

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 2022-2024 В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Определение ценности Комбинированной Трудности тела

Надбавки за Соединения

Надбавка за Соединение первой Трудности и второй Трудности + 0.10

Надбавка за Соединение второй Трудности и третьей Трудности, а также всех последующих Трудностей + 0.20

Надбавки к Трудностям

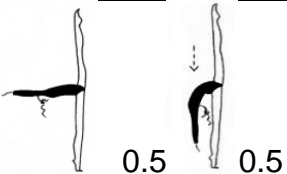

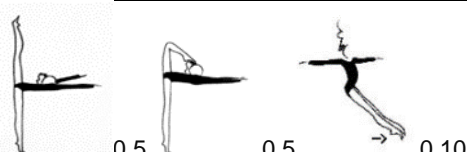
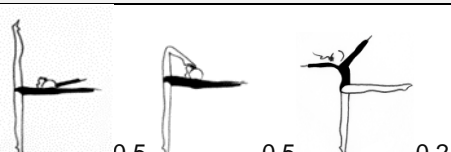
Ценность первой Трудности – ценность из Таблиц Трудностей


Ценность второй Трудности – ценность из Таблицы Трудностей + 0.10

Ценность третьей и последующих Трудностей, с ценностью 0.10 - 0.20 +0.10.

Ценность третьей и последующих Трудностей, с ценностью 0.30 и выше +0.20.

Примеры:

| | |
|---|---|
|  | <p>0.5 + 0.1 (соединение) + 0.5 + 0.1 (надбавка к ценности второй Трудности) = 1.2</p> |
|  | <p>0.5 + 0.1 (соединение) + 0.5 + 0.1 (надбавка к ценности второй Трудности) + 0.2 (второе соединение) + 0.4 + 0.2 (надбавка к ценности третьей Трудности, с ценностью 0.3 и выше) = 2.0</p> |
|  | <p>0.5 + 0.1 (соединение) + 0.5 + 0.1 (надбавка к ценности второй Трудности) + 0.2 (второе соединение) + 0.1 + 0.1 (надбавка к базовой ценности третьей Трудности, с ценностью 0.1) = 1.6</p> |
|  | <p>0.5 + 0.1 (соединение) + 0.5 + 0.1 (надбавка к ценности второй Трудности) + 0.2 (второе соединение) + 0.2 + 0.1 (надбавка к ценности третьей Трудности, с ценностью 0.2) = 1.7</p> |

| | |
|--|---|
|  | <p>0.3 + 0.1 (соединение) + 0.3 + 0.1 (надбавка к базовой ценности второй Трудности) + 0.2 (второе соединение) + 0.3 + 0.2 (надбавка к ценности третьей Трудности) = 1.5</p> |
|--|---|

8. ПРЫЖКИ

8.10 Трудность №26 «Два или три последовательных Прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги» **МОЖЕТ** использоваться с другой трудностью для Комбинированной Трудности

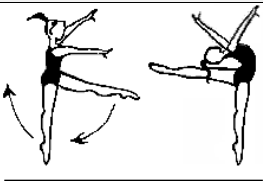





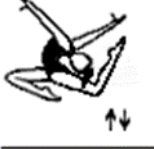
9. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ПРЫЖКОВ (^)



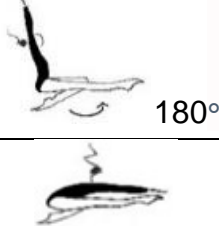
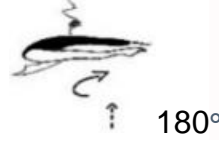











Условные обозначения:




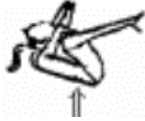
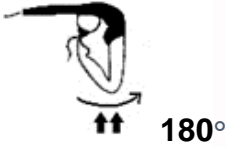
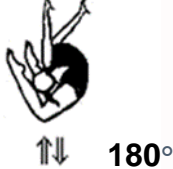

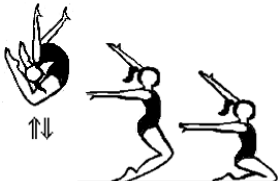
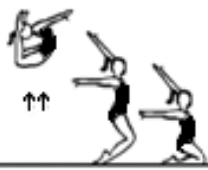





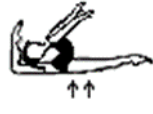


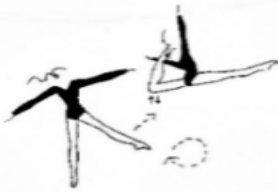

Черный шрифт – FIG

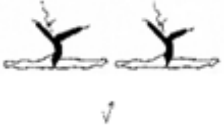
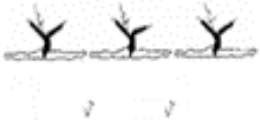












