

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА



АНЕКС

ИЗИСКВАНИЯ ЗА ТРУДНОСТ ЗА ДСК



2020 г.

1. Предмет: Анексът регламентира изисквания за всички състезания от ДСК на БФХГ за следните възрасти и категории:

- ДМВ до 10 г. категории „А”
- ДМВ категории „Елит”, „А”

2. Цели

- 2.1.** Изпреварване тенденциите заложи в Международния съдийски правилник от 2022 г. и подпомагане прехода и подготовката към него.
- 2.2.** Усъвършенстване и стимулиране използването на основните технически групи с уред.
- 2.3.** Подобряване и усложняване основната техника с уред в координация с трудности с тяло.
- 2.4.** Подпомагане прехода в по-горна възрастова група, където изискванията са по-големи.

3. Допълнителни разпоредби

Настоящите изисквания подлежат на актуализиране от ТК / БФХГ при промени в Международния съдийския правилник с решение на УС на БФХГ.

ИНДИВИДУАЛНИ СЪЧЕТАНИЯ ТРУДНОСТ (D)

1. Изисквания за трудност

1.1. Съчетания без уред

възраст	категория	трудности с тяло BD мин. стойност за ДМВ до 10 г. и ДМВ отворена стойност за ДСВ и жени	танцови стъпки S стойност 0,5 т.	хоризонтални ротации RA стойност до 0,3 т.	вълни W стойност до 0,3 т.
ДМВ до 10 г.	A	BD най-високите 9 Разпределение на трудностите 3 скока, мин. 2 от тях за 0,3т. и повече 3 равновесия на полупалец (независимо със или без подготовка от цяло стъпало), мин. 2 от тях за 0,3т. и повече 3 въртения, мин. 2 от тях за 0,3т. и повече	S мин.3 Виж: т. 5	RA макс. 3 Виж: т. 3	W мин. 3 (изолирана или в комбинация) Виж: т. 4
ДМВ	Елит A	BD най-високите 9 Разпределение на трудностите 3 скока, мин. 2 от тях за 0,5т. или повече 3 равновесия, мин. 2 от тях за 0,5т. или повече 3 въртения, мин. 2 от тях за 0,5т. или повече 2 от трудностите трябва да бъдат комбинации Виж: т. 2.	S мин.3 Виж: т. 5	RA макс. 3 Виж: т. 3	W мин. 3 (изолирана или в комбинация) Виж: т. 4

1.2. Съчетания с уред

възраст	категория	трудности с тяло BD отворена стойност	танцови стъпки S стойност 0,5 т.	динамични елементи с ротация R отворена стойност	трудност с уреда AD отворена стойност
ДМВ до 10 г.	А	BD мин.6 макс.7 Разпределение на трудностите мин. 2 скока, от тях мин. 1 за 0,3т. или повече мин. 2 равновесия, от тях мин. 1 за 0,3т. или повече мин. 2 въртения, от тях мин. 1 за 0,3 т. или повече Основна техническа група с уред - всяка една основна група с уред трябва да бъде представена мин. 1 път в мин. 3 BD и 2 S (танцови стъпки). Неудобна ръка – мин. 2 BD за обръч, топка.	S мин. 2 Виж: т. 5	R мин.1 макс. 2 Виж: т. 6 Вързано въже може да се използва макс. в 1 R.	AD мин. 1 макс. 12 макс. 3 високи изхвърляния, Виж: т.7 Вързано въже може да се използва макс. в 1 AD.
ДМВ	Елит и А	BD мин.6 макс.7 Разпределение на трудностите мин. 2 скока, от тях мин. 1 за 0,5т. или повече мин. 2 равновесия, от тях мин. 1 за 0,5т. или повече мин. 2 въртения, от тях мин. 1 за 0,5т. или повече Основна техническа група с уред - всяка една основна група с уред трябва да бъде представена мин. 1 път в мин. 3 BD и 2 S (танцови стъпки). За бухалки – макс. в 2 BD с почукване. Неудобна ръка – мин. 2 BD за обръч, топка, лента.	S мин. 2 Виж: т. 5	R мин.1 макс. 3 Виж: т.6 Вързано въже и заклчени бухалки може да се използва макс. в 1 R.	AD мин. 1 макс. 14 макс. 4 високи изхвърляния Виж: т. 7 Вързано въже и заклчени бухалки може да се използва макс. в 1 AD.

