**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДСИГО ( для спортсменов с синдромом Дауна)**

**УРОВНИ ДЛЯ НОВИЧКОВ И ПРОДВИНУТЫЙ**

**ВЕРСИЯ 2 Обновлённая апрель 2018 года**

**УРОВНИ СОРЕВНОВАНИЙ –** Юниорам требуется использовать правила Новичков. Взрослые могут выбирать между правилами Новичков или Продвинутых. Взрослые, выступающие по правилам для Новичков и для Продвинутых должны получать награды отдельно. Для Взрослых только гимнасты, соревнующиеся по правилам Продвинутых, могут называться Чемпионом Мира.

* Общий победитель среди всех Юниоров должен называться Чемпионом Мира среди Юниоров.
* Общий победитель среди всех Взрослых, использующих правила Продвинутых, должен называться Чемпионом Мира среди Взрослых.

**ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВИДЫ (Юниоры и Взрослые по правилам Новичков) –** Выбор из 4: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента

**ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВИДЫ (Взрослые по правилам Продвинутых) –** скакалка, мяч, булавы, лента

**ТРЕБОВАНИЯ и ПРАВИЛА для Новичков**

* 6 элементов со степенью трудности для упражнений с телом (умение обращаться с предметами)

- Программы могут иметь максимум 3 элемента со степенью трудности ФИЖ (Международной Федерации Гимнастики) для упражнений с телом

- Оставшиеся 3 требуемых элемента со степенью трудности для упражнений с телом могут быть более низкого уровня, чем ФИЖ (такие как шассе, повороты шене, и равновесие на всю ступню (неподвижное))

- Элементы со степенью трудности для упражнений с телом ФИЖ могут выбираться только из навыков 0,1 и 0,2 в Таблице Элементов со степенью трудности для упражнений с телом ДСИГО в Приложении

- Каждый элемент трудности для упражнений с телом ФИЖ, выполненный по стандартам и амплитуде выполнения ФИЖ, должен получать оценку навыка плюс 0,2

- Каждый элемент трудности для упражнений с телом ФИЖ, невыполненный по стандартам и амплитуде выполнения ФИЖ, должен быть оценен на 0,1

- Признанные навыки, не упомянутые в Кодексе Баллов ФИЖ, должны оцениваться 0,1

* 12 упражнений с предметами. Оценка: 0,2 каждое. ЗАМЕЧАНИЕ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ правила ФИЖ для упражнений с обручем. Не включены в приложение ДСИГО.
* 3 ритмических (художественных) танцевальных шага (минимум 6-8 шагов). Оценка: 0,6 каждый
* Исполнительское мастерство не должно получать кредитных баллов

**ТРЕБОВАНИЯ и ПРАВИЛА для Продвинутых**

* 6 элементов со степенью трудности для упражнений с телом (умение обращаться с предметами)

**-** Элементы со степенью трудности для упражнений с телом должны быть выбраны из Таблицы Упражнений с телом ДСИГО в Приложении или из действующего Кодекса Баллов ФИЖ

- Каждый элемент трудности для упражнений с телом ФИЖ, выполненный по стандартам и амплитуде выполнения ФИЖ, должен получать оценку навыка плюс 0,2

- Каждый элемент трудности для упражнений с телом ФИЖ, невыполненный по стандартам и амплитуде выполнения ФИЖ, должен быть оценен на 0,1

- Навыки, не включённые в Кодекс Баллов ФИЖ, не должны получать кредитных баллов

* 12 упражнений с предметами. Оценка: 0,2 каждое
* 3 ритмических (художественных) танцевальных шага (минимум 6-8 шагов). Оценка: 0,6 каждый
* Исполнительское мастерство (см. таблицу в Приложении)

**МУЗЫКА –** ДСИГО следует правилам ФИЖ для музыки. Исключение для Новичков заключается в том, что короткие программы с использованием музыки Специальной Олимпиады или произвольной музыки не должны наказываться.

**СПЕЦИФИКАЦИИ СНАРЯДОВ –** ДСИГО следует правилам Специальной Олимпиады для снарядов.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО СУДЕЙСТВУ –** Программы должны оцениваться 2 комиссиями: Комиссия Д (Сложность) и Комиссия Е (Выполнение). Для расчёта окончательных баллов каждого гимнаста баллы от Комиссии Д добавляются к баллам от Комиссии Е. См. ниже состав судейских комиссий. Предлагается иметь 2 судей на подгруппу. Эти 2 балла должны усредняться и добавляться к баллам другой подгруппы для определения общего балла всей комиссии. Максимальный балл для каждой комиссии 10.0. Максимальный балл для каждой программы 20.0.

