

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент  
Всероссийской федерации  
художественной гимнастики

 И.А. Винер  
« 9 » октября 2023 г.

## ДОПОЛНЕНИЯ И РАЗЪЯСНЕНИЯ В ПРАВИЛА РФ


### 2. ТРУДНОСТЬ ТЕЛА

**2.4. DV** должна быть выполнена с минимум 1 Фундаментальным Техническим элементом предмета, специфичным для каждого предмета и/или Нефундаментальным Техническим элементом предмета.

**2.4.1. DV** находится в соединении с Техническим элементом предмета (Фундаментальным и/или Нефундаментальным), **если элемент выполняется в начале, во время или ближе к концу Трудности.**

**2.4.2. Изолированная DV под полетом предмета во время высокого броска или «Бумеранга» действительна в соответствии со следующим:**

- Изолированная **DV** под полетом предмета во время высокого броска или «Бумеранга» действительна в упражнении, если она выполняется гимнасткой в соответствии с базовыми характеристиками, необходимыми для того, чтобы она была засчитана.

**Разъяснения:** В случае Бумеранга (  ) гимнастка может выполнить **Трудности Тела DV** следующим образом:

- DV во время броска ленты;
- DV во время полета;
- DV во время ловли;
- DV во время броска и DV во время полета предмета;
- DV во время полета и DV во время ловли предмета;
- DV во время броска, DV во время полета и DV во время ловли предмета.


### 3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И НЕФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПРЕДМЕТОВ

3.4. Некоторые Технические элементы предмета, которые включают в себя два обязательных действия, чтобы быть действительными (отпускание предмета в любой форме и ловля), могут сделать действительным только один (изменено) два элемента **ДВ** или **ДА**; такие элементы включают в себя:


- Отбив Мяча;
- Малый бросок / ловлю любого предмета (и все его варианты, см. п. 3.7.2 Правил);
- Отбив любого предмета (кроме Мяча) от пола;
- Эшашпе Ленты, Скакалки;
- Бумеранг Ленты

#### 3.7.2. Малые броски и ловля предметов


→	<p>Малый бросок и ловля предмета с полета: <i>близко к телу, не более чем 1 рост гимнастки стоя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• С броском/толчком в воздух</li><li>• С отбивом от тела</li><li>• Свободное падение предмета с высоты</li><li>• Для броска одной булавы: с вращением 360° или без вращения</li></ul> <p>Примечание: Малый бросок двух Булав без вращения обеих Булав на 360° не является допустимым техническим элементом предмета.</p>
---	---

**Пример:** При выполнении Бумеранга (  ) гимнастка может выполнить **Трудности Предмета ДА** следующим образом:

- ДА во время броска ленты;
- ДА во время ловли;
- ДА во время броска и ДА во время ловли предмета

**Примеры:** При выполнении малого броска 2 разъединенных булав (  ) гимнастка может выполнить **Трудности Тела ДВ** следующим образом:

- ДВ во время броска;
- ДВ во время ловли;
- ДВ во время броска и ДВ во время ловли предмета

При выполнении малого броска 2 разъединенных булав (  ) гимнастка может выполнить **Трудности Предмета ДА** следующим образом:

- ДА во время броска;
- ДА во время ловли;
- ДА во время броска и ДА во время ловли предмета

## 4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ (R)

### 4.8.1. Непосредственный обратный бросок / отбив без остановки от разных частей тела ( ):

- Обратный бросок / отбив это главная составляющая **R** (часть начального броска для **R**); в этом случае необходимо поймать повторный бросок / повторный отбив, чтобы **R** было засчитано.
- Повторный бросок действителен только для того предмета, который был первоначально пойман, то есть не для другой булавки.
- Повторный бросок засчитывается после кратковременного удержания предмета в руке или другой частью тела, при непрерывном движении предмета в повторный бросок, выполняемый с того места, где гимнастка поймала предмет, и без опоры на предмет перед повторным броском.
- Критерии, выполненные **во время повторного броска / отбива**, засчитываются.
- Каждый критерий дается максимально один раз, для ловли и повторного броска/отбива вместе.