2. Комбинация.

2.1. Определение:

Трудност с тяло състояща се от две различни форми от таблиците на Международния съдийски правилник, изпълнени слято с начален импулс и преливане от първа във втора форма.

2.2. Разрешено е използването на комбинации от всички възрасти и категории, които се регламентират с настоящия анекс.

2.3. Възможни комбинации:

➤ скок + скок – изпълнява се като при приземяването върху един крак, свободния крак замахне и атакува втората форма;

➤ равновесие + равновесие - изпълнява се изцяло на пръсти (без поемане на опората между двете форми), с промяна положението на тялото и / или свободния крак, и / или трупа;

➤ пирует + пирует - изпълнява се изцяло на пръсти (без поемане на опората между двете форми);

➤ скок + равновесие (или обратно) – изпълнява се като от скок се поеме опората до цяло стъпало и веднага се застане върху същия крак на равновесие на пръсти (не може да се ползва скок с приземяване на два крака)

или

равновесие и отскачане от опорния крак за скок (не може да се ползва скок с отскачане от два крака);

➤ скок + пирует (или обратно) – изпълнява се като от скок се поеме опората до цяло стъпало и веднага се застане върху същия крак на пирует на пръсти (не може да се ползва скок с приземяване на два крака)

или

пирует и отскачане от опорния крак за скок скок (не може да се ползва скок с отскачане от два крака);

➤ равновесие + пирует (или обратно) – изпълнява се на един крак, като и двете форми са на пръсти, с промяна на формата.

2.4. Изисквания за комбинация:

➤ комбинацията се зачита за една трудност

➤ стойността на комбинацията се определя от сбора на двете съставлящи я трудности;

Например: $F + T = 0,2 + 0,4 = 0,6$

➤ първото упражнение определя групата на трудността;

Например: $o_1 + F = 0,2 + 0,2 = 0,4$ (1 трудност в пирует)

➤ за да бъде валидна, комбинацията трябва да бъде изпълнена с минимум едно техническо движение с уреда.

3. Хоризонтални ротации (RA) валидни като стойност за съчетания без уред.

3.1. Стойности

<u>0.10 т.</u>	<u>0.20 т.</u>	<u>0.30 т.</u>
<ul style="list-style-type: none">➤ изолирана усложнена преакробатика (нестандартно ИП / опора / преход и/или крайно положение)➤ серия от 2 еднакви хоризонтални ротации	<ul style="list-style-type: none">➤ серия от 2 различни хоризонтални ротации➤ серия от 3 еднакви хоризонтални ротации	<ul style="list-style-type: none">➤ серия от 3 различни хоризонтални ротации

Забележка: не се разрешава отскачането от 2 крака / 2 ръце и летежна фаза на тялото без опора на пода.

4. Пълна вълна (W) валидни като стойност за съчетания без уред.

4.1. Стойности

<u>0.10 т.</u>	<u>0.20 т.</u>	<u>0.30 т.</u>
<ul style="list-style-type: none">➤ изолирана усложнена вълна (нестандартно ИП / преход, постановка на ръцете и/или крайно положение)➤ серия от 2 еднакви вълни	<ul style="list-style-type: none">➤ серия от 2 различни вълни➤ серия от 3 еднакви вълни	<ul style="list-style-type: none">➤ серия от 3 различни вълни

5. ТАНЦОВИ СЪПКИ (S)

Стойност 0,5 т.

5.1. Танцови стъпки се зачитат, когато са изпълнени:

- с продължителност мин. 8 сек.;
- с минимум 1 елемент от основна техническа група;
- с характер – движенията да отговарят на стила или идеята на композицията;
- с ритъм – движенията да са поставени по музика;
- да са използвани акценти от музиката;
- с видима промяна на темпото (динамика - тяло / уред);
- разнообразие – 2 различни разновидности на стъпките;
- с 2 видими промени на нива и/или посока на движение, и/или посока на тялото;
- с логически свързани движения;
- без хоризонтални ротации;
- с макс 1 AD.

Забележка: Стъпките трябва да предизвикват асоциация, допринасяща за разбирането на характера/историята на композицията.

