

Всероссийская Федерация художественной гимнастики информирует, что все соревнования с 2010 года будут проводиться в соответствии с новыми международными Правилами соревнований 2010-2012 г.г., опубликованными на сайте Международной Федерации гимнастики (<http://www.fig-gymnastics.com> - rules - code of points - rhythmic - RG CoP 2009-2012 (Russian) Last Version) и сайте ВФХГ.

Однако, в целях повышения уровня технического мастерства спортсменок Российской Федерации, а также использования более разнообразных элементов в композициях гимнасток, ВФХГ вносит изменения и дополнения в действующие международные правила.

1. Увеличена ценность некоторых прыжков (см. Приложение 1. Прыжки. Прыжки с измененной ценностью выделены в таблицах красным цветом).
2. Увеличена ценность некоторых элементов гибкости (см. Приложение 2. Гибкости. Гибкость с измененной ценностью выделены в таблицах красным цветом).

Эти изменения имеют свою силу только на всероссийских соревнованиях всех уровней. На международных соревнованиях, проводимых за границей, либо на территории России изменения не действуют.

3. Внесены дополнения к пункту: Второй раздел – индивидуальная программа, пункт 1.3, стр.15:
  - Разрешены и поощряются **оригинальные** смешанные трудности тела, состоящие из нескольких трудностей, включенных в таблицы трудностей Правил соревнований, **выполненные одним импульсом и без остановки**. Трудность будет оцениваться следующим образом: ценность трудности + 0.3 балла за оригинальность (в случае, если присутствует их оригинальное соединение) + 0.1 балла в случае, если оригинальная трудность выполнена во время риска (в момент броска/ловли).
  - Принимаются и оцениваются **абсолютно новые трудности тела**, не представленные в Правилах соревнований, а также их соединение с уже существующими трудностями, **выполненные одним импульсом и без остановки**.

Оригинальная трудность должна быть связана с одним предметом. В других трудностях она засчитывается как трудность (без оригинальности).

Для присуждения ценности и утверждения новые оригинальные трудности (либо смешанные) необходимо снять на видео и прислать в ВФХГ. Кроме того, утверждение производится на финальных соревнованиях Чемпионата России.

4. Внесены дополнения к пункту: Второй раздел – индивидуальная программа, пункт 2.5, стр. 65:

- Разрешены и оцениваются **новые элементы и способы использования предмета**, не противоречащие основам техники использования предмета.

Для утверждения эти элементы предмета необходимо снять на видео и прислать в ВФХГ, либо продемонстрировать накануне финальных соревнований Чемпионата России.

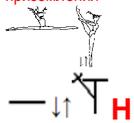
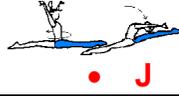
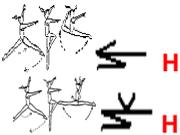
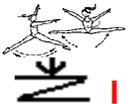
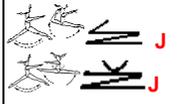
Все оригинальные трудности и элементы предмета будут посланы в Технический Комитет Международной Федерации гимнастики для их дальнейшего утверждения на международной арене.

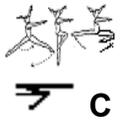
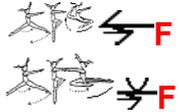
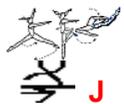
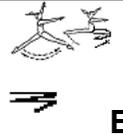
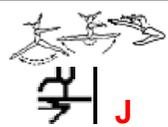
Всероссийская Федерация художественной гимнастики информирует, что в дни проведения Первенства России 2010 года (12-18 января, г. Санкт-Петербург) и Чемпионата России 2010 года будет проходить **конкурс** среди гимнасток, дуэтов, групп (количество гимнасток не регламентировано), выступающих с предметами, которые не входят в официальную программу соревнований (например: шарф, широкая лента, вымпелы и т.д.), а также гимнасток, выступающих с двумя и более предметами (например: два обруча, две ленты, обруч/мяч, и т.д.). Разрешаются и поощряются новые предметы, а также их соединение с уже существующими предметами. Время композиции от 1 мин. 30сек. до 1 мин. 45 сек. Победители конкурса награждаются призами и дипломами ВФХГ. Лучшие номера будут отобраны для участия в Гала-концерте Чемпионата мира, который состоится в Москве 20-26 сентября 2010 года.

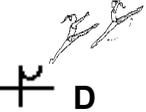
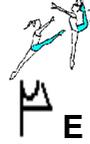
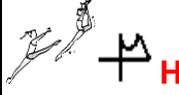
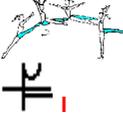
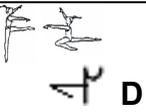
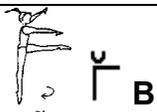
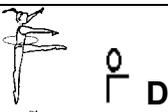
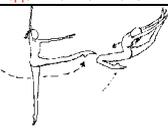
**Президент Федерации**

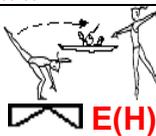
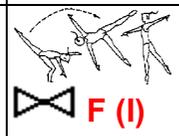
**И.А.Винер**

Прыжки – таблица трудностей ( ^ )