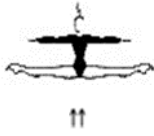
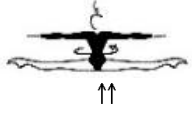
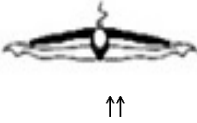






Красный шрифт – изменения



















| |
|--------------------------------|
| Измененная стоимость |
| Новая Трудность и ее стоимость |



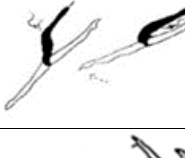








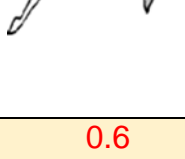


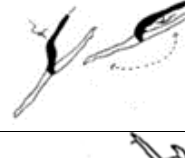




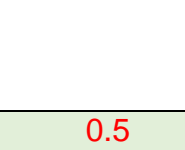
| Типы Прыжков | | | |
|--|---|---|---|
| 9. Прыжок подбивной прямыми ногами с наклоном туловища назад |  | | |
| | 0.30 (0.50) | | |
| 12. Прыжок прогнувшись или в кольцо | |  |  |
| | |  |  |
| 12. Прыжок прогнувшись или в кольцо с наклоном туловища | |  |  |
| | | Новая DB 0.50 | Новая DB 0.60 |