5.2. Танцови стъпки няма да се признават в следните случаи:

- липса, на което и да е от изискванията в т. 5.1.;
- сериозно нарушение на основната техника на боравене с уреда (технически грешки с наказание от 0.30т. или повече);
- загуба на равновесие;
- изпълнение на цялата комбинация на пода;
- с трудност по-висока от 0,10 т.;
- с хоризонтална ротация;
- с повече от 1 трудност с уреда.

6. Ротации

6.1. Ограничения: в едно съчетание ротация от всяка група може да бъде използвана само веднъж в динамичен елемент с ротация (R) (независимо от възможните модификации) – изолирано или в серия. И още един път в трудност с уред (AD).

За съчетание без уред – един път ротация от група (изолирано или в серия).

6.2. Хоризонтални ротации

N	Група	Варианти на изпълнение	
1	Колело	Изходно положение: Преход / опора: Крайно положение: Движение на краката:	Стоеж, колянка и др. На една ръка, на две ръце, на лакти на глава и др. Стоеж, колянка, седеж и др. През шпагат, страничен шпагат, два крака заедно във всички фази, размяна на краката (през шпагат, през “еленова” позиция, ронд, “кабриол”, последователно движение “велосипед”) и др.
2	Задно колело	Изходно положение: Преход / опора: Крайно положение: Движение на краката:	Стоеж, колянка и др. На една ръка, на две ръце, на лакти, на глава и др. Стоеж, колянка, седеж и др. През шпагат, страничен шпагат, два крака заедно във всички фази, размяна на краката (през шпагат, през “еленова” позиция, ронд, “кабриол”, последователно движение “велосипед”) и др.
3	Странично колело	Изходно положение: Преход / опора: Крайно положение: Движение на краката:	Стоеж, колянка и др. На една ръка, на две ръце, на лакти, на глава, на гърди на тил и др. Стоеж, колянка, седеж и др. Страничен шпагат, два крака заедно във всички фази, размяна, позиция “жабка” и др.
4	Гръдно претъркаване (попивка)	Изходно положение: Крайно положение: Движение на краката:	Стоеж, колянка и др. Стоеж, колянка, през шпагат и др. Страничен шпагат, два крака заедно и др.
5	Гръдно претъркаване назад (попивка назад)	Изходно положение: Крайно положение: Движение на краката:	Стоеж, колянка и др. Стоеж, колянка, през шпагат и др. Страничен шпагат, два крака заедно и др.

6	Гръдна стойка с преобръщане през рамо	Изходно положение: Крайно положение: Движение на краката:	Стоещ, колянка и др. Седеж и др. Два крака заедно, последователно движение "велосипед" и др.
7	Тилна стойка с преобръщане през рамо	Изходно положение: Крайно положение: Движение на краката:	Стоещ, колянка и др. Лег, колянка, преминаване през шпагат и др. Два крака заедно, последователно движение "велосипед" и др.
8	Кълбо	Изходно положение: Техника на изпълнение: Крайно положение: Движение на краката:	Стоещ, колянка и др. През глава, през едно рамо и др. Стоещ, колянка, през шпагат и др. Обтегнати крака, свити крака, последователно и др.
9	Задно кълбо	Изходно положение: Техника на изпълнение: Крайно положение: Движение на краката:	Стоещ, колянка и др. През глава, през едно рамо и др. Стоещ, колянка, през шпагат и др. Обтегнати крака, свити крака, последователно, през страничен шпагат и др.
10	"Раленкова" Колело на една ръка от колянка до мах в тилна везна	Изходно положение: Крайно положение: Движение на краката:	Колянка Стоещ Мах през тилна везна до стоеж
11	"Витриченко" Странично преобръщане на ръце с огъване, крака във въздуха	Изходно положение: Крайно положение: Движение на краката:	Стоещ, колянка и др. Стоещ, колянка и др. Два крака заедно, последователно и др.
12	Странично преобръщане през мост (от стоеж с огъване до пода или обратно)	Изходно положение: Преход/Опора: Крайно положение: Движение на краката:	Стоещ, колянка и др. На една ръка, на две ръце, на лакти, на гърди и др. Стоещ, колянка, лег и др. Два крака заедно, последователно, през шпагат и др.
13	Скок кълбо от един крак с наклон на трупа (гмуркане)	По време на летежна фаза: Техника на изпълнение: Крайно положение: Движение на краката:	С шпагат, без шпагат Обтегнат, през едно рамо и др. Стоещ, колянка, през шпагат и др. Обтегнати крака, свити крака, последователно и др.
14	Илюжън / шпагатно въртене	Изходно положение: Крайно положение: Движение на краката:	Стоещ Стоещ, на пода Обтегнати крака, свити крака

