

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В ПРАВИЛА 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:

11	0.5	0.5	0.5 + 0.1 (соединение) + 0.5 + 0.1 (надбавка к ценности второй Трудности) = 1.2
)	0.5	0.5 1! 0.4	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
r	0.5	0.5 ¹ 0.10	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
i	0.5	0.5 i 0.2	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

	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
---	--

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			
		0.20	0.30
12. Прыжок прогнувшись или в кольцо с наклоном туловища		H	
		Новая DB 0.50	Новая DB 0.60

<p>12. Прыжок (Крамаренко) КТЧ прогнувшись с прямыми ногами, ноги могут быть на ширине плеч, с наклоном туловища</p>		<p>tt</p>	
Новая DB 0.80			
<p>16. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом или с наклоном туловища вперед</p>		<p>—' 180°</p>	<p>t 180°</p>
0.20 (0.30)		I 0.30 (0.40)	
<p>17. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, с помощью, также с поворотом</p>		<p>180°</p>	
0.20 (0.30) ^ И T		0.30 (0,40)	
<p>18. Казак, нога вперед-вверх, вся стопа выше головы, также с поворотом</p>		<p>V</p> <p>£ > 180°</p>	
0.30 (0.40) T		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 (ЗК) с помощью руки с противоположной стороны</p>	<p>f</p>	<p>Ш 180°</p>	<p>ZK180°</p>
0.20 (0.30) T		0.30 (0.40) T	
0.60 на 180			
<p>20. Казак - нога в сторону вверх, вся стопа выше головы, без помощи, также с поворотом</p>	<p>it</p>	<p>180°</p>	
0.30 (0.40) T		0.40 (0.50)	
<p>21. Прыжок в кольцо одной ногой, отталкивание одной или двумя ногами, также с поворотом</p>	<p>i</p>	<p>— - 180°</p>	
0.20 (0.30) I		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	

26. Два или три последовательных прыжков в шпагат со сменой толчковой ноги
Считать как 1
Трудность ВД

1		if , s
---	--	--------

0.5 (0.6)

0.7 (0.9)

27. Прыжок в шпагат с поворотом, также в кольцо, или с наклоном туловища назад

--	--	--

0.4 (0.5)

0.5 (0.6)

0.6 (0.7)

28. Прыжок в шпагат со сменой прямых ног, также в кольцо, с наклоном
Так же с наклоном +кольцо

		f, s, s, f
--	--	------------

		с наклоном +кольцо
--	--	--------------------

0.5 (0.6)

0.6 (0.70)

0.7 (0.80)

29. Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног: также в кольцо, с наклоном
Так же с наклоном +кольцо

--	--	--

		с наклоном +кольцо
--	--	--------------------

0.4 (0.5)¹

0.5 (0.6)

0.6 (0.7)

30. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной или двумя ногами, также с наклоном туловища вперед, также с поворотом 180

		f
	$\frac{v}{ft}$	

0.3 (0.5)¹

0.3 (0.5)

0.4 (0.7)¹



↑↑

0.4 (0.7)

0.6 (0.8)¹

С критерием «Отталкивание двумя ногами»

31. Прыжок в боковой шпагат со сменой ног, также с прямыми ногами (с поворотом на 90°)



0.4 (0.7)

0.5 (0.8)

32. Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, также в



0.3

0.4

с наклоном +кольцо

0.4

кольцо, также с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо



0.3



ч

0.4



↑↑

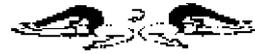
с наклоном +кольцо

0.4

33. Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами с поворотом тела. Прыжок Бессоновой (BS), также в кольцо, также с наклоном туловища назад.