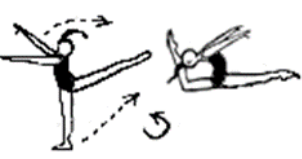




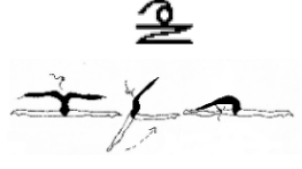


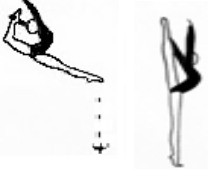

| | | | | | |
|--|---|--|--|-------------|--|
| <p>12. Прыжок (Крамаренко) KR прогнувшись с прямыми ногами, ноги могут быть на ширине плеч, с наклоном туловища</p> | |  | | | |
| | | Новая DB 0.80 | | | |
| <p>16. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом или с наклоном туловища вперед</p> |  |  <p style="text-align: right;">180°</p> |  <p style="text-align: right;">180°</p> | | |
| 0.10 | | 0.20 (0.30) | | | |
| <p>17. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, с помощью, также с поворотом</p> |  |  <p style="text-align: right;">180°</p> | | | |
| 0.20 (0.30) | | 0.30 (0,40) | | | |
| <p>18. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, также с поворотом</p> |  |  <p style="text-align: right;">180°</p> | | | |
| 0.30 (0.40) | | 0.40 (0.50) | | | |
| <p>19. Казак, нога выпрямлена в сторону вверх, вся стопа выше головы, с помощью рукой с той же стороны, также с поворотом. Прыжок Жуковой (ZK) с помощью руки с противоположной стороны</p> |  |  <p style="text-align: right;">180°</p> |  <p style="text-align: right;">ZK 180°</p> | | |
| 0.20 (0.30) | | 0.30 (0.40) | | 0.60 на 180 | |
| <p>20. Казак – нога в сторону вверх, вся стопа выше головы, без помощи, также с поворотом</p> |  |  <p style="text-align: right;">180°</p> | | | |
| 0.30 (0.40) | | 0.40 (0.50) | | | |
| <p>21. Прыжок в кольцо одной ногой, отталкивание одной или двумя ногами, также с поворотом</p> |  |  <p style="text-align: right;">180°</p> | | | |
| 0.20 (0.30) | | 0.30 (0.40) | | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>22. Прыжок в кольцо двумя ногами Также Прыжок Кольцо обеими ногами с наклоном туловища назад</p> |  |  |  <p>с наклоном +кольцо</p>  |
| | 0.30 (0.40) | 0.60 | 0.70 |
| <p>22. Прыжок в Кольцо двумя ногами с поворотом на 180</p> | |  |  |
| | | 0.50 (0.60) | 0.80 |
| <p>22. Прыжок Кольцо обеими ногами Также с наклоном туловища назад и приземлением на пол</p> |  |  <p>с наклоном +кольцо</p> |  <p>с наклоном +кольцо</p> |
| | 0.40 (0.80) | 0.80 | 0.90 |
| <p>23. Шагом в кольцо, также с наклоном туловища назад</p> |  |  |  <p>с наклоном + кольцо</p> |
| | 0.40 | 0.50 | 0.50 |
| <p>23. Шагом в кольцо, толчком с двух ног, также с наклоном туловища назад С критерием «отталкивание двумя ногами»</p> |  |  |  <p>с наклоном + кольцо</p> |
| | 0.4 (0.5) | 0.5 (0.6) | 0.6 |
| <p>24. Прыжок в шпагат в кольцо Зарипова (ZR), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу Так же с наклоном туловища назад</p> |  | |  <p>с наклоном +кольцо</p> |
| | 0.5 | | 0.7 |
| <p>25. Прыжок в шпагат в кольцо с поворотом Аджирджиукулезе (AG), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу (Жете ан турнан) Так же с наклоном туловища назад</p> |  | |  <p>с наклоном +кольцо</p> |
| | 0.6 | | 0.8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>26. Два или три последовательных прыжков в шпагат со сменой толчковой ноги Считать как 1 Трудность BD</p> |  | |  |
| | 0.5 (0.6) | | 0.7 (0.9) |
| <p>27. Прыжок в шпагат с поворотом, также в кольцо, или с наклоном туловища назад</p> |  |  |  |
| | 0.4 (0.5) | 0.5 (0.6) | 0.6 (0.7) |
| <p>28. Прыжок в шпагат со сменой прямых ног, также в кольцо, с наклоном Так же с наклоном +кольцо</p> |  |  |   <p>с наклоном +кольцо</p> |
| | 0.5 (0.6) | 0.6 (0.70) | 0.7 (0.80) |
| <p>29. Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног: также в кольцо, с наклоном Так же с наклоном +кольцо</p> |  |  |   <p>с наклоном +кольцо</p> |
| | 0.4 (0.5) | 0.5 (0.6) | 0.6 (0.7) |
| <p>30. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной или двумя ногами, также с наклоном туловища вперед, также с поворотом 180 С критерием «Отталкивание двумя ногами»</p> |  |  |  |
| | 0.3 (0.5) | 0.3 (0.5) | 0.4 (0.7) |
| |  | |  |
| | 0.4 (0.7) | | 0.6 (0.8) |
| <p>31. Прыжок в боковой шпагат со сменой ног, также с прямыми ногами (с поворотом на 90°)</p> |  | |  |
| | 0.4 (0.7) | | 0.5 (0.8) |
| <p>32. Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, также в</p> |  |  |  <p>с наклоном +кольцо</p> |
| | 0.3 | 0.4 | 0.4 |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>кольцо, также с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо</p> |  ↑↑ |  ↑↑ |  ↑↑ с наклоном +кольцо |
| | 0.3 | 0.4 | 0.4 |
| <p>33. Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами с поворотом тела. Прыжок Бессоновой (BS), также в кольцо, также с наклоном туловища назад.</p> |  180° |  180° |  180° |
| | | |  180° с наклоном +кольцо |
| | 0.2 (0.3) | 0.3 (0.4) | 0.4 (0.5) |
| Подбивные прыжки со сменой ног | | | |
| <p>34. Прыжок подбивной со сменой согнутых ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо</p> |  |  |  с наклоном +кольцо |
| | | |  с наклоном +кольцо |
| | 0.2 (0.3) | 0.3 (0.4) | 0.4 (0.5) |
| <p>35. Прыжок подбивной со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо</p> |  |  |  с наклоном +кольцо |
| | | |  с наклоном +кольцо |
| | 0.4 | 0.5 | 0.6 |
| Прыжки Фуэте | | | |
| <p>36. Фуэте – также в кольцо одной или обеими ногами. Также с наклоном + кольцо</p> |  |  с наклоном + кольцо 0.40 |  |
| | | | |
| | 0.2 | 0.3 | 0.4 (0.8) |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>37. Фуэте с прыжком в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад, так же с наклоном +кольцо</p> |  |  |   <p>с наклоном + кольцо</p> |
| | 0.3 (0.4) | 0.4 (0.5) | 0.5 (0.6) |
| <p>38. Фуэте – подбивной прыжок, или в кольцо, также с наклоном туловища назад. Так же с наклоном +кольцо</p> |  |  |   <p>с наклоном + кольцо</p> |
| | 0.3 (0.4) | 0.4 (0.5) | 0.5 (0.6) |
| Перекидные прыжки | | | |
| <p>40. Entrelace – перекидной, также в кольцо (не в шпагат) Так же с наклоном + кольцо</p> |  |  | <p>с наклоном + кольцо</p>   |
| | 0.3 (0.4) | 0.4 (0.5) | 0.6 |
| <p>41. Entrelace – перекидной прыжок в шпагат, также в кольцо, с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо</p> |  |  |   <p>с наклоном +кольцо</p> |
| | (0.4) 0.6 | (0.5) 0.7 | (0.6) 0.8 |
| Подбивные прыжки с поворотом | | | |
| <p>42. Прыжок подбивной с поворотом, также в кольцо, с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо</p> |  |  | <p>с наклоном +кольцо</p>   |
| | 0.4 | 0.5 | 0.5 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>43. Прыжок подбивной с поворотом со сменой согнутой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад так же с наклоном + кольцо</p> |  |  |  <p>Также с наклоном + кольцо</p> |
| | 0.4 | 0.5 | 0.6 |
| <p>44. Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо</p> |  <p>с прямой ногой или в аттитюд</p> |  |  <p>Также с наклоном + кольцо</p> |
| | 0.5 | 0.6 | 0.7 |
| Прыжки в шпагат жете ан турнан | | | |
| <p>45. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»), также в кольцо, с наклоном туловища назад Так же с наклоном + кольцо</p> |  |  |  <p>с наклоном + кольцо</p> |
| | 0.5 | 0.6 | 0.6 |
| <p>46. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») со сменой ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад</p> |  <p>(0.6) 0.8</p> |  <p>(0.7) 0.9</p> |  <p>(0.8) 1.0</p> |
| <p>47. Прыжок «Баттерфляй» с поворотом мин. 180 гр. от отрыва до приземления</p> |  |  <p>с проведением ног через шпагат</p> | |
| | 0.5 | 0.7 | |
| Унитарные Трудности (одна DB = один технический фундаментальный или нефундаментальный элемент предмета) | | | |
| <p>Шагом в кольцо с захватом маховой ноги, заканчивающийся равновесием задний шпагат с помощью на релеве</p> | |  | 0.80 |
| <p>Прыжок Вебер W Прыжок казак с поворотом 180 переходящий в поворот казак 360</p> |  <p>W</p> | | 0.80 |
| | 0.80 | | |