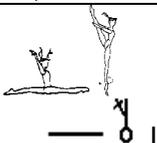
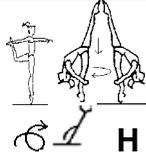
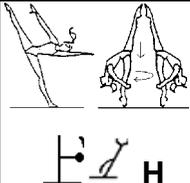
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
3. Прыжок шагом							<p>Прыжок шагом, приземление и равновесие в заднем шпагате (с помощью или без) на той же стопе приземления</p> 		
5. с вращением туловища						<p>с ½ поворота туловища в полете</p> 		<p>• в кольцо</p> 	<p>с наклоном туловища назад</p>  <p>• J</p>
6. Прыжок шагом (переход согнутой ногой)					(переход согнутой ногой)	<p>с ¼ поворота</p> 	<p>• в кольцо • или с 1/2 поворота туловища в полете</p> 	<p>с наклоном туловища назад</p> 	<p>с ½ поворота + кольцо</p> 
									<p>с ½ поворота + наклон туловища назад</p>  <p>K(1.1)</p>
7. Прыжок шагом (переход прямыми ногами)							<p>• (с прямыми ногами)</p> 	<p>с ¼ поворота</p> 	<p>• в кольцо • или с ½ поворота туловища в полете</p> 
									<p>с наклоном туловища назад</p>  <p>K(1.1)</p>
									<p>½ поворота + кольцо</p>  <p>M(1.3)</p>

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<p>9. <u>жете ан турнан</u> с подбивным Единая форма в полете (не качели)</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• жете «с подбивным»</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• в кольцо</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• с наклоном туловища назад, с прямой или согнутой</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• со сменой прямыми ногами</li> </ul> 
									<ul style="list-style-type: none"> <li>• со сменой прямыми ногами, но маховая нога проходит через сторону</li> </ul> 
<p>11. <u>Подбивной</u> проход согнутой ногой Единая форма в полете (не качели)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• (проход согнутой ногой)</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>• в кольцо</li> <li>• или с 1/2 поворота туловища в полете</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• с наклоном туловища назад</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• с 1/2 поворота + в кольцо</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поворота + наклон туловища назад</li> </ul> 
<p>12. Проход прямыми ногами</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• (прямыми ногами)</li> </ul> 				<ul style="list-style-type: none"> <li>• в кольцо</li> <li>• или с 1/2 поворота туловища в полете</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• с наклоном туловища назад</li> </ul> 
									<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 поворота + кольцо</li> </ul> 
									<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 поворота + наклон туловища назад</li> </ul> 
<p>15. одной ногой</p> 			<p>§ <u>В кольцо 2 ногами</u> (толчком 1 или 2 стопами)</p> 	<p>С поворотом всего тела в полете (180° или более)</p> 		<p>Кольцо двумя ногами с наклоном туловища назад – толчок двумя стопами</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С поворотом всего тела в полете на 180° или более (толчком 1 или 2 стопами)</li> </ul> 		

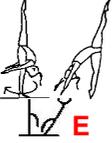
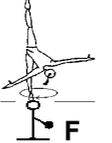
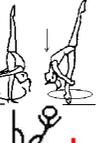
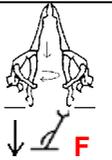
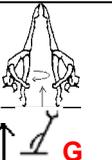
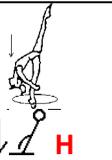
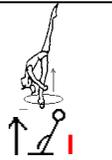
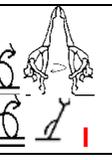
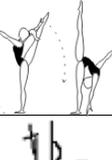
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
<p><b>17. Перекидной</b>  Прим.: Основные характеристики перекидного прыжка - начальный мах направлен вперед, вращение туловища (вокруг продольной оси) во время полета минимум на 180°, смена ног в полете</p>				<p>Перекидной</p> 			<p>В шпагат   H  в кольцо   H</p>	<p>с «ножницами» назад в кольцо   I</p>	<p>в кольцо + шпагат   J</p>
<p><b>18. Фузте</b></p>		Фузте	В шпагат	в кольцо			<p>½ поворота с переходом одной ноги через другую в согнутом положении (револьват)  -Фузте в кольцо + шпагат</p>	<p>- Револьват с переходом прямыми ногами</p>	
<p>Прим.: Основные характеристики фузте - начальный мах направлен вперед, вращение туловища (вокруг продольной оси) во время полета минимум на 180°, без смены ног в полете</p>		 C	 D	 E			 H  H	 I	
<p><b>19. Фузте + подбивной или кольцо 2 ногами</b></p>			фузте в подбивной				<p>- В кольцо  - В кольцо 2 ногами, толчком одной стопой</p>	<p>• с наклоном назад</p>	
			 D				 H  H	 I	
<p><b>24. нога вперед, или в сторону, или назад</b></p>	с поворотом на 180° в полете		с поворотом на 360° в полете			<p>Вертик. прыжок с ногой в горизонт. положении с ½ поворота всего тела : без остановки, с ½ поворота туловища, подбивной толчковой</p>			
	 B  B  B		 D  D  D			 G			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
27 "Бедуинский"							в горизонтальной плоскости	в наклонной плоскости	
							 E(H)	 F (I)	

### Примеры смешанных трудностей

	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 и выше
1										 I
2										 K (1.1)
3								 H		
4						 H				

Гибкость – таблица трудностей (┌)

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
15.				Из положения глубоко наклона, половина вращения	Вращение в глубоком наклоне	Трудность 15 Е с ½ вращения в заднем шпагате		Трудность 15 Е с полным вращением в заднем шпагате	
				 E	 F	 G		 I	
16.					Из положения стоя + половина вращения без помощи или с помощью	Из положения на полу + половина вращения без помощи или с помощью	Из положения стоя + вращение без помощи или с помощью	Из положения на полу + вращение без помощи или с помощью	
					 F	 G	 H	 I	
17.							Из положения стоя + с вращением + ½ половина вращения без помощи или с помощью	Вращение из положения на полу без помощи или с помощью	
							 H	 I	
18. Опора на стопе				Из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища (без возвращения в исходную позицию)		Из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища (с возвращением в исходную позицию)			Из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища с половиной вращения в этой позиции и с возвращением в исходную позицию
				 E		 G			 J

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
							С половиной вращения в «опрокинутом» положении тела		
									