Согласно правилам ФИЖ	Дополнения в Правила, действующие на территории России
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок в конце <b>R</b> или сразу после <b>R</b> всегда оценивается как повторный бросок для <b>R</b>, повторный бросок и возможные критерии могут быть действительными, если выполняются сразу же, независимо от времени последнего вращения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок в конце <b>R</b> или сразу после <b>R</b> всегда оценивается как повторный бросок для <b>R</b>, повторный бросок и возможные критерии могут быть действительными, если выполняются сразу же, независимо от времени последнего вращения.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этот тип броска и его ловля никогда не будут оцениваться как <b>DA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этот тип броска не оценивается как <b>DA</b>.</li> <li>• <b><u>Его ловля может оцениваться как DA.</u></b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Критерии для ловли предмета после обратного броска / отбива не оцениваются как часть <b>R</b> (и <b>DA</b>), так как в большинстве случаев высота обратного броска/ отбива не равна высоте начального броска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Критерии для ловли предмета после обратного броска / отбива может оцениваться как <b>DA</b> (оценивает Вторая Подгруппа судей - <b>DA</b>), если ловля соответствует дефиниции <b>DA</b>.</li> <li>• Ценность ловли <b>DA</b> после обратного броска/отбива зависит от высоты обратного броска / отбива и правильно выполненных критериев ловли.</li> </ul>

### 4.9. **R** не засчитывается в следующих случаях:

- малый бросок предмета;
- отсутствуют 2 базовых вращения при полете предмета;
- неполные 360° в каждом базовом вращении;
- прерывание между двумя базовыми вращениями;
- потеря предмета;
- ловля Ленты за материю, а не за палочку\* (красное особое случая по Правилам РФ);

- повтор одной и той же группы преакробатического элемента в более чем одном **R**;
- повтор вертикальной группы в более чем одном **R**;
- **R** выполнен с **2 DB** – один раз на броске, другой раз на ловле (кроме серий) (не засчитано по правилам ФИЖ);
- **R** выполнен с **DB без вращения** (не засчитано по правилам ФИЖ);
- **DB ценностью 0.20 или более** выполнена под полетом предмета (кроме серий) (не засчитано по правилам ФИЖ);
- ловля предмета после окончания музыки;
- преакробатический элемент выполнен с запрещенной техникой;
- **R** с серией **DB**: прерывание между любыми вращениями;
- **R** с серией **DB**: неверное время броска/ловли:
  - Бросок до/после первого прыжка с поворотом;
  - Ловля до/после третьего прыжка с поворотом;
  - Бросок после первого Циркуля;
  - Ловля перед третьим Циркулем.

**Дополнение: R засчитывается в следующих случаях:**

- **R** выполнен с **2 DB** – один раз на броске, другой раз на ловле (с вращением или без вращения);
- **R** выполнен с **DB без вращения** (во время броска и/или ловли);
- **DB с вращением** ценностью 0.20 или более выполнена под полетом предмета;
- **DB с вращением 720°** или более выполнена под полетом предмета;
- **R** выполнен с **3 и более DB** во время броска, под полетом предмета и во время ловли;
- **Особый случай\***: ловля Ленты за материю, а не за палочку

*\*в R допускается ловля Ленты за материю с последующим повторным броском предмета, ловлей конца Ленты, возвратом палочки по воздуху или по полу (после отбива об пол или без отбива), и ловлей палочки. В этом случае R засчитывается.*

*Если способ возврата Ленты или ловля после повторного броска выполняется с двумя действительными критериями, это действие засчитывается как DA (0.30).*

***Примеры:***

*В R после повторного броска гимнастка, удерживая конец ленты, выполняет действие возврата палочки без помощи рук, во время переворота назад и ловит палочку рукой: ценность R + DA (0.30).*

*В R после повторного броска гимнастка, удерживая конец ленты, выполняет действие возврата ленты рукой, ловит палочку без помощи рук, без зрительного контроля: ценность R + DA (0.30).*

## 5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (ДА)


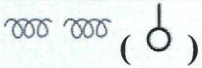
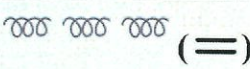
Пункт 5.5.1.1. Малый бросок/ловля – **оба действия оцениваются (изменено)** в хронологическом порядке. Если два критерия выполнены во время броска, но один или оба критерия недействительны: весь ДА недействителен, независимо от двух действительных критериев во время ловли.

