимум 2
		Вращения	Минимум 2
		Группы Элементов тела на «недоминирующую ногу»:	
		Прыжки	Минимум 1
		Равновесия	Минимум 1
		Вращения	Минимум 1
Динамические элементы с Вращением (R) – 1			
Полные волны тела (W) – 2			

Засчитываются **максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью**.
В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

Требования:

2 Равновесия (T):

Одно Равновесие по форме на левую ногу;

Одно Равновесие по форме на правую ногу.

Дополнительные требования к Равновесиям:

Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме ногой вперед или в сторону;

Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме ногой назад.

2 Поворота/Вращения (phi):

Одно Вращение/Поворот по форме на левую ногу;

Одно Вращение/Поворот по форме на правую ногу.

Дополнительные требования к Поворотам/Вращениям:

Одно Вращение/Поворот должно быть выполнено по форме с ногой вперед или в сторону;

Одно Вращение/Поворот должно быть выполнено по форме ногой назад.

2 Прыжка (A):

Один Прыжок по форме на левую ногу;

Один Прыжок по форме на правую ногу.

Группы Элементов тела на «недоминирующую» ногу

Элементы тела (DB) на «недоминирующую» ногу идут в подсчёт 6 Элементов Тела (DB) наивысшей стоимости и не могут быть заменены на Элементы Тела (DB) на «доминирующую» ногу.

Динамический элемент с вращением (R)

1 R - связка из 3 базовых вращательных движений телом с изменением оси или уровня, одно из вращательных движений должно быть акробатическим элементом.

Ценность R: R3 $\geq$ - 0.40.

Полные волны тела

2 разные полные волны тела на выбор из нижеперечисленных должны присутствовать в упражнении:

- Волна вперед стоя или с переходом с пола;
- Волна обратная/назад стоя или с переходом на пол;
- Боковая волна;
- Спиральный поворот на двух или одной ноге.

Минимум 2 Комбинации танцевальных шагов - в соответствии с общим требованием правил (Артистизм).

**Оценка Элементов тела (DB) для II юношеского спортивного разряда.
Сбавки судей DB:**

Компоненты	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Количество групп Элементов тела (DB)	Минимум 2 из каждой структурной группы Элементов тела: Минимум 2 прыжка, Минимум 2 равновесия, Минимум 2 вращения	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела ($\wedge$, T, ϕ) (нет попытки выполнения).
Элементы тела, выполненные «недоминирующей» ногой	Минимум 1 из каждой структурной группы Элементов 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) Дополнительный Динамический элемент с вращением (нет сбавки)
Полная волна тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую полную волну

Требования к Сложности в упражнении с предметом для II юношеского спортивного разряда

Компоненты Сложности для II юношеского спортивного разряда		
Элементы тела (DB) Засчитываются максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью		Техническая работа предметом (DA) Максимум 8 (в порядке выполнения)
Динамические элементы с вращением (R) Минимум 1/ Максимум 2 (в порядке выполнения)		Базовые требования по работе предметом
Особые требования:		
Группы Элементов тела:		
Прыжки		Минимум 1
Равновесия		Минимум 1
Вращения		Минимум 1
Полные волны тела (W) – 2		

Засчитываются **максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью**.
В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

Динамический элемент с вращением R

Минимум 1/максимум 2 R. Сбавка за отсутствие минимум 1 R (нет попытки выполнения) – 0.30 балла.

Высокий бросок - более 1 роста гимнастки стоя.

Минимум 1 базовое вращение тела во время полета предмета – ценность R 0.10.

Два или более вращательных движения тела, критерии – в соответствии с Правилами.

Элементы предмета

Максимум 8 DA.

Все требования по базам и критериям – в соответствии с Правилами, за исключением высоты броска/ловли.

Высокий бросок – более 1 роста гимнастки стоя.

Базовые требования по работе предметом – это Фундаментальные или Нефундаментальные технические группы предмета (скакалка, обруч, мяч), которые должны обязательно присутствовать в упражнении.

Базовая работа для упражнения со скакалкой

1. Прыжок в скакалку с двойным вращением скакалки в любом направлении
2. Серия мин. из 3 подскоков с попеременным перекрестом рук в любом направлении
3. Эшаппе в любой плоскости
4. «Спираль» в любой плоскости и направлении
5. Широкое движение скакалкой «парус», с удержанием скакалки за 2 конца в разных руках
6. Ловля скакалки за два конца, по одному концу в каждую руку с высокого броска (более 1 роста гимнастки стоя).