6.3. Вертикални ротации

N	Група	Варианти на изпълнение
1	Скок / подскок с обръщане	Свободно избираема позиция на краката по време на летежната фаза Пример: “блинчик”, малък “бътерфлай”, малък “жете ан турнан” и др.
2	Скок / подскок с обръщане с помощ от партньор (ансамбли)	Свободно избираема позиция на краката по време на летежната фаза
3	Шене	
4	Пирует	Пирует с възможност за свободно положение на повдигнатия крак (пасе, ниска арабеска, със стъпало на глезена и др.)
5	Стъпки с ротация	Свободно избираема позиция на краката по време на ротацията. Пример: сутеню, стъпки през “пасе”, стъпки с повдигане на краката назад, балетни стъпки и др.
6	Странично претъркаване	Ротацията може да бъде изпълнена от стоеж, но винаги преминава през седеж и завършва на пода. Свободно избираема позиция на краката. Пример: свити, обтегнати, един свит и един обтегнат и др.
7	Странично претъркаване с преминаване през шпагат	Ротацията може да бъде изпълнена от стоеж, но винаги преминава през седеж и завършва на пода Преминаване през шпагат или страничен шпагат във всяка една фаза от ротацията Пример: приплъзване назад до шпагат, приплъзване напред до шпагат, хоризонтално преминаване и въртене с единия крак през шпагат и др.
8	Странично претъркаване през лег	Труп на хоризонтала (тилен лег, на лакти/предмишници). Тялото се върти странично. Свободно избираема позиция на краката Пример: крака в “заклучена/кръстосана” позиция, обтегнати, свити, “въздушен” страничен шпагат, “хеликоптер” и др.

7. ТРУДНОСТ С УРЕДА (AD)

7.1. Определение: труден от техническа гледна точка синхрон между уреда и тялото, съставен от:

- за ДМВ до 10 г.
 - 1 база + мин. 2, критерия;
 - 2 бази + мин. 1 критерий;
 - комбинация без прекъсване от 2 или 3 поредни бази от една техническа група с уред, с различна техника (изходно положение, равнина, посока, амплитуда, крайно положение) **или** от различни технически групи с уред;
- за ДМВ
 - 1 база + мин. 2, критерия;
 - 2 бази + мин. 1 критерий;

7.2. Може да се изпълнява:

- изолирано;
- по време на трудност с тяло;
- по време на танцови стъпки S – макс. 1, без хоризонтална ротация

7.3. Всяка трудност с уреда трябва да бъде различна - **подобно** повторение не се зачита (няма наказание).

Пояснение: Подобно е, когато използваното упражнение с уред е еднакво, а само позицията на тялото и частите му в пространството са променени.

Пример 1: В едно съчетание състезателката изпълнява - улавяне с помощта на втората бухалка в седеж и улавяне с помощта на втората бухалка в лег, и улавяне с помощта на втората бухалка в колело – зачита се само първият път.

Пример 2: В едно съчетание състезателката изпълнява - улавяне с помощта на втората бухалка в седеж под крака и улавяне с помощта на втората бухалка в лег зад гърба, и улавяне с помощта на втората бухалка в колело – зачита се и трите пъти.

7.4. Изисквания

7.4.1. Всяко индивидуално съчетание трябва да съдържа позволения брой трудности с уред (виж: т. 1) .

7.4.2. Елементите на трудност с уреда няма да се зачитат, при:

- база или критерий, които не са изпълнени според техните определения;
- пълна загуба на равновесие с падане;
- значително нарушаване на основната техника с уреда (техническа грешка за 0.30 и повече);
- използването на повече от 3 хоризонтални ротации (при 4 и повече AD с хоризонтални ротации те не се зачитат);
- повторение по подобен начин на вече изпълнена трудност с уреда.