Пункт 5.6.4. Для маленьких бросков/ловли: вариации «маленького броска» в соответствии с п. 3.7. ~~не являются (изменено)~~ **являются отдельной или второй Базой**, а скорее все они – возможности для базового «малого броска» →:


- с броском/толчком/отталкиванием в воздух;
- с отбивом от тела;
- с предметом, сброшенным с высоты (свободное падение);

для броска одной Булавы: с вращением на 360° или без него.

### 5.11. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА (МЯЧ ●)

Символ	Разъяснение: дополнительные специфические Базы:
	<u>Дополнение:</u> можно комбинировать 2 Базы «Большой перекат Мяча по мин. 2 крупным частям тела» с «Нестабильным Балансом» на груди, спине, шее в одной ДА, Ценность 0.40 + 0.10
	<u>Дополнение:</u> можно комбинировать 2 разных Больших переката Мяча по мин. 2 крупным частям тела в случае, если оба переката выполняются с вращением тела по 360°, Ценность 0.40 + 0.40 + 0.10
	<u>Дополнение:</u> 3 разных Больших переката Мяча по мин. 2 крупным частям тела в случае, если все три переката непрерывно выполняются в положении на полу, Ценность 0.40 + 0.40 + 0.40 + 0.10



### 5.12. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ ДА (БУЛАВЫ ⚔)


Символ	Разъяснение: дополнительные специфические Базы: Булавы
	<b>Малый бросок 2 разъединенных Булав/ловля:</b> минимум два критерия должны быть выполнены в одном и том же действии (например, ловля). Оба критерия могут быть выполнены с одной Булавой, или по одному с

	<p>каждой Булавой, или более одного критерия с каждой Булавой. В любом случае, это одно ДА.</p> <p><i>Пример: В случае правильного выполнения двух критериев в каждом Базовом действии: и броска, и ловли – это два ДА. Ценность: 0.30 + 0.30</i></p>
--	---

## 8. ПРЫЖКИ

### 8.12. Техника определенных Трудностей Прыжков:

<b>Разъяснения</b>	
	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами.</b></p> <p>Выполняется с максимально согнутой ногой, бедро в горизонталь.</p> <p>Подбивные Прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одной и той же Трудностью тела (Правила ФИЖ). <i>Подбивные Прыжки с отталкиванием одной или двумя ногами считаются разными Трудностями тела (Правила РФ).</i> Положение подбива может быть выполнено в горизонталь и также засчитывается, когда положение 180° удерживается с ногами выше или ниже горизонтали.</p>
	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами с кольцом.</b></p> <p>Выполняется с максимально согнутой передней ногой, бедра врозь на 180°. Нога должна быть в положении замкнутого кольца.</p> <p>Требуется касание любой части головы для фиксации правильной формы.</p> <p>Положение подбива может быть выполнено в горизонталь и также засчитывается, когда положение удерживается 180°, с ногами выше или ниже горизонтали.</p> <p>Подбивные прыжки с кольцом с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одинаковой Трудностью тела (по Правилам ФИЖ).</p> <p><i>Подбивные прыжки с кольцом с отталкиванием одной или двумя ногами считаются разными Трудностями Тела (по Правилам РФ)</i></p>






	<p><b>Подбивной Прыжок: отталкивание одной или двумя ногами с прогибом туловища назад.</b>          Подбивные прыжки с прогибом туловища назад с отталкиванием одной или двумя ногами считаются одинаковой Трудностью тела (по Правилам ФИЖ).</p> <p><i>Подбивные прыжки с прогибом туловища назад с отталкиванием одной или двумя ногами считаются разными Трудностями Тела (по Правилам РФ)</i></p>
---	---

## 9. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ПРЫЖКОВ (^)

**Трудность 32.** Прыжок подбивной, также в кольцо, также с наклоном туловища назад, также с наклоном + кольцо, выполненные с отталкиванием одной ногой и с отталкиванием двумя ногами, **считаются разными Трудностями Прыжка.**