10. РАВНОВЕСИЯ (Т)

10.7. В упражнении возможно выполнение Равновесия с **Турляном** с соблюдением следующих требований:

- Турлян должен быть на 180° и/или более
- в упражнении могут быть только 2 Трудности с Турляном – одна на релеве и одна на полной стопе – **без ограничений**.

Эти Трудности должны иметь разные формы

- разные формы Равновесий с Турляном выполняются на стопе, за исключением положения «Казак» и положений на колене – **без ограничений**

10.7.1. Ценность Равновесия с Турляном:

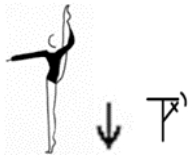
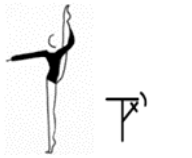


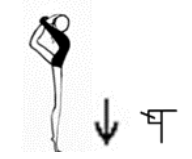
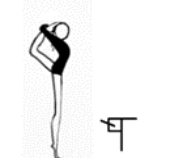
Для Равновесий **на полной стопе** ценностью 0.20 и выше + 0,10 за каждые 180°

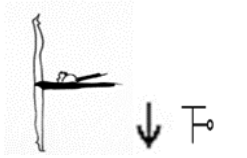
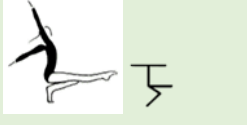
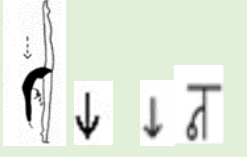
Для Равновесий **на релеве** ценностью 0.20 и 0.30 +0.20 за каждые 180°

Для Равновесий **на релеве** ценностью 0,40 и выше +0.30 за каждые 180°

Для **Равновесий на колене** - +0.20 за 180° и более

Примеры:

| Трудность | База | Ценность | С Турляном 180° | С Турляном 360° |
|--|---|----------|-----------------|-----------------|
| Боковой шпагат с помощью на полной стопе |  | 0.20 | (+0.10) 0.30 | (+0.20) 0.40 |
| Боковой шпагат с помощью на релеве |  | 0.30 | (+0.20) = 0.50 | (+0.40) = 0.70 |
| Боковой шпагат без помощи на полной стопе |  | 0.30 | (+0.10) = 0.40 | (+0.20) = 0.50 |
| Боковой шпагат без помощи на релеве |  | 0.40 | (+0.30) = 0.70 | (+0.60) = 1.00 |
| Кольцо с помощью на полной стопе |  | 0.20 | (+0.10) = 0.30 | (+0.20) = 0.40 |
| Кольцо с помощью на релеве |  | 0.30 | (+0.20) = 0.50 | (+0.40) = 0.70 |

| | | | | |
|--|---|------|----------------|----------------|
| Ренчеве на полной стопе |  | 0.40 | (+0.10) = 0.50 | (+0.20) = 0.60 |
| Исключение: Равновесие Казак на релеве |  | 0.10 | (+0.20) = 0.30 | (+0.20) = 0.50 |
| Исключение: Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя на полной стопе |  | 0.40 | (+0.40) = 0.80 | (+0.40) = 1.20 |

10.7.5. Равновесие с Турляном **может** быть использовано как часть Комбинированной Трудности.

10.8.2. Динамические Равновесия (за исключением Фуэте) могут быть выполнены как на релеве, так и на полной стопе без изменения ценности или символа.