7.5. Стойност:

7.5.1. Всяка трудност с уреда има различна стойност **от 0,4 или 0,3, или 0,2 т.**















7.5.2. Базите, определящи стойността на трудността с уреда, не са пряко свързани с техническите групи с уреда. Стойността им е определена според техническата сложност на упражнението.

7.5.3. При изпълнение на поредни бази се сумира стойността на всяка (важи само за ДМВ до 10 г.).

7.6. Стойности на трудностите с уред (AD).

 въже		
Бази със стойност 0,2 т.	Бази със стойност 0,1 т.	Бази със стойност 0,0 т.
Стойност на цялото AD 0,4 т.	Стойност на цялото AD 0,3 т.	Стойност на цялото AD 0,2 т.
 Частично подхвърляне на въжето (ешапе)	 Преминаване с цялото или част от тялото през въртящо се отворено въже	 <ul style="list-style-type: none"> ➤ въртене (мин. 1) с въже сгънато на две (в една или две ръце); ➤ въртене (мин. 3) с въже сгънато на три или четири; ➤ свободно завъртане (мин. 1) около част от тялото; ➤ въртене (мин. 1) на обтегнато, отворено въже, държано за единия край; ➤ мелници (отворено въже, държано по средата, сгънато на две или повече).
	 Преминаване през въжето с прескоци и подскоци (серия мин. 3)	 <ul style="list-style-type: none"> ➤ увиване или развиване около част от тялото; ➤ спирали със сгънато на две въже; ➤ големи кръгове на уреда; ➤ движение описващо „осморка“; ➤ отбиване на уреда от пода; ➤ плъзгане на уреда върху която и да е част от тялото; ➤ предаване на уреда ➤ преминаване над уреда с цялото тяло или част от него, без предаване на уреда от ръка или част от тялото в другата ръка или част от тялото.
	 Високо изхвърляне	 Неустойчиво равновесие на уреда върху част от тялото
	 Улавяне от високо изхвърляне	 Ниски изхвърляния / улавяния.
	 Улавяне на въжето с две ръце за двата края без помощ с друга част от тялото от високо изхвърляне.	

○ обръч

Бази със стойност 0,2 т.	Бази със стойност 0,1 т.	Бази със стойност 0,0 т.
Стойност на цялото AD 0,4 т.	Стойност на цялото AD 0,3 т.	Стойност на цялото AD 0,2 т.
 Търкаляне на обръча върху 2 големи сегмента от тялото	 Серия от 3 малки търкаляния (по 1 част)	 Търкаляне на обръча по пода
	 Въртене на обръча около неговата ос (диаметрално)	 Завъртане (мин.1) около оста, на пода Не е разрешено по време на трудност с тяло. Трудността с тяло и уред не се зачитат (няма наказание)
	 Завъртане на обръча (мин. 2)	 Завъртане на обръча (мин. 1)
	 Преминаване през обръча с цялото тяло или част от него СЪС СКОК.	 Преминаване през обръча с цялото тяло или част от него
	 Високо изхвърляне	 <ul style="list-style-type: none"> ➤ големи кръгове на уреда; ➤ движение описващо „осморка“; ➤ отбиване на уреда от различни части на тялото или от пода; ➤ застопоряване / тласък на уреда с различни части от тялото; ➤ плъзгане на уреда върху която и да е част от тялото; ➤ предаване на уреда ➤ преминаване над уреда с цялото тяло или част от него, без предаване на уреда от ръка или част от тялото в другата ръка или част от тяло.
		 Неустойчиво равновесие на уреда върху част от тялото
	 Улавяне от високо изхвърляне	 Ниски изхвърляния / улавяния.












**топка**

Бази със стойност 0,2 т.	Бази със стойност 0,1 т.	Бази със стойност 0,0 т.
Стойност на цялото AD 0,4 т.	Стойност на цялото AD 0,3 т.	Стойност на цялото AD 0,2 т.
∞∞∞ Дълго търкаляне по 2 части от тялото	∞∞∞ Серия от 3 малки търкаляния (по 1 час)	∞∞∞ ➤ търкаляне на топката по пода ➤ търкаляне на тялото върху топката, по пода
8 Осморка с топката, с кръгово движение от рамо с цялата ръка	∨ Серия малки или средни еднакви тупкания (мин.3)	∨ ➤ едно високо тупкане (на нивото на коляното или по-високо); ➤ видимо отбиване от пода или от част от тялото.
	↗ Високо изхвърляне	∞∞ ➤ преобръщане на дланта с топка; ➤ превъртане на длан/и около топката; ➤ свободно въртене на топката върху част от тялото; ➤ големи кръгове на уреда; ➤ застопоряване / тласък на уреда с различни части от тялото; ➤ плъзгане на уреда върху която и да е част от тялото; ➤ предаване на уреда
	↓ Улавяне от високо изхвърляне	⊗ Неустойчиво равновесие на уреда върху част от тялото
	↓ Улавяне на топката с една ръка от високо изхвърляне	→ Ниски изхвърляния / улавяния.