## 10. РАВНОВЕСИЯ.

## 11. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ РАВНОВЕСИЙ ( T )

Равновесия на других частях тела			
24. Лежа на полу с подъемом туловища (ноги могут быть на ширине плеч), а также с подъемом туловища и ног (добавлена Трудность)			
			
	<b>0.10</b>		<b>0.30</b>
24. Лежа на полу с подъемом туловища (ноги могут быть на ширине плеч), а также с подъемом туловища и ног, также с вращением на 180 и более (Добавлен критерий Трудности)			
			
			<b>0.30 + 0.10</b>

## 12. ВРАЩЕНИЯ

### 12.1. Общие положения

Разъяснение
<p><i>Pivot</i> может выполняться по ходу - <i>En dedans</i> (в направлении опорной ноги) или против хода - <i>En dehors</i> (в противоположном направлении).  Эти Повороты <b>одной и той же формы</b>, выполненные в одном и другом направлениях, считаются <b>одинаковыми (изменено) разными Трудностями.</b></p>

## СКАКАЛКА

### 4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ

#### 4.2.3. Динамические элементы с Вращением (R): критерии для Скакалки

Символ	Специфический критерий при броске + 0.10 каждый раз	Символ	Специфический критерий при ловле + 0.10 каждый раз
	<p>Проход через Скакалку всем телом или частью тела во время броска  Мин. 2 крупные части тела должны совершить проход  <b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.</p>		<p>Проход через Скакалку всем телом или частью тела во время ловли  Мин. 2 крупные части тела должны совершить проход  <b>Пример:</b> голова + туловище; руки + туловище; туловище + ноги и т.д.</p>
	<p><b>Проход с двойным вращением через Скакалку</b> во время броска</p>		<p><b>Проход с двойным вращением через Скакалку</b> во время ловли</p>
	<p>Высокий бросок открытой и натянутой Скакалки, удерживаемой за один конец</p>		<p>Ловля Скакалки по одному концу в каждую руку</p>
	<p>Высокий бросок открытой и натянутой Скакалки, удерживаемой за середину</p>		<p>Смешанная ловля Скакалки:  Не действителен дополнительный критерий <math>\neq</math> ловля одного конца руками, а другого - без помощи рук</p>

**Дополнительная надбавка + 0.30** дается к удвоенной ценности Динамического элемента с вращением за следующие критерии ловли:

- Ловля во вращении тела + без зрительного контроля + без помощи рук (только во время горизонтального вращения или Циркуля)  $\neq$

- Ловля в перекаат



- Ловля двух параллельных Булав  $\Downarrow$
- Ловля в одну руку без зрительного контроля на вращении тела/Трудности тела (Мяч и Булавы)  $\downarrow \otimes$
- Ловля в непосредственный отбив (вверх или об пол) от части тела без помощи рук и без зрительного контроля (не рук и не кистей рук)  $\swarrow \otimes \neq$
- Особый случай для Обруча (O): если непосредственный отбив от тела без остановки, любой частью тела, кроме кисти(ей) и руки(рук) совершается с вращением Обруча вокруг его оси, добавляется +0.10 за дополнительный критерий «Вращение Обруча вокруг его оси»  $\ominus$
- Ловля в повторный бросок (Лента)  $\swarrow$
- Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку в сочетании с проходом в Скакалку  $\cup \ominus$

## 5. ТРУДНОСТЬ ПРЕДМЕТА (DA)

### 5.4. ТАБЛИЦА БАЗ И КРИТЕРИЕВ DA (СКАКАЛКА $\cup$ )

База	Символ	Ценность		
Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без помощи, поддержки другими частями тела	$\cup$	<b>0.30</b>		
Ловля открытой Скакалки <b>после высокого броска</b> по одному концу в каждую руку без помощи, поддержки другими частями тела	$\cup$	<b>0.40</b>		

Символ	Разъяснение:
$\cup \ominus$	<i>Пример: В случае сочетания 2 Баз: ловли <math>\cup</math> открытой Скакалки после высокого броска по одному концу в каждую руку без помощи, поддержки другими частями тела и прохода через Скакалку всем телом или частью тела (2 большие части тела), <b>Ценность: 0.40 + 0.10</b></i>