Дополнение: Динамические Равновесия («Капанова», «Гизикова») могут быть выполнены как на релеве, так и на полной стопе **с изменением ценности. К этим равновесиям можно добавлять «Турлян» на полной стопе или на релеве.**

10.8.5. Можно выполнить либо U2 (# 30), либо U3 (# 31) в упражнении, но не то и другое в одном и том же упражнении, независимо от ценностей.

Дополнение: разрешается выполнять **и U2 (# 30), и U3 (# 31)** в упражнении, но не то и другое в одном и том же упражнении, независимо от ценностей.

Дополнение: Ценность Трудности U2 180 и U3 180° **увеличивается на 0,30 для каждого дополнительного вращения свыше базовых на 180°** для Поворотов в любой из форм

10.9. Равновесия (№ 19–26), выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, **не засчитываются в Комбинированных Трудностях.**

Дополнение: Равновесия (№ 19–26), выполняемые на других частях тела, или Равновесия, выполняемые на полной стопе опорной ноги, **засчитываются в Комбинированных Трудностях.**

Динамические Равновесия (№ 27, 28 и 30 – 34) не могут быть использованы с другой Трудностью для Комбинированной Трудности.

Дополнение: Динамические Равновесия (№ 27, 28 и 30 – 34) **могут быть использованы с другой Трудностью для Комбинированной Трудностей**











11. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ РАВНОВЕСИЙ (Т)


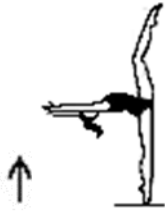







Условные обозначения:




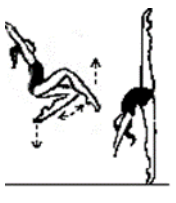
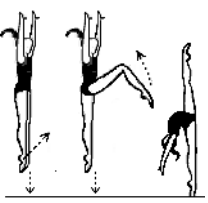


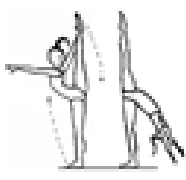



Черный шрифт – FIG



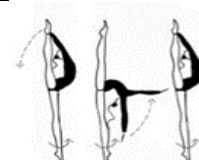







Красный шрифт – изменения















| |
|--------------------------------|
| Измененная стоимость |
| Новая Трудность и ее стоимость |