180°



180°



180 °

с наклоном +кольцо

0.2 (0.3)

0.3 (0.4)

0.4 (0.5)

Подбивные прыжки со сменой ног

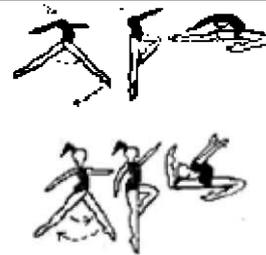
34. Прыжок подбивной со сменой согнутых ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо



0.2 (0.3)



0.3 (0.4)



с наклоном +кольцо

0.4 (0.5)

35. Прыжок подбивной со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад. Так же с наклоном + кольцо

Л⁴

с наклоном +кольцо

0.4

0.5

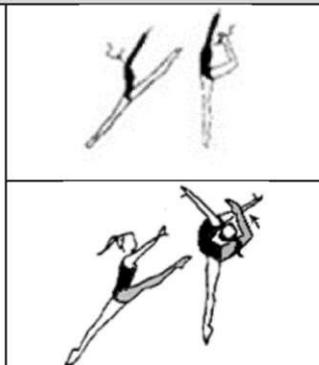
0.6

Прыжки Фуэте

36. Фуэте - также в кольцо одной или обеими ногами. Также с наклоном + кольцо



0.2



с наклоном + кольцо

0.40

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>			
--	--	--	--

0.3 (0.4)



0.4 (0.5)



0.5 (0.6)

с наклоном + кольцо

Перекидные прыжки

<p>40. Entrelace - перекидной, также в кольцо (не в шпагат)</p> <p>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>			
---	--	--	--

(0.4) 0.6



(0.5) 0.7



(0.6) 0.8

с наклоном +кольцо

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

43. Прыжок подбивной с поворотом со сменой согнутой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад также с наклоном + кольцо			Также с наклоном +кольцо
---	--	--	--------------------------

0.4

0.5

I

0.6

44. Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги, также в кольцо, с наклоном туловища назад. Также с наклоном + кольцо	с прямой ногой или в аттитюд		Также с наклоном +кольцо
--	------------------------------	--	--------------------------

0.5

0.6

I

0.7

Прыжки в шпагат жете ан турнан

45. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан»), также в кольцо, с наклоном туловища назад. Также с наклоном + кольцо			с наклоном +кольцо
--	--	--	--------------------

0.5

0.6

T

0.6

46. Прыжок в шпагат с поворотом («Жете ан турнан») со сменой ног, также в кольцо, с наклоном туловища назад		&	
---	--	--------------	--

(0.6) 0.8

(0.7) 0.9

T

(0.8) 1.0

47. Прыжок «Баттерфляй» с поворотом мин. 180 гр. от отрыва до приземления		с проведением ног через шпагат	
---	--	--------------------------------	--

0.5

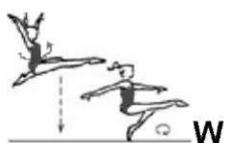
0.7

Унитарные Трудности (одна DB = один технический фундаментальный или нефундаментальный элемент предмета)

Шагом в кольцо с захватом маховой ноги, заканчивающийся равновесием задний шпагат с помощью на релеве			
---	--	--	--

0.80

Прыжок Вебер W
 Прыжок казак с
 поворотом 180
 переходящий в
 поворот казак 360



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	— ! Т	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	— Г ?	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	1 Т	0.30	(+0.20) = 0.50	(+0.40) = 0.70

Ренсее 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	•1 Щ 1 1	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

3. Критерий
С изменением
уровня
гимнастки,
опорная нога
постепенно
сгибается и/или
возвращается в
исходное
положение



Критерий +0.1 за
опускание вниз



Критерий +0.2 за
поднимание вверх

6. Передний
шпагат без
помощи, наклон
туловища назад
ниже
горизонтالي из
положения стоя



0.5

Равновесие Крэмаренко

(KR) - с ногой,
согнутой на 30
градусов,
наклон
туловища назад
ниже
горизонтали из
положения стоя



