



# DSIGO ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

## Программы и уровни для сеньорок и юниорок

редакция ноябрь 2023 г.

### УРОВНИ СОРЕВНОВАНИЙ –

В категорию юниорок входят гимнастки в возрасте от 10 до 16 лет.

В категорию сеньорок входят гимнастки в возрасте от 17 лет и старше.

Юниоры и сеньоры награждаются отдельно.

- Победитель в юниорском многоборье будет назван чемпионом мира среди юниоров.
- Победитель в многоборье среди взрослых будет назван чемпионом мира среди взрослых.

### Программа соревнований:

**Юниоры** четыре предмета на выбор из: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.

**Сеньоры** Скакалка, Обруч, Мяч, Булавы, Лента

### ПРАВИЛА И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЮНИОРОВ

- **6 Трудностей тела (при движении предмета)**
  - ✓ Упражнения могут иметь максимум 3 трудности тела, выбранные в таблице DSIGO Difficulty of Body Difficulty значения 0,20-0,60 (**Таблица А**).
  - ✓ Остальные 3 обязательных трудности тела могут быть навыками более низкого уровня, выбранного в таблице сложности тела со значением 0,10 (**таблица Б**).
  - ✓ Трудности тела могут быть выбраны только из 0,1 и 0,6 навыков в DSIGO (**Таблица А и Б Трудности тела**) в Приложении.
  - ✓ Трудности тела, выбранные в таблице А, не выполненные в соответствии со стандартами выполнения и амплитуды на фиг, будут оценены в 0,1.
  - ✓ Узнаваемые навыки, не перечисленные в коде баллов FIG, будут оцениваться в 0,1.
- **12 работ с предметом (Таблица С в Приложении)** Значение: 0,2 каждого.
- **3 танцевальных дорожки** (минимум 6-8 шагов). Значение: 0.6 каждый
- **3 мастерства (максимум)**

### ПРАВИЛА И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЕНЬОРОК

- **6 Трудностей тела (при движении предмета)**
  - ✓ Трудности тела следует выбирать из Таблицы трудностей тела DSIGO в Приложение (**Таблица А**)
  - ✓ FIG Трудности тела, выполненные не в соответствии со стандартами выполнения и амплитуды FIG, будут оценены в 0,1

- ✓ Навыки, не перечисленные в коде баллов FIG, не будут засчитаны
- **12 работ с предметом.** Значение: 0.2 каждый
- **3 комбинации танцевальных шагов** (минимум 6-8 шагов). Значение: 0.6 каждый
- **5 мастерств (максимум) (Таблица D в Приложении)**

**МУЗЫКА** - DSIGO согласно правил FIG.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРЕДМЕТОВ** DSIGO согласно правил FIG.

**РЕКОМЕНДАЦИИ СУДЕЙСТВА**

Упражнения должны оцениваться 2 бригадами: D Panel (Сложность) и E Panel (Исполнение). Чтобы рассчитать итоговый балл для каждой гимнастки, балл из панели D добавляется к баллу из панели E.

Ниже приведен состав судейских бригад. Предлагается иметь по 2 судьи в каждой подгруппе. Баллы двух судей будут усреднены и добавлены к баллам другой подгруппы, чтобы определить общий балл для панели.

**Сеньорки:** Максимальный балл за каждую панель составляет 10,00. Максимальный балл за каждую программу составляет 20,00.