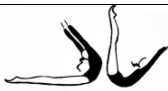

| Типы Равновесий | Ценность | | | |
|--|---|--|--|--|
| 3. Критерий С изменением уровня гимнастики, опорная нога постепенно сгибается и/или возвращается в исходное положение |  | |  | |
| | Критерий +0.1 за опускание вниз | | Критерий +0.3 за опускание вниз +поднимание вверх | |
| |  | |  | |
| | Критерий +0.2 за поднимание вверх | | Критерий +0.3 за +поднимание вверх и опускание вниз | |
| 6. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя |  | 7. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения сидя на полу |  | |
| | 0.5 | | 0.6 | |
| Равновесие Крамаренко (KR) – с ногой, согнутой на 30 градусов, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя |  | Равновесие Крамаренко (KR) –КВ с ногой, согнутой на 30, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения сидя на полу |  | |
| | Новая DB 0.5 | | Новая DB 0.6 | |
| 5. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад в горизонталь |  | 5. Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад в горизонталь из положения сидя на полу |  | |
| | 0.5 | | Новая DB 0.6 | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>Передний шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов, наклон туловища назад в горизонталь из положения</p> |  | <p>Передний шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов наклон туловища назад в горизонталь из положения сидя на полу</p> |  | |
| | <p>Новая DB 0.5</p> | | <p>Новая DB 0.6</p> | |
| | | <p>Боковой шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов Туловище горизонтально</p> |  | |
| | | | <p>Новая DB 0.5</p> | |
| <p>Равновесие Чащиной (боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой шпагат без помощи) Tch</p> |  | | | |
| | <p>0.80</p> | | | |
| <p>Критерий кольцо + наклон назад</p> | | | | |
| <p>14. Кольцо с помощью, стопа касается головы</p> <p>Также кольцо с помощью, бедро касается головы</p> <p>15. Нога на плече, с помощью или без помощи руки</p> |  |  |  | |
| | <p>0.30</p> | <p>0.3 (0.40)</p> | <p>0.40</p> | |
| <p>Кольцо без помощи Стопа касается головы, Бедро касается головы + наклон</p> |  | |  | |
| | <p>0.40</p> | | <p>0.50</p> | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>16. Аттитюд, также с наклоном туловища назад</p> <p>11. Арабеск: свободная нога горизонтально назад и туловище назад в горизонтальном положении</p> | | |  |  |
| | | | 0.40 (0.50) | 0.40 (0.50) |
| <p>12. Задний шпагат без помощи, стопа выше головы</p> <p>Также с наклоном туловища назад</p> | | |  | |
| | | | 0.40 (0.60) | |
| Динамические равновесия | | | | |
| Типы равновесий | Ценность | | | |
| <p>Динамическое равновесие Прыжок со сменой согнутых ног или соте с переходом в передний шпагат с наклоном туловища ниже горизонтали</p> |  | |  | |
| | | 0.6 | | |
| | | 0.6 | | |
| Динамические Равновесия | | | | |
| <p>30. Утяшева (U₂) – 2 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге. Также с поворотом на 180° в любой форме.</p> |  <p>или наоборот</p>   |  <p style="color: red;">С вращением на 180 +0,30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>  |  | |
| | | U 2 - 0.4 (0.5) | U2 180 0.5 (0.70) | U2 360 (1.00) |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>31. Утяшева (Uз) – 3 формы: из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге и возвратом к первой форме. Также с поворотом на 180° в любой форме.</p> | |  <p>или наоборот</p>  |  <p>или наоборот С вращением на 180° в любой фазе +0,30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p>  |  |
| | | <p>U3 - 0.5 (0.70)</p> | <p>U3 180° 0.60 (0.90)</p> | <p>U3 360° 0.60 (1.10)</p> |
| <p>32. Капанова (КР) – передний шпагат с помощью, поворот туловища в задний шпагат с помощью</p> | |  <p>или наоборот</p> | | |
| | | <p>0.4 (0.6)</p> | | |
| <p>33. Гизикова (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки</p> |  <p>или наоборот на полной стопе</p> |  <p>или наоборот Трудность полностью выполнена на релеве</p> | | |
| | <p>0.60</p> | <p>0.5 (0.70)</p> | | |
| <p>34. Гизикова (GZ) - передний шпагат без помощи, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата без помощи руки</p> |  <p>или наоборот На полной стопе</p> |  | | |
| | <p>0.70</p> | <p>0.60 (0.80)</p> | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| <p>Гараева (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в равновесие, передний шпагат без помощи с наклоном туловища назад ниже горизонтали</p> |  <p style="text-align: center;">GA</p> | | | |
| | 0.70 | | | |
| Равновесия на других частях тела | | | | |
| Турлян на колене (и других частях тела) +0.20 за 180° и более | | | | |
| <p>19. На колене, свободная нога назад в горизонталь, с наклоном туловища назад горизонтально</p> |  |  | | |
| | 0.10 (0.20) | 0.30 (0.40) | | |
| <p>20. На колене, нога вперед, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища назад горизонтально или ниже</p> |  |  |  |  |
| | 0.10 (0.20) | 0.20 (0.30) | 0.4 (0.50) | 0.4 (0.50) |
| <p>21. На колене, свободная нога в сторону, стопа выше головы с помощью или без помощи, также с наклоном туловища в сторону горизонтально</p> |  |  |  | |
| | 0.10 (0.20) | 0.20 (0.30) | 0.10 (0.30) | |
| <p>22. На колене, задний шпагат свободной ноги, стопа выше головы с помощью или без помощи</p> |  |  |  |  |
| <p>23. На колене, кольцо с помощью или без помощи</p> | | | | |
| | 0.10 (0.30) | 0.20 (0.40) | 0.10 (0.30) | 0.2 (0.40) |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 24. Лёжа на полу с подъёмом туловища (ноги могут быть на ширине плеч) |  | | | |
| | 0.10 | | | |
| 25. На груди с помощью Кабаева (КВ), также с вращением |  |  180° | | |
| | 0.30 (0.50) | 0.40 (0.60) | | |
| 26. На груди без помощи, также с вращением |  |  180° | | |
| | 0.40 (0.60) | 0.50 (0.70) | | |
| 27. С переходом от живота на грудь. | | |  |  180° |
| | | | 0.40 (0.50) | 0.50 (0.60) |

12. ВРАЩЕНИЯ

Ценность Трудности Вращения на полной стопе

- увеличивается на +0.20 за каждое дополнительное вращение свыше базового

Ценность Трудностей Поворотов с базовой ценностью 0.20 и 0.30

- увеличивается на + 0.20 за каждое дополнительное вращение свыше базового

Ценность Трудностей Поворотов «Казак» № 21, 22, 23 с базовой ценностью 0.30 и 0.40








- увеличивается +0.10 за каждое дополнительное вращение свыше базового

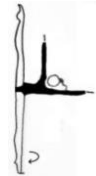


Ценность Трудностей Поворотов с базовой ценностью 0.40 и выше увеличивается на +0.30

за каждое дополнительное вращение свыше базового



Ценность Трудностей Поворотов с базовой ценностью 0.40 и выше (с базовым вращением 180) увеличивается на + 0.30 за каждое дополнительное вращение свыше базового 180°

