**Техническая программа индивидуальных упражнений предюниоров**

**Упражнение без предмета**

1. **Общая оценка упражнения без предмета складывается из:**

* Оценки Бригады судей D (D -1, D -2, D -3 и D -4), оценивающих Трудность тела и Комбинации

танцевальных шагов (**S)**.

* Оценки Бригады судей, оценивающих Исполнение (Е) -максимум 10,00 баллов

1. **Трудность тела (D)**
   1. Требования к Трудности тела

|  |  |
| --- | --- |
| Трудности тела | Комбинации танцевальных шагов (**S )** |
| Минимум 7  Засчитываются 9 с наивысшей ценностью (см примечания) | Минимум 2 |

**Примечания:**

* Упражнение без предмета должно содержать все 3 структурные группы Трудностей тела, присутствующих в действующих Правилах художественной гимнастики 2018-2020 гг :

1. Трудности прыжков, как минимум 2.

Одна из Трудностей прыжков должна быть выполнена “не доминирующей ногой“(сбавка 0,3). Остальные на выбор

1. Трудности равновесий, как минимум 2.

Одна из Трудностей Равновесий должна быть выполнена “не доминирующей ногой“ (сбавка 0,3). Остальные на выбор

1. Трудности пируэтов или вращений, как минимум 2.

Одна из Трудностей пируэтов/вращений должна быть выполнена “не доминирующей ногой“(сбавка 0,3). Остальные на выбор

* Трудности тела, имеющие в базе использование обеих ног считаются Трудностями тела “не доминирующей“ ногой. Например, Трудности прыжков № 22- 0,5балла и № 22- 0,7 балла; Трудности равновесий № 24 **Gz** и **Kp;** Трудность поворота №18 **Gz,** а также Трудности пируэтов с изменением формы, в которых одна из форм выполнена “не доминирующей ногой“.

1. **Комбинации танцевальных шагов** (**S )**

* 1. См. Индивидуальные упражнения п. 4.1.1 – 4-1.5
  2. В Комбинациях танцевальных шагов индивидуальных и групповых упражнений предюниоров

допускается выполнение не более одного преакробатического элемента, при условии, что выполнение

данного элемента выполняется:

• незамедлительно,

• не нарушая ритма,

• не нарушая характера музыкального сопровождения,

• совпадает с музыкальными акцентами,

• преакробатические элементы в комбинациях танцевальных шагов не повторяются.

В случае несоблюдения вышеперечисленных требований Комбинация танцевальных шагов не оценивается.

* 1. Не допускается выполнение **S**  полностью на полу

**4. Судьи бригады D, оценивающие Трудность упражнения должны:**

* Записать все выполненные группой Трудности тела.
* Отметить 2 Трудности каждой структурной группы (прыжки, равновесия, пируэты/вращения) **обязательные при подсчете общей** **суммы D**
* Применить сбавку за неполное использование Трудностей всех структурных групп“ (0,3 балла за каждую структурную группу)
* Отметить 3 Трудности “недоминирующей ногой“ из разных структурных групп тела (**обязательные при подсчете общей** **суммы D)**
* Применить сбавку за не использование Трудностей “не доминирующей ногой“ (0,3 балла за каждую)
* В случае, если трудности тела на «не доминирующей» ноге присутствуют в композиции, но выполнены с серьезными техническими ошибками, ценность этих трудностей аннулируется (**без сбавки**).
* При подсчете суммы засчитываются не более 9-ти Трудностей тела **с наивысшей ценностью**, из них:

3 “не доминирующей ногой“

и 6 “доминирующей“

* В случае неполного использования Трудностей “не доминирующей ногой“, замена на Трудность “ доминирующей ногой“ **не допустима.**
* Добавить сумме ценностей Трудностей тела ценность засчитанных Комбинаций танцевальных шагов

1. **Сбавки судей D**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Трудность | Минимум/максимум | Сбавка 0,3 |
| Количество Трудностей тела | Мин 7 | 0,3 на каждую недостающую |
| Количество структурных групп Трудностей тела | Мин 2 прыжка,  Мин 2 равновесия,  Мин 2 пируэта вращения | 0,3 на каждую недостающую |
| Трудности тела  “не доминирующей ногой“. | Минимум 1 из каждой структурной группы (1 прыжок, 1 равновесие,  1 вращение) | 0,3 на каждую недостающую |
| Комбинации танцевальных шагов (**S )** | Минимум 2 | 0,3 на каждую недостающую |

**7. Трудность тела в упражнениях с предметами**

5.1 См. правила вида спорта «Художественная гимнастика» на 2018-2020 гг. согласно международным правилам пункт “Техническая программа юниорок в индивидуальных упражнениях“ (стр. 81)

5.2 Три предмета на выбор (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Президент Всероссийской Федерации

художественной гимнастики России

Главный тренер сборной команды России /И.А Винер-Усманова/