**Юниорки:** Максимальный балл за панель D составляет 7,70. Максимальный балл за панель E составляет 10.00. Максимальный балл за каждое упражнение составляет 17,70

**Панель D сеньорок и юниорок имеет разные баллы и делится на 2 подгруппы:**

СЕНЬОРКИ		ЮНИОРКИ	
Панель D разделена на 2 подгруппы	Подсчет итогов	Панель D разделена на 2 подгруппы	Подсчет итогов
D1 - 5,4	3.6 Трудности тела	D1 - 3.9	2.1 Трудности тела
	1.8 Комбинации танцевальных шагов		1.8 Комбинации танцевальных шагов
D2 - 4.6	2.4 Работа с предметом	D2 - 3.8	2.4 Работа с предметом
	2.0 Мастерство		1.2 Мастерство
	0.2 Virtuoznost		0.2 Virtuoznost

**Панель E сеньорок и юниорок имеет одинаковые баллы и делится на 2 подгруппы:**

E1 - 6.0	2.0 Техника движений тела
	2.0 Амплитуда исполнения
	2.0 Техника предмета
E2 - 4.0	2.0 Соединения
	1.0 Музыкальность

0.5 Использование площадки
0,5 Элегантность и выразительность

❖ **Трудности тела** - (Максимальное значение для сеньорок - 3,6 / Максимальное значение для юниорок - 2,1)

- ✓ Требуется: 6 трудностей тела
- ✓ Требуется: 2 разных прыжка/прыжка, 2 разных поворота, 2 разных баланса
- ✓ Трудность тела выполняется с минимум одной работой предметом

❖ **Работа предметом** (Максимальное значение 2.4)

- ✓ Требуется 12 работ предметом
- ✓ Работа предметом выбирается из таблицы (см. таблицу С в Приложении)
- ✓ Каждая работа предметом будет оценена в 0,2
- ✓ Каждая работа предметом может быть выполнена три раза.
- ✓ Частичные баллы не присуждаются.

Для того, чтобы получить баллы, работа предметом должна выполняться в сочетании с трудностью тела, комбинацией танцевальных шагов или движениями тела следующим образом:

- ✓ 1.2 Трудности тела (6 раз)
- ✓ 0.6 Комбинация танцевальных шагов (3 раза)
- ✓ 0.6 на выбор в сочетании с трудностью тела, комбинацией танцевальных шагов или во время движения тела (3 раза)

❖ **Комбинации танцевальных шагов** (Максимальное значение 1.8)

- ✓ Требуется 3 последовательности комбинации танцевальных шагов
- ✓ Последовательность должна содержать не менее 6 танцевальных шагов, отражающих характер музыки и хореографии.
- ✓ Каждая комбинация оценивается в 0,6 балла
- ✓ Баллы не присуждаются, если танцевальные шаги выполняются с статичным предметом.
- ✓ Частично баллы не присуждаются

❖ **Виртуозность** (Максимальное значение 0,2)

- ✓ На усмотрение судьи спортсмену может быть присуждено 0,2 балла за виртуозность.
- ✓ Частичные баллы не присуждаются.

Чтобы получить баллы за виртуозность, спортсмен должен показать:

- ✓ Чистое исполнение и отличную амплитуду на протяжении всей программы
- ✓ Четкая связь между хореографией и музыкой
- ✓ Сложную работу предметом
- ✓ Сложные комбинации танцевальных шагов, отражающих характер музыки

❖ **Мастерство** (Сеньорки максимальное значение 2.0 / Юниорки максимальное значение 1.2)

- ✓ Элементы мастерства не являются обязательными
- ✓ Элементы мастерства выбираются из таблицы (см. таблицу Д в Приложении)

- ✓ Каждое мастерство оценивается в 0,4
- ✓ Баллы за мастерство присуждаются только в том случае, если элементы выполнены в соответствии со стандартами исполнения и амплитуды FIG
- ✓ Максимум 5 элементов мастерства для сеньорок и максимум 3 элемента мастерства для юниорок могут быть оценены
- ✓ Частично баллы не присуждаются.

**Е Панель: (СЕНЬОРКИ/ЮНИОРКИ максимальное значение 10.0)**

Частично баллы могут быть начислены, как указано ниже

6.0	Техника движений тела, амплитуда выполнения и техника работы предметом
2.0	Соединения
1.0	Музыкальность
0.5	Использование площадки
0.5	Элегантность и выразительность

❖ **Техника движений тела, амплитуда выполнения и техника работы предметом** (максимальная оценка 6.00)

Следующая разбивка является ориентиром, который поможет определить сумму баллов, который должен быть предоставлен за амплитуду и техническое исполнение. Гимнастка начнет с минимальным базовым баллом 1.0.