Базовая работа для упражнения с обручем

1. Вращение обруча кистью в горизонтальной плоскости над головой
2. Вращение обруча на любой части тела, кроме кистей рук
3. Вертушка обручем вокруг кисти
4. Длинный перекат обруча по рукам и груди
5. Возвратный перекат обруча по полу
6. Высокий бросок (более 1 роста гимнастки стоя) одной рукой в вертикальной плоскости

Базовая работа для упражнения с мячом

1. Вращение 2 кистей вокруг мяча (обволакивание)
2. Восьмерка «два круговых движения мячом в виде восьмерки» с широким движением руки в любом направлении
3. Высокий отбив об пол и ловля в кисть одной руки
4. Серия из 3 маленьких отбивов мяча об пол
5. Длинный перекат мяча по рукам и груди
6. Ловля в одну руку с высокого броска (более 1 роста гимнастки стоя).

Базовые требования по работе предметом могут выполняться в упражнении либо отдельно, либо в танцевальных дорожках, либо в сочетании с DB, R, DA.

Минимум 2 Комбинации танцевальных шагов - в соответствии с общим требованием Правил (Артистизм).

**Оценка Сложности упражнений (D) для II юношеского спортивного
разряда:
Сбавки судей D, 1-ая подгруппа (DB):**

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы тела (DB)	Минимум 1 каждой группы Элементов тела	$\wedge$ – нет попытки выполнения $\top$ –нет попытки выполнения $\circ$ – нет попытки выполнения
Равновесие «Турляк»	Максимум 1 на релее Максимум 1 на полной стопе	Более чем 1 на релее Более чем 1 на полной стопе
Динамические элементы с вращением (R)	Минимум 1/Максимум 2 R	За отсутствие мин.1 R (нет попытки выполнения)
Полная волна тела (W)	Минимум 2	За каждую отсутствующую (W)

Сбавки судей D. 2-ая подгруппа (DA):

Работа предметом	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Работа предметом (DA)	Максимум 8 DA	Без сбавки
Последовательные DA в положении на полу	Максимум 3 последовательно	Сбавка за каждый набор из 4 последовательных
Базовое требование по работе предметом		Сбавка 0.30
		За каждое отсутствующее Базовое требование по работе предметом (нет попытки выполнения)

ПРОГРАММА III ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА

Требования к Элементам в упражнении без предмета для III юношеского спортивного разряда

Количество элементов для III юношеского спортивного разряда			
Элементы тела (DB)	Особые требования:		
Засчитываются максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью	Группы элементов тела:		
	Прыжки	∧	Минимум 2
	Равновесия	Т	Минимум 2
	Вращения	ϕ	Минимум 2
	Группы Элементов тела на «недоминирующую ногу»:		
	Прыжки	∧	Минимум 1
	Равновесия	Т	Минимум 1
	Вращения	ϕ	Минимум 1
Динамические элементы с Вращением (R) – 1			
Полные волны тела (W) – 2			

Засчитываются **максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью**.
В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

Требования:

2 Равновесия (Т):

Один элемент Равновесия по форме на левую ногу;

Один элемент Равновесия по форме на правую ногу.

Дополнительные требования к Равновесиям:

Один элемент Равновесия по форме ногой вперед или в сторону;

Один из элементов Равновесия должен быть выполнен по форме ногой назад.

3 Вращения/Поворота (ϕ):

Одно Вращение/Поворот по форме на левую ногу;

Одно Вращение/Поворот по форме на правую ногу.

Дополнительные требования к Вращениям/Поворотам:

Одно Вращение/Поворот должно быть выполнено по форме ногой вперед или в сторону;

Одно Вращение/Поворот должно быть выполнено по форме ногой назад.

2 Прыжка (∧):

Один Прыжок по форме по форме на левую ногу;

Один Прыжок по форме по форме на правую ногу.

Группы Элементов тела на «недоминирующую» ногу:

Элементы тела (DB) на «недоминирующую» ногу идут в подсчёт 6 Элементов Тела (DB) наивысшей стоимости и не могут быть заменены на Элементы Тела (DB) на «доминирующую» ногу.

Динамический элемент с вращением (R):

1 R - связка из 3 базовых вращательных движений телом с изменением оси или уровня, одно из вращательных движений должно быть акробатическим элементом.

Ценность R: R3 $\geq$ - 0.40.

Полные волны тела:

2 разные полные волны тела на выбор из нижеперечисленных должны присутствовать в упражнении:

- Волна вперед стоя или с переходом с пола;
- Волна обратная/назад стоя или с переходом на пол;
- Боковая волна;
- Спиральный поворот на двух или одной ноге.