Новая DB 0.5

5. Передний
шпагат без
помощи, наклон
туловища назад
в горизонталь



0.5

Ценность

"F if



Критерий +0.3 за опускание вниз
+поднимание вверх

"Hi



Критерий +0.3 за +поднимание вверх и
опускание вниз

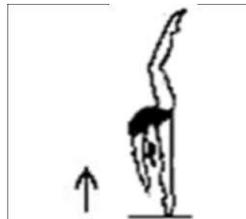
7. Передний
шпагат без
помощи, наклон
туловища назад
ниже
горизонтали из
положения сидя
на полу



0.6

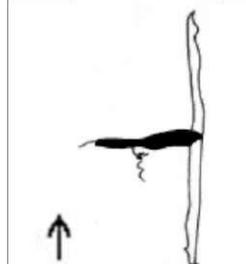
Равновесие Крэмаренко

(KR) -KB с ногой,
согнутой на 30,
наклон туловища
назад ниже
горизонтали из
положения сидя
на полу



Новая DB 0.6

5. Передний
шпагат без
помощи, наклон
туловища назад
в горизонталь
из положения сидя
на полу



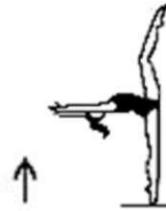
Новая DB 0.6

Передний шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов, наклон туловища назад в горизонталь из положения



Новая DB 0.5

Передний шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов наклон туловища назад в горизонталь из положения сидя на полу



Новая DB 0.6

Боковой шпагат без помощи, с ногой, согнутой на 30 градусов Туловище горизонтально



Новая DB 0.5

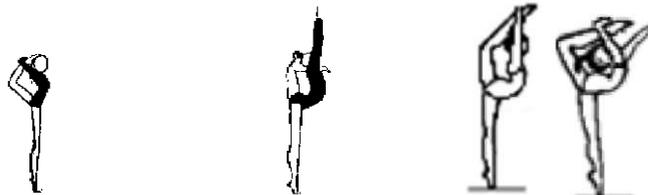
Равновесие Чащиной (боковой шпагат без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в равновесие на колене боковой шпагат без помощи) **Tch**



0.80

Критерий кольцо + наклон назад

14. Кольцо с помощью, стопа касается головы



Также кольцо с помощью, бедро касается головы

15. Нога на плече, с помощью или без помощи руки

0.30

0.3 (0.40)

0.40

Кольцо без помощи Стопа касается головы, Бедро касается головы + наклон



0.40

0.50

16. Аттитюд,
также с наклоном
туловища назад



0.40 (0.50)

0.40 (0.50)

11. Арабеск:
свободная нога
горизонтально
назад и
туловище назад
в горизонтальном
положении



0.40 (0.60)

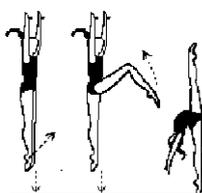
12. Задний
шпагат без
помощи, стопа
выше головы

Также с
наклоном
туловища назад

Динамические равновесия

Типы равновесий

Динамическое
равновесие
Прыжок со
сменой согнутых
ног или соте с
переходом в
передний шпагат
с наклоном
туловища ниже
горизонтали



0.6

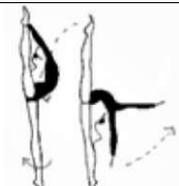
0.6

Динамические Равновесия

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.



или наоборот



С вращением на
180
+0,30 за каждое
дополнительное
вращение на
180°



U 2 - 0.4 (0.5)



U2 180 0.5
(0.70)

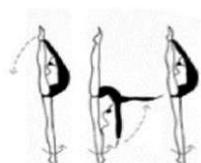


U2 360
(1.00)

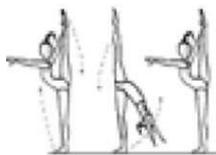
31. Утяшева (U3) - 3 формы:
из заднего шпагата с помощью в передний шпагат с наклоном туловища назад, с окончанием на другой ноге и возвратом к первой форме. Также с поворотом на 180° в любой форме.