Категория «Выполнение и амплитуда» разделена на подкатегории, чтобы каждая гимнастка была вознаграждена за области, в которых она преуспела, и не подвергалась слишком суровому наказанию за область, в которой у нее могут быть ограничения

2.0	Форма (оттянутые стопы, неправильные положения частей тела: поднятые плечи, согнутые колени, локти, ассиметричное положение тела и т.д.)
2.0	Амплитуда - общая амплитуда как движений тела (высота прыжков, разведение ног и рук, высокие полупальцы и т.д.), так и амплитуда работы предметом (высота бросков, размах в махах и т.д.).
2.0	Ошибки техники работы предметом (падения, неправильное обращение с предметом, статический предмет и т.д.)

Отклонения в движениях тела и падение/потеря предмета наказываются в зависимости от степени:

Техника движения тела		Техника предмета	
0.1	Малые отклонения	0.3	Потеря и возврат предмета без перемещения
0.3	Средние отклонения	0.5	Потеря и возврат предмета через 1-2 шага
0.5	Большие отклонения	0.7	Потеря и возврат предмета после 3 или более шагов

❖ **Соединения** (максимальная оценка 2.00)

Композиция должна быть построена на технических, эстетических и связующих элементах, где одна часть плавно переходит в другую, включая контрасты в скорости/интенсивности (динамизме), амплитуде и уровнях движений, выполняемых во взаимосвязи с музыкой.

❖ **Музыкальность** (максимальная оценка 1.0)

Характер музыки должен определять основную идею/тему композиции, а гимнастка должна донести эту главенствующую идею до аудитории от начала и до конца упражнения.

❖ **Использование площадки** (максимальная оценка 0.5)

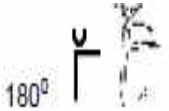

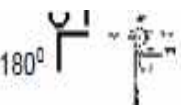

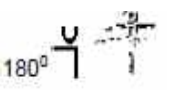


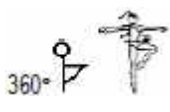
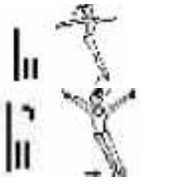

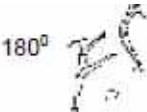



Площадь пола должна быть использована полностью:











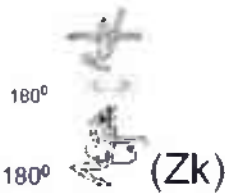











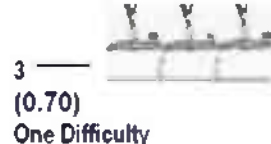
- ✓ Разные уровни положения тела в движении (гимнастка в полете, стоя, на полу и т.д.)
- ✓ Направления движения гимнастки должны быть разнообразными по всей площадке, а не повторяющимися «вперед-назад»
- ✓ Разнообразные способы передвижения по площадке (бег, шаги, вращения)





























❖ **Элегантность и выразительность** (максимальная оценка 0.5)


















Элегантность включает в себя изящные, мягкие, плавные руки, гибкие движения тела и элегантную осанку тела. Выразив свое выражение через использование тела и мимики, гимнастка должна донести идею хореографии до зрителей. Гимнастка должна быть полна уверенности в себе и выступать со стилем и эмоциями

## 12. SYMBOLS OF JUMPS – LEAPS

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						
						
						

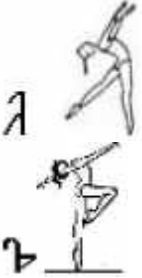






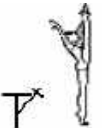





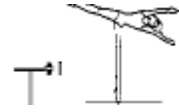
DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						
						