**Комиссия Д подразделяется на 2 подгруппы:**

**Д1 – 5.4**

3.6 Элементы со степенью трудности для упражнений с телом

1.8 Танцевальные шаги

**Д2 – 4.6**

2.4 Снаряд

2.0 Исполнительское мастерство (только Продвинутый уровень)

0.2 Виртуозность

**Комиссия Е подразделяется на 2 подгруппы:**

**Е1 – 6.0**

2.0 Форма

2.0 Амплитуда

2.0 Ошибки с предметами

**Е2 – 4.0**

2.0 Соединения

1.0 Музыкальность

0.5 Рисунок на полу и использование пространства

* 1. Элегантность и выразительность

1. Элементы со степенью трудности для упражнения с телом – максимальная оценка 3.6

А. Требуется: 6 элементов со степенью трудности

Б. Требуется: 2 различных скачка/прыжка, 2 различных поворота (вращения), 2 различных элемента на равновесие

В. По крайней мере, одно упражнение с предметом должно быть выполнено вместе с каждым элементом трудности для упражнения с телом

2. Упражнение с предметом (2.4)

А. 12 упражнений с предметом требуются

Б. Упражнение с предметом выбирается из действительного Кодекса

Баллов ФИЖ (см. таблицу в Приложении)

В. Каждое упражнение должно быть оценено на 0.2

Г. Каждое упражнение может получать кредитные баллы три раза.

Д. Не могут даваться частичные (неполные) баллы.

Е. Для получения кредитных баллов упражнение с предметом должно

быть выполнено вместе с элементом трудности для упражнения с телом, ритмическими (художественными) шагами или движением тела следующим образом:

* 1.2 Элементы трудности для упражнения с телом (6)
* 0.6 Ритмические (художественные) шаги (3)
* 0.6 Свободный выбор выполняется с навыком владения телом, ритмическими (художественными) шагами или движением тела (3)

3.Ритмические (художественные) танцевальные шаги – максимальная

оценка 1.8

А. 3 последовательности требуются

Б. Последовательность должна включать в себя минимум 6 танцеваль-

ных шагов, которые отражают характер музыки и хореографии

В. Каждая последовательность оценивается в 0.6

Г. Кредитные баллы не присваиваются, если ритмические танцеваль-

ные шаги выполняются с неподвижными снарядами

Д. Не могут даваться частичные (неполные) баллы.

4. Виртуозность – максимальная оценка 0.2

А. На усмотрение судьи спортсмену может быть дано 0.2 балла за

виртуозность.

Б. Не могут даваться частичные (неполные) баллы.

В. Для получения баллов за виртуозность спортсмен должен про-

демонстрировать:

1. Чистоту выполнения и отличную амплитуду в течение всей

программы

1. Ясность (чёткость) стыковки (соединения) хореографии и музыки
2. Сложность упражнения с предметом
3. Комплексные танцевальные шаги, которые отражают характер музыки

5. Исполнительское мастерство (только для уровня Продвинутый) –

максимальная оценка 2.0

А. Нет требований к элементам исполнительского мастерства

Б. Элементы исполнительского мастерства выбираются из действующего Кодекса Баллов ФИЖ (см. таблицу в Приложении)

В. Каждый элемент исполнительского мастерства оценивается на 0.4

Г. Кредитные баллы за исполнительское мастерство даются только,

если элемент выполняется в соответствии со стандартами

выполнения и амплитудой ФИЖ

Д. Максимум 5 элементов исполнительского мастерства могут

получать кредитные баллы

Е. Не могут даваться частичные (неполные) баллы.

**Комиссия Е: 10.0**

Частичные (неполные) баллы могут присваиваться как указано ниже.

6.0 Выполнение, амплитуда, и техника работы с предметом

2.0 Стыковки (соединения)

1.0 Музыкальность

0.5 Рисунок на полу и использование пространства

0.5 Элегантность и выразительность

**Выполнение, амплитуда и техника работы с предметом (6.00)**

Следующая разбивка является руководством по определению количества кредитных баллов, даваемых за выполнение и амплитуду. Гимнаст должен начинать с минимального базового балла 1.0. Категория Выполнение и Амплитуда подразделяется на подкатегории так, что каждый гимнаст должен быть вознаграждён за то, в чём он преуспевает, и не слишком строго наказан за то, в чём у него есть ограничения.

2.0 Форма (оттянутые носки, прямые ноги, расположение и растяжение верхней части тела и т.д.)

2.0 Амплитуда – Общее растяжение и амплитуда как тела (высота прыжков, растяжение ног и верхней части тела, на носках, и т.д.) , так и снаряда (высота подбрасывания, растяжение замахов и т.д.).

2.0 Ошибки с предметом (потеря предмета, неправильное обращение с предметом, неподвижный предмет и т.д.).

Замечание: Ошибки наказываются в соответствии с их градацией:

* 1. Маленькие ошибки
  2. Ошибки средней значимости
  3. Крупные ошибки

Замечание: Потери предметов наказываются следующим образом:

0.3 Немедленное возвращение (без шага)

0.5 Возвращение через 1-2 шага

0.7 Возвращение через 3 или более шагов

Стыковки (соединения) (2.0)

Композиция должна развиваться посредством технических, эстетических и соединяющих элементов, когда одно движение переходит гладко в следующее, в том числе контрасты в скорости/интенсивности (динамизм), амплитуде и уровнях движений, выполненные в связи с музыкой. (ФИЖ)

Музыкальность (1.0)

Характер музыки должен определять ведущую идею/тему композиции, а гимнаст должен передавать эту ведущую идею аудитории зрителей от начала до конца упражнения. (ФИЖ)

Рисунок на полу и использование пространства (0.5)

Область пола должна быть использована полностью:

* Различные **уровни** (гимнаст в полёте, стоя, на полу и т.д.)
* Разнообразие **направлений/траекторий** движений тела/предмета (вперёд, назад и т.д.)
* Разнообразие в **способах** выхода (ФИЖ)

Элегантность и выразительность (0.5)

Элегантность включает в себя грациозность, мягкость, пластичность рук, волнообразные движения тела и элегантную осанку тела. Выразительность через использование выразительности тела и лица, гимнаст должен передать идею хореографии зрителям. Гимнаст должен продемонстрировать полную уверенность и исполнять программу стильно и эмоционально.