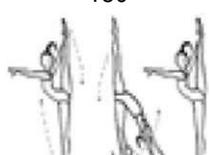
или наоборот



или наоборот
С вращением на 180° в любой фазе
+0,30 за каждое дополнительное вращение на 180°



U3 - 0.5
(0.70)



U3 180° 0.60
(0.90)



U3 360° 0.60
(1.10)

32. Капанова (КР) - передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью



или наоборот

0.4 (0.6)



или наоборот

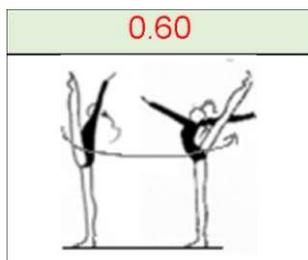
Трудность полностью выполнена на релеве

33. Гизикова (GZ) - передний шпагат с помощью, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата с помощью или без помощи руки



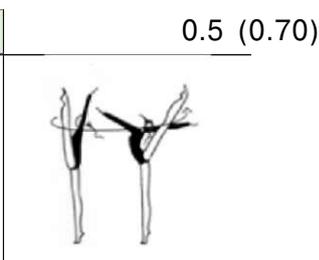
или наоборот
на полной стопе

34. Гизикова (GZ) - передний шпагат без помощи, перевод свободной ноги назад в равновесие заднего шпагата без помощи руки



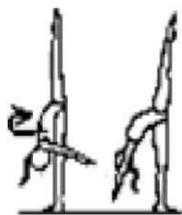
или наоборот
На полной стопе

0.70



0.60 (0.80)

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



GA

0.70

Равновесия на других частях тела

Турлян на колене (и других частях тела) +0.20 за 180° и более

19. На колене,
свободная нога
назад в
горизонталь, с
наклоном
туловища назад
горизонтально



0.10 (0.20)

0.30 (0.40)

20. На колене,
нога вперед,
стопа выше
головы с
помощью или без
помощи, также с
наклоном
туловища назад
горизонтально
или ниже



0.10 (0.20)

0.20 (0.30)

0.4 (0.50)

0.4 (0.50)

21. На колене,
свободная нога
в сторону,
стопа выше
головы с
помощью или
без помощи,
также с
наклоном
туловища в
сторону
горизонтально

1

1

i
щ

0.10 (0.20)

0.20 (0.30)

0.10 (0.30)

22. На колене,
задний шпагат
свободной
ноги, стопа
выше головы с
помощью или
без помощи

J

1

1

fj

23. На колене,
кольцо с
помощью или
без помощи

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

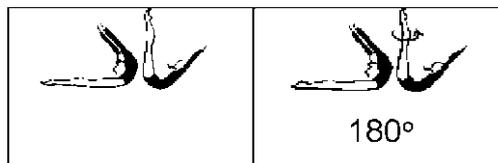


0.30 (0.50)

0.40 (0.60)

26. На груди без помощи, также с вращением				
	0.40 (0.60)	0.50 (0.70)		

27. С переходом от живота на грудь.



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

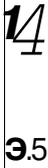
Ценность Трудностей Поворотов «Казак» № 21, 22, 23 с базовой ценностью 0.30 и 0.40

- 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

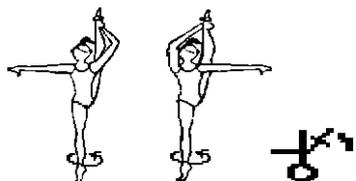
Трудность	Базовая ценность	2 вращения 720°	3 вращения 1080°	4 вращения 1440°	5 вращений
Вращение Ренче на полной стопе		0.6	0.8	1.0	1.2
Поворот Аттитюд, арабеск	э.3	0.5	0.7	0.9	1.1
Поворот в кольцо с помощью, бедро касается головы		0.80	1.10	1.40	1.70
Поворот Ренче на релеве	1 * С.50	0.80	1.10	1.40	1.70
Поворот Ренче 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	с.50	0.80	1.10	1.40	1.70