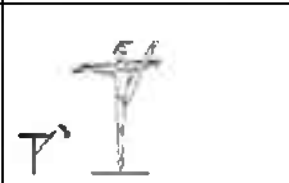

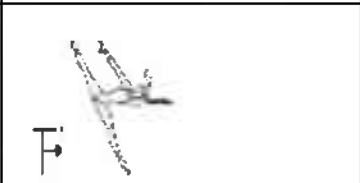
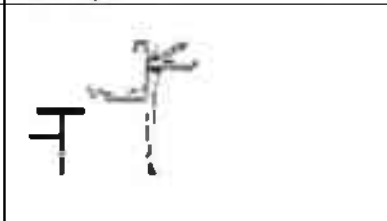
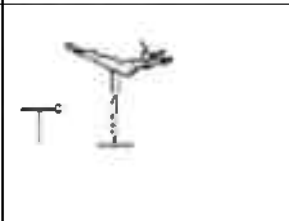
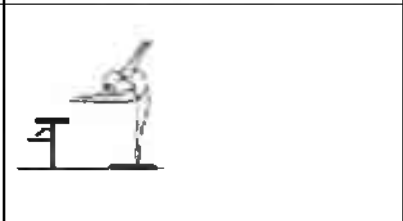












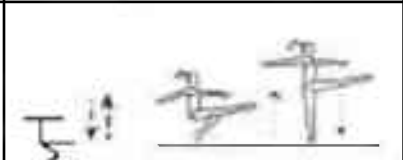
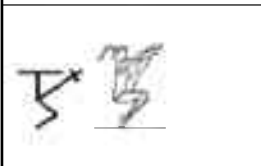
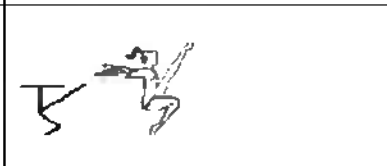
DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
		180° 	180° 	180° 		
						
						
						
						
			180° 	180° 	180° 	
						
						

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						



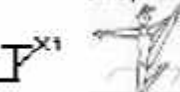
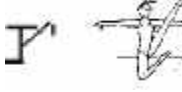
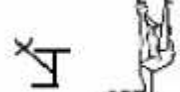

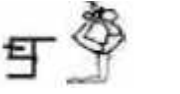




### 13. SYMBOLS OF BALANCES

#### Balances on the foot

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						





DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						
						
						










**Balances on other parts of the body**

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						

**Dynamic Balances**



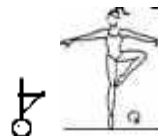



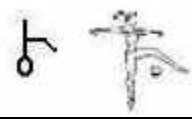
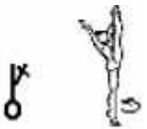


**EQUILIBRIOS DINAMICOS**




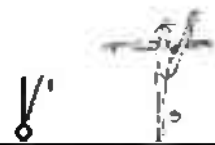







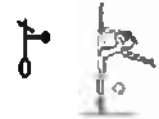




						
						
						

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
	<p data-bbox="360 544 696 644">            Leg at the horizontal for min 2 shapes + min 1 turn         </p>		<p data-bbox="1037 544 1373 644">            Leg above horizontal for min 2 shapes + min 1 turn         </p>			
	<p data-bbox="360 703 696 852">            movement backward into elbow stand         </p>		<p data-bbox="1048 667 1368 884">            U<sub>2</sub> also vice versa U<sub>3</sub> (0.50)         </p>	<p data-bbox="1413 724 1720 836">            U 180° (0.60)         </p>		
			<p data-bbox="1048 979 1323 1203">            G<sub>z</sub> also vice versa K<sub>p</sub> also vice versa         </p>	<p data-bbox="1413 979 1720 1155">            U<sub>2</sub> 180° (0.60) with 180 turn in any phase, or vice- versa         </p>		

# 14. SYMBOLS OF PIVOTS

## Rotations on the foot

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
						
						
						

DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
			 180°		 180°	
						
						
						