Минимум 2 Комбинации танцевальных шагов - в соответствии с общим требованием Правил (Артистизм).

**Оценка Элементов тела (DB) для III юношеского спортивного разряда:
Сбавки судей DB:**

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Количество групп Элементов тела (DB)	Минимум 2 из каждой структурной группы Элементов тела: Минимум 2 прыжка, Минимум 2 равновесия, Минимум 2 вращения	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела ($\wedge$, T, ϕ) (нет попытки выполнения).
Элементы тела, выполненные «недоминирующей» ногой	Минимум 1 из каждой структурной группы Элементов тела, 1 прыжок, 1 равновесие, 1 вращение	Сбавка за каждый недостающий Элемент тела «недоминирующей» ногой ($\wedge$, T, ϕ) (нет попытки выполнения).
Равновесие «Турлян»	Максимум 1 на релеве или на полной стопе	Более 1 равновесия с «турляном» 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) Дополнительный Динамический элемент с вращением (нет сбавки).
Полная волна тела (W)	Минимум 2	Сбавка за каждую недостающую полную волну

Требования к Сложности в упражнении с предметом для III юношеского спортивного разряда

Компоненты Сложности для III юношеского спортивного разряда			
Элемент тела (DB) Засчитываются максимум 6 Элементов тела с наивысшей ценностью		Техническая работа предметом (DA) Максимум 6 (в порядке выполнения)	
Динамические элементы с вращением (R) Максимум 1		Базовые требования по работе предметом	
Особые требования:			
Группы Элементов тела:			
Прыжки			Минимум 1
Равновесия			Минимум 1
Вращения			Минимум 1
Полные волны тела (W) – 2			

Засчитываются **максимум 6 Элементов тела** с наивысшей ценностью. В упражнении может быть представлено большее количество элементов.

Динамический элемент с вращением R:

Максимум 1 R. Нет сбавки за отсутствие R.

Высокий бросок – более 1 роста гимнастки стоя.

Минимум 1 базовое вращение тела во время полета предмета – ценность R - 0.10 балла.

Два или более вращательных движения тела, критерии – в соответствии с Правилами.

Элементы предмета

Максимум 6 DA.

Все требования по базам и критериям – в соответствии с Правилами, за исключением высоты броска/ловли.

Высокий бросок – более 1 роста гимнастки стоя.

Базовые требования по работе предметом – это Фундаментальные или Нефундаментальные технические группы предмета (скакалка), которые должны обязательно присутствовать в упражнении.

Базовая работа для упражнения со скакалкой:

1. Прыжок в скакалку с вращением скакалки назад
2. Серия мин. из 3 подскоков в любом направлении
3. Вращение скакалки в любой плоскости в любом направлении, скакалка удерживается за оба конца одной рукой.

4. Восьмерка в любом направлении, скакалка удерживается за оба конца двумя руками
5. Эшаппе в любой плоскости
6. Маленький или высокий бросок одной рукой.

Базовые требования по работе предметом могут выполняться в упражнении либо отдельно, либо в танцевальных дорожках, либо в сочетании с DB, R, DA.

Минимум 2 Комбинации танцевальных шагов - в соответствии с общим требованием Правил (Артистизм).

Оценка Сложности упражнений (D) для III юношеского спортивного разряда:
Сбавки судей D, 1-ая подгруппа (DB)

Элементы	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Элементы тела (DB)	Минимум 1 каждой группы Элементов тела	$\wedge$ – нет попытки выполнения $\top$ – нет попытки выполнения $\circ$ – нет попытки выполнения
Равновесие «Турлянь»	Максимум 1 на релеве Максимум 1 на полной стопе	Более чем 1 на релеве Более чем 1 на полной стопе
Динамические элементы с вращением (R)	Максимум 1 R	Нет сбавки за отсутствие 1 R
Полная волна тела (W)	Минимум 2	За каждую отсутствующую (W)

Сбавки судей D, 2-ая подгруппа (DA)

Работа предметом	Минимум/Максимум	Сбавка 0.30
Работа предметом (DA)	Максимум 6 DA	Без сбавки
Последовательные DA в положении на полу	Максимум 3 последовательно	Сбавка за каждый набор из 4 последовательных
Базовое требование по работе предметом		Сбавка 0.30
		За каждое недостающее Базовое требование по работе предметом (нет попытки выполнения)

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, прическе, 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 $\circ$

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 DB с вращением на 360° и более с ценностью 0,10) (см. Правила, Элементы, Индивидуальные упражнения, п. 4.6);
- DB 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).