**РАБОТА С ПРЕДМЕТАМИ**

**СКАКАЛКА**

* Проход через скакалку с прыжком/скачком. Поворот скакалки вперёд, назад или в сторону.
* Проход через скакалку с серией (минимум 3) маленьких перескакиваний. Поворот скакалки вперёд, назад или в сторону.
* «Эшаппэ»
* Спирали (двойные или более вращения конца скакалки во время «эшаппэ»)
* Фигура восьмёрки или движение «парус» с полным движением туловища (Скакалка держится двумя руками)
* Большие круговые движения (Скакалка держится двумя руками)
* Ловля скакалки с одним концом в каждой руке
* Серии (3 минимум) вращений. Скакалка сложена вдвое
* Одно свободное вращение вокруг одной части тела
* Одно вращение открытой, вытянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец
* Маленький или средний бросок и ловля
* Обёртывание (обхват) или маховые движения

**МЯЧ**

* Свободное перекатывание мяча по телу
* Большое (минимум 1 метр) перекатывание мяча по полу
* Серии (минимум 3) маленьких перекатываний мяча по полу
* Удары мячом

- Серии (3 минуты) маленьких ударов мячом (ниже уровня колена)

- Один высокий удар мячом (уровень колена и выше)

- Видимый отскок от одной части тела

* Балансировка мяча – например: Маховые движения или фигура в виде восьмёрки мячом с круговыми движениями рук (вращательное/круговое движение)
* Ловля мяча одной рукой
* Движение мяча «переворачивание на другую сторону»
* Вращения руки или рук вокруг мяча
* Серии (3 минуты) маленьких перекатываний с поддержкой
* Перекатывание тела через мяч на полу
* Толчок/проталкивание мяча от различных частей тела
* Маленький или средний бросок и ловля

**БУЛАВЫ**

* Мельницы – по крайней мере 4 маленьких круговых движений булав с задержкой по времени и с чередованием перекрещенных и неперекрещенных запястий/рук каждый раз
* Серии (3 минимум) маленьких круговых движений с обеими булавами
* Асимметричные движения 2 булав, должны быть различны по форме и амплитуде и в рабочей плоскости или направлении
* Маленькие броски и ловли с вращением 2 булав вместе, синхронно или с чередованием
* Свободные вращения 1 или 2 булав на части тела или на полу
* Перекатывания 1 или 2 булав на части тела или на полу
* Отскок 1 или 2 булав от тела
* Маховые движения
* «Скольжение»
* Постукивание (1 минимум)
* Толчок/проталкивание булав от различных частей тела
* Серии (3 минимум) маленьких круговых движений с 1 булавой
* Маленький или средний бросок и ловля 1 булавы
* Бросок или ловля 2 булав, синхронно
* Бросок или ловля 2 булав, асимметрично
* «Каскадные» броски (двойные или тройные)

**ЛЕНТА**

* Спирали (4-5 волн), вплотную и с одинаковой высотой
* Спирали на полу
* Змейки (4-5 волн), вплотную и с одинаковой высотой
* Змейки на полу
* Прохождение через или над узором ленты
* «Эшаппэ»
* Бумеранг в воздухе или на полу
* Вращательное движение корпуса ленты вокруг руки
* Перекатывание корпуса ленты на части тела
* Отскок корпуса ленты от части тела
* Обмотка (обёртывание)
* Фигура в виде восьмёрок, маховые движения, большие круговые движения
* Движение ленты вокруг части тела, когда корпус ленты поддерживается разными частями тела (рукой, шеей, коленом, локтем) во время движений тела или элементов, имеющих степень трудности с вращением (не во время «плавного поворота»)
* Маленький или средний бросок и ловля

**ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВО**

1. **Бросок или ловля в комбинации со следующими критериями:**

Прыжок или подскок

Элемент вращения

Под ногой

Прохождение через (для скакалки и для обруча)

Вне зрительного контроля во время броска/ловли

Без помощи рук во время броска/ловли

Прямая ловля в перекатывании

Прямой перебросок/отскок

Прямая ловля во вращении (обруч)

Ловля мяча одной рукой

Ловля на полу без помощи рук

**Элемент вращения + работа с предметом**

**Примеры:** (для скакалки и для обруча) или (для мяча) или (для булав) или для ленты или

**Комбинации Работа с 2 различными критериями для получения кредитных баллов**

**Примеры:**