						






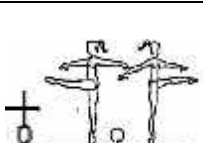

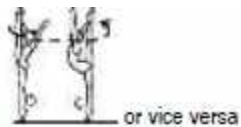
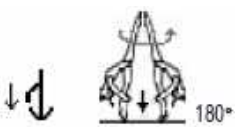
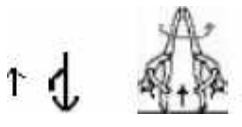




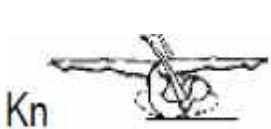
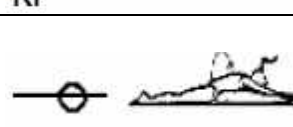









































DSIGO 0.20	DSIGO 0.40	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60	DSIGO 0.60
						
						
						
						
		 Gz or vice versa		 180°	 180°	
						
<b>Rotations on other parts of the body</b>						
 Ri		 Kn				
						








ТАБЛИЦА DSIGO RHYTHMIC GYMNASTIC ТРУДНОСТЕЙ ТЕЛА 0.10	
ценность 0.10	ПРЫЖКИ
 	Прыжок вертикально вверх без поворота
 	Прыжок с подтягиванием колен без вращения
 	«Ножницы» прыжок вперед с согнутыми коленями
 	Прыжок вертикальный в пассе
<b>РАВНОВЕСИЯ</b>	
 	Равновесие на релее ноги по пятой позиции
 	Равновесие пассе на полной стопе
 	Равновесие на коленях, с отведенным назад в горизонталь туловищем
 	Равновесие в шпагате на полу без помощи рук
 	Равновесие в шпагате на полу без помощи рук, туловище наклонено назад в горизонталь
 	Наклон назад с помощью одной или двух рук "МОСТИК"
 	Складочка сидя на полу вперед с помощью или нет, наклон вперед в горизонталь или ниже
 	Сидя на шпагате, складочка вперед
 	Исходное положение лежа на животе, руки в упоре вперед, голова вверх, согнутые в коленях ноги подтянуть к голове
<b>ВРАЩЕНИЯ</b>	
 	Вращение на 360 градусов, на релее
 	Вращение на 360° : пятки на уровне лодыжек
 	Вращение на 360°: на одной ноге, другая нога отведена назад ниже уровня горизонтали

## Технические группы работы предметом








### СКАКАЛКА

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проход через раскрытую скакалку прыжками/подскоками. Скакалка вращается вперед, назад, или в сторону</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проход через скакалку во время мелких прыжков/подскоков (серия 3 минимум) Скакалка вращается вперед, назад, или в сторону</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Эшаппе”</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спирали (двойное и более вращение одного конца скакалки)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• восьмерка или “ветерок” с круговым движением скакалки (скакалка удерживается в двух руках)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ловля скакалки за разные концы каждой рукой</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• серия (3 минимум) вращений. Скакалка сложена вдвое</li> <li>• Одно свободное вращение вокруг части тела</li> <li>• Вращение (мин 1) открытой, натянутой скакалки, удерживаемой за</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Малый или средний бросок и ловля</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закручивание , , или качели</li> </ul>

# ОБРУЧ










	<p>Проход через обруч всем телом или частью тела (2 больших части тела)</p> <p>ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ</p>
	<p>Большой перекат обруча через минимум 2 большие части тела</p> <p>Перекат обруча по полу</p> <p>ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ</p>
	<p>Вращение обруча (мин 3) вокруг кисти или вокруг части тела</p> <p>ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ</p>
	<p>Вращение (мин.1) обруча вокруг его оси между пальцами или на части тела</p> <p>Вращение обруча вокруг оси на полу (мин.1)</p> <p>ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ</p>
	<p>Вращение обруча (мин 3) вокруг кисти или вокруг части тела</p>
	<p>Малый или средний бросок и ловля обруча</p>
	<p>Бросок и ловля после отбива</p>