Примеры

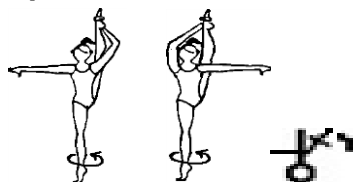
| Трудность | Базовая ценность | 2 вращения 720° | 3 вращения 1080° | 4 вращения 1440° | 5 вращений |
|--|---|-----------------------|------------------------|------------------------|----------------|
| Вращение Ренше на полной стопе |  0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 | 1.2 |
| Поворот Аттитюд, арабеск |  0.3 | 0.5 | 0.7 | 0.9 | 1.1 |
| Поворот в кольцо с помощью, бедро касается головы |  0.5 | 0.80 | 1.10 | 1.40 | 1.70 |
| Поворот Ренше на релеве |  0.50 | 0.80 | 1.10 | 1.40 | 1.70 |
| Поворот Ренше в кольцо на релеве |  0.60 | 0.90 | 1.20 | 1.50 | 1.80 |
| «Казак» – свободная нога вперед/в сторону/назад, Также с наклоном туловища вперед над свободной ногой с помощью или без помощи |  0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 |
| Повороты с базой 180 | 180° 0,5 оборота | 360° 1 оборот | 1,5 оборота | 2 Оборота | 2,5 оборота |
| Передний шпагат, туловище горизонтально |  0.50 | 0.80 | 1.10 | 1.40 | 1.70 |

| | | | | | |
|--|---|------|------|------|------|
| Боковой шпагат, туловище горизонтально, Раффаэли |  0.50 | 0.80 | 1.10 | 1.40 | 1.70 |
| Крамаренко, Кабаева из положения стоя |  0.50 | 0.80 | 1.10 | 1.40 | 1.70 |
| Крамаренко, Кабаева из положения сидя |  0.60 | 0.90 | 1.20 | 1.50 | 1.80 |

12.5.2. Ценность Трудности Вращения **увеличивается на 0,20** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для:

- Поворотов, соединенных с опорой на пятку: Фуэте (№ 24 ), Циркуль назад (№ 25 )

- Ценность Трудности Вращения **увеличивается на 0,30** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 360° для Фуэте с ногой в шпагат в сторону с помощью -



12.5.3. Ценность Трудности Вращения **увеличивается на 0,30** для каждого дополнительного вращения свыше базовых 180° для Вращений на другой части № 31 (KN)

12.13. Вращения, выполняемые на других частях тела (№ 28 – 33), не действительны в Комбинированной Трудности.

Дополнение: Вращения, выполняемые на других частях тела (№ 28 – 33), **действительны** в составе Комбинированной Трудности.

12.14. Повороты на релеве, включающие более одной формы (# 10 – TR, # 18 – GA, # 20 – GZ), недействительны в Комбинированной Трудности.

Дополнение: Повороты на релеве, включающие более одной формы (# 10 – TR, # 18 – GA, # 20 – GZ), **действительны** в Комбинированной Трудности







13. ТАБЛИЦА ТРУДНОСТИ ВРАЩЕНИЙ (♫)





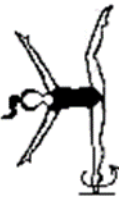


Условные обозначения:

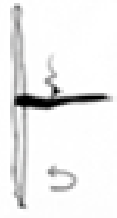




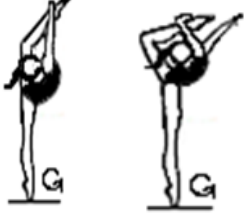



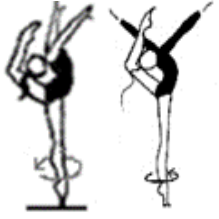

Черный шрифт – FIG









Красный шрифт – изменения










| |
|--------------------------------|
| Измененная стоимость |
| Новая Трудность и ее стоимость |