Боковой шпагат, туловище горизонтально, Раффаэли	K 1 0.50	0.80	1.10	1.40	1.70
Крамаренко, Кабаева из положения стоя	$i f$ 0.50	0.80	1.10	1.40	1.70
Крамаренко, Кабаева из положения сидя	ftV 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 $\hat{<}$), Циркуль назад (№ 25 \textcircled{R})

- 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 (**KM**)

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 (i)

Условные обозначения:

Черный шрифт - FIG

Красный шрифт изменения

Измененная стоимость

Новая Трудность и ее

стоимость

Типы Вращений

Критерий с изменением уровня гимнастики, опорная нога постепенно сгибается и/или возвращается в исходное положение



+0.1 за опускание вниз

Ценность

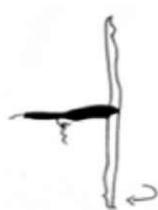


+0.2 за поднимание вверх



+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

0.5



180°

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

Передний шпагат с помощью, С наклоном туловища назад в горизонталь базовое вращение 180						
		180				
		0.40 каждое дополнительное вращение 180° +0.30				
Передний шпагат с помощью, С наклоном туловища назад ниже горизонтали, базовое вращение 180						
		0.50 каждое дополнительное вращение 180° +0.30				
9.Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении, также Раффаэли (RF) с согнутой свободной ногой базовое вращение 180		180°	180°	И	180° RF	
	Т	0.4	0.5	0.5		
10. Трубникова (TR) - Поворот на 180°с проходом из бокового шпагата без помощи, туловище горизонтально в передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали		4	Ц			
		180°	о 180° в каждой форме = 360°			
		(0.70) 0.80	1.10			

13. Задний шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонталь. Также ниже горизонтали или в кольцо



0.50 - 360 базовое вращение, каждое дополнительное вращение 360° +0.30

0.50 - 360 базовое вращение, каждое дополнительное вращение 360° +0.30

0.60 - 360 базовое вращение, каждое дополнительное вращение 360° +0.30

15. Кольцо с помощью, голова касается стопы

Кольцо с помощью, с наклоном туловища назад, голова касается бедра



0.30

0.30 (0.40) каждое дополнительное вращение 360° +0.30

0.50

каждое дополнительное вращение 360° +0.30

12. Задний шпагат с прямой ногой назад,

Задний шпагат с прямой ногой назад, голова касается бедра



0.30 (0.40)



0.50

каждое дополнительное вращение 360° +0.30

17. Кольцо без помощи, голова касается стопы,

Кольцо, голова касается бедра, с наклоном туловища назад

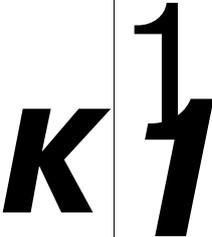


0.40

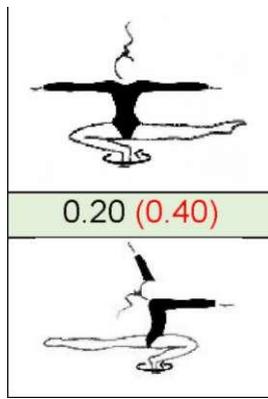


0.50

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



23. «Казак» -
свободная нога
назад (прямая
или согнутая)



Повороты Фуэте

24. Фуэте в
положении
шпагата с
помощью в
разных
направлениях
(см способ
захвата)
(каждое
дополнительное
на 360° +0.30) _



**Вращения на полной стопе опорной ноги +0.20
за каждые дополнительные 360°**

26. Penche -
наклон туловища
вперед,
горизонтально
или ниже, нога
назад в шпагат,
поворот на
полной стопе,
360.



27. Сакура (SK) -
Penche: 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



Вращения на других частях тела

29. Вращение на животе, ноги близко к кольцу



360°
0.20 (0.30)



720°
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°
0.30 (0.40)



360°
0.70
+0,3 за каждое
дополнительное
180°

31. Канаева (KN)
- Вращение на груди, ноги в положении шпагата без помощи. _____



180°
0.40 (0.60)



360°
0.90
+0,3 за каждое
дополнительное
180°