# МЯЧ ●

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекат мяча по телу</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• большой ( 1 минимум 1 метр) прокат мяча по полу</li> <li>• серия (3 минимум) малых прокатов мяча по полу</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отбивы             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ серия (3 мин.) малых отбивов (ниже уровня колен)</li> <li>▪ один большой отбив (уровень колена и выше)</li> <li>▪ видимый отбив частью тела</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• восьмерки мячом с круговым движением рук</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ловля мяча одной рукой</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• движение с выкрутом мяча</li> <li>• вращение кисти (кистей) вокруг мяча</li> <li>• серия (3 мин) сопровождаемых малых перекатов</li> <li>• перекаат тела по мячу на полу</li> <li>• отбив мяча любой частью тела</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• малый или средний бросок и ловля</li> </ul>

## БУЛАВЫ

✕	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мельница- не менее 4 небольших кругов с булавами с задержкой по времени с попеременным скрещиванием запястий/кистей каждый раз</li> </ul>
◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>• серия (3 минимум) малых кругов обеими булавами</li> </ul>
+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ассиметричные движения 2 булав, должны быть различны по форме, амплитуде и направлению</li> </ul>
↔	<ul style="list-style-type: none"> <li>• малые броски 2 булав вместе одновременно или последовательно</li> </ul>
∞	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свободное вращение 1 или 2 булав на части тела или на полу</li> <li>• прокаты 1 или 2 булав на части тела или на полу</li> <li>• отбив 1 или 2 булав частью тела</li> <li>• качели</li> <li>• 'скольжение'</li> <li>• постукивание (1 минимум)</li> <li>• толчок булав любой частью тела</li> </ul>
○	<ul style="list-style-type: none"> <li>• серия (3 минимум) малых кругов 1 булавой</li> </ul>
↔	<ul style="list-style-type: none"> <li>• малый или средний бросок и ловля 1 булав</li> </ul>
↗	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бросок и ловля 2 булав одновременно</li> </ul>
↗→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бросок и ловля 2 булав последовательно</li> </ul>
↗↗	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "каскад" броски (двойные или тройные)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спирали (4-5 кругов), плотных и одинаковых по высоте</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спирали на полу</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• змейки (4-5 волн), плотных и одинаковых по высоте</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• змейка на полу</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проход через рисунок или над рисунком ленты</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘эшаппе’</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бумеранг – бросок ленты по воздуху или по полу, с удержанием конца ленты и ловля</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращательное движение палочки ленты вокруг кисти</li> <li>• Прокат палочки ленты по части тела</li> <li>• Отбив палочки частью тела</li> <li>• закручивание</li> <li>• восьмерки, качели, большие круги</li> <li>• движение ленты вокруг части тела, которое создается когда палочка ленты удерживается различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время движений тела с вращением (но не во время турляна)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• малый или средний бросок и ловля</li> </ul>

## Мастерство

1.	↗ Или ↓	<b>Бросок или ловля в сочетании со следующими критериями:</b> ↗ ↓
	∧	Прыжок
	↻	Элемент вращения
	⚡	Под ногой
	→⊖	Проход через предмет (для скакалки и обруча)
	⊗	без видимого контроля во время броска/ловли
	⊕	Без помощи рук во время броска/ловли
	↓ ↻	Ловля во вращении
	↗↗	двойной бросок/ отбив
	⊖	Ловля во вращении (обруч)
	↘	Поймать мяч одной рукой
	≡	ловля без помощи рук
2.	↻	<b>Элемент вращения и работа с предметом</b>
	Примеры:	↻ →⊖ (для скакалки и для обруча) или (для мяча) ↻ ⊗ ⊗ ⊗ , или для ленты ↻ ↗ ↗ или (для булавы) ∞ ↻
3.	Комбинации	<b>Работа с предметом с 2 различными критериями</b>
	Примеры:	( ⊗ ⊕ )