| Типы Вращений | Ценность | | | |
|--|---|---|--|--|
| Критерий с изменением уровня гимнастики, опорная нога постепенно сгибается и/или возвращается в исходное положение |  +0.1 за опускание вниз |  +0.2 за поднимание вверх |  +0.3 за опускание вниз + поднимание вверх | |
| 6. Передний шпагат без помощи, С наклоном туловища назад в горизонталь Элькатиб (ЕКВ) Так же с согнутой ногой 30 градусов, базовое вращение 180 | |  180° ЕКВ |  180° | |
| | | 0.5 | Новая DB 0.5 каждое дополнительное вращение 180° +0.30 | |
| 6. Передний шпагат без помощи, С наклоном туловища назад в горизонталь из положения сидя на полу Так же с согнутой ногой 30 градусов, базовое вращение 180 | | |  180° AVERINA DINA (AD) | |
| | | | Новая DB 0.80 каждое дополнительное вращение 180° +0.30 | |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>Передний шпагат с помощью, С наклоном туловища назад в горизонталь базовое вращение 180</p> |  <p>180</p> | | | |
| | <p>0.40 каждое дополнительное вращение 180° +0.30</p> | | | |
| <p>Передний шпагат с помощью, С наклоном туловища назад ниже горизонтали, базовое вращение 180</p> |  <p>180</p> | | | |
| | <p>0.50 каждое дополнительное вращение 180° +0.30</p> | | | |
| <p>9.Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении, так же Раффаэли (RF) с согнутой свободной ногой базовое вращение 180</p> |  <p>180°</p> |  <p>180°</p> |  <p>180° RF</p> | |
| | <p>0.4</p> | <p>0.5</p> | <p>0.5</p> | |
| <p>10. Трубникова (TR) – Поворот на 180° с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали</p> |  <p>180°</p> |  <p>По 180° в каждой форме = 360°</p> | | |
| | <p>(0.70) 0.80</p> | <p>1.10</p> | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>13. Задний шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонталь. Также ниже горизонтали или в кольцо</p> |  |  |  | |
| <p>15. Кольцо с помощью, голова касается стопы</p> <p>Кольцо с помощью, с наклоном туловища назад, голова касается бедра</p> <p>16. Кольцо с ногой на плече</p> |  |  |  | |
| | 0.30 | 0.30 (0.40) каждое дополнительное вращение 360° +0.30 | 0.50 каждое дополнительное вращение 360° +0.30 | |
| <p>12. Задний шпагат с прямой ногой назад,</p> <p>Задний шпагат с прямой ногой назад, голова касается бедра</p> |  | |  | |
| <p>17. Кольцо без помощи, голова касается стопы,</p> <p>Кольцо, голова касается бедра, с наклоном туловища назад</p> |  | |  |  |
| | 0.40 | | 0.50 каждое дополнительное вращение 360° +0.30 | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>18.1 Кабаева (KB) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя</p> |  | <p>19.1 Кабаева (KB) – передний шпагат; с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения сидя</p> |  | |
| | <p>0.50 - каждое дополнительное вращение 180° +0.30</p> | | <p>0.60 - каждое дополнительное вращение 180° +0.30</p> | |
| <p>18.2 Крамаренко (KR) – поворот KB с ногой, согнутой на 30</p> |  | <p>19.2 Крамаренко (KR) – поворот KB с ногой, согнутой на 30 из положения сидя</p> |  | |
| | <p>0.50 каждое дополнительное вращение 180° +0.30</p> | | <p>0.60 каждое дополнительное вращение 180° +0.30</p> | |
| <p>18.3 Гараева (GA) – из заднего шпагата на полной стопе, с наклоном туловища вперед с переходом в поворот KB 180</p> |  <p>+0,30 за каждое дополнительное вращение на 180°</p> | | | |
| | <p>0.50 (0.90)</p> | | | |
| <p>20. Гизикова (GZ) – передний шпагат с помощью с переводом свободной ноги в задний шпагат с помощью.</p> |  | | | |
| | <p>0.70</p> | | | |
| <p>21. «Казак» – свободная нога вперед. Также с наклоном туловища вперед над свободной ногой с помощью или без помощи</p> |  |  | | |
| | <p>0.10 (0.30)</p> | <p>0.20 (0.40)</p> | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 22. «Казак» – свободная нога в сторону | |  | | |
| | | 0.20 (0.40) | | |
| 23. «Казак» – свободная нога назад (прямая или согнутая) | |  | | |
| | |  | | |
| | | 0.20 (0.40) | | |
| Повороты Фуэте | | | | |
| 24. Фуэте в положении шпагата с помощью в разных направлениях (см способ захвата) (каждое дополнительное на 360° +0.30) |  |  | | |
| | 0.30 | 0.30 | | |
| Вращения на полной стопе опорной ноги +0.20 за каждые дополнительные 360° | | | | |
| 26. Penché – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, поворот на полной стопе, 360. 27. Сакура (SK) – Penché: наклон туловища в горизонталь или ниже, поворот на полной стопе с кольцом, 360 |  |  | | |
| | 0.40 | 0.50 | | |
| Вращения на других частях тела | | | | |
| 28. Раленкова (RL) – Вращение на спине |  |  | | |
| | 0.10 (0.2) | 0.30 +0,1 за каждое дополнительное 360° | | |

Вращения на других частях тела

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 29. Вращение на животе, ноги близко к кольцу |  360° |  720° | | |
| | 0.20 (0.30) | 0.60 +0,3 за каждое дополнительное 360° | | |
| Вращения на других частях тела | | | | |
| 30. Ашрам (ASH) – Вращение на животе, ноги в положении подбива с помощью |  180° |  360° | | |
| | 0.30 (0.40) | 0.70 +0,3 за каждое дополнительное 180° | | |
| 31. Канаева (KN) – Вращение на груди, ноги в положении шпагата без помощи. |  180° |  360° | | |
| | 0.40 (0.60) | 0.90 +0,3 за каждое дополнительное 180° | | |