 бухалки

Бази със стойност 0,2 т.	Бази със стойност 0,1 т.	Бази със стойност 0,0 т.
Стойност на цялото AD 0,4 т.	Стойност на цялото AD 0,3 т.	Стойност на цялото AD 0,2 т.
<p>×</p> <p>Мелници: най-малко 4 кръгчета с бухалките с редуващо се, последователно кръстосване на дланите и китките без прекъсване всеки път</p>	<p>+</p> <p>Асиметрични движения с двете бухалки – различна амплитуда, равнина и посока. * възможно е ниско подхвърляне на едната бухалка с превъртане.</p>	<p>∞∞∞</p> <p>Търкаляне на 1 или 2 бухалки върху част от тялото или по пода</p>
	<p>⇒</p> <p>Ниско подхвърляне на 2-те бухалки (без да са заключени една в друга) едновременно или последователно, с пълно превъртане</p>	<p>—●●</p> <p>Малки изхвърляния на 2-те бухалки заедно (заключени една за друга).</p>
	<p>⊙</p> <p>Кръгчета с двете бухалки, едновременно или последователно, по една бухалка във всяка ръка (мин.3)</p>	<p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ серия (мин.3) кръгчета с една бухалка; ➤ 1 или 2 кръгчета с двете бухалки, едновременно или последователно, по една бухалка във всяка ръка
	<p>↗</p> <p>Високо изхвърляне (една бухалка или две заключени).</p>	<p>∞∞</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ свободно завъртане на 1 или 2 бухалки (закачени или не, една за друга) върху или около част от тялото или другата бухалка; ➤ малки кръгчета с двете бухалки държани в една ръка (мин.1); ➤ големи кръгове на уреда; ➤ отбиване на уреда от различни части на тялото или от пода; ➤ застопоряване / тласък на уреда с различни части от тялото; ➤ плъзгане на уреда върху която и да е част от тялото; ➤ предаване на уреда
	<p>↓</p> <p>Улавяне от високо изхвърляне на 1 свободна бухалка или 2 заключени</p>	<p>⊙</p> <p>Неустойчиво равновесие на уреда върху част от тялото</p>
		<p>→</p> <p>Ниски изхвърляния / улавяния (една бухалка или две заключени).</p>

 лента

Бази със стойност 0,2 т.	Бази със стойност 0,1 т.	Бази със стойност 0,0 т.
Стойност на цялото AD 0,4 т.	Стойност на цялото AD 0,3 т.	Стойност на цялото AD 0,2 т.
 Спирали (4-5 кръгчета), със събран рисунък и с еднаква големина на кръгчетата във въздуха или по пода	 Бумеранг във въздуха	 Бумеранг по пода
 Змейки (4-5 вълни), със събран рисунък и с еднаква височина във въздуха или по пода	 Преминаване през или над рисунъка на лентата	 Търкаляне на пръчката на лентата по част от тялото
 “Ешапе“: превъртане на пръчката на лентата по време на летежната й фаза, на ниска височина	 Високо изхвърляне	 <ul style="list-style-type: none"> ➤ движение със завъртане на пръчката на лентата около дланта; ➤ увиване (развиване); ➤ движение на лентата (плата) около част от тялото, произтичащо от движението на пръчката, държана от различни части на тялото (дланта, шия, коляно, лакът) по време на движения с тяло или трудности с ротация (но не по време на „тур лан“); ➤ средни кръгове с лентата; ➤ големи кръгове на уреда; ➤ движение описващо „осморка“; ➤ отбиване на пръчката от различни части на тялото или от пода; ➤ плъзгане на уреда върху която и да е част от тялото; ➤ предаване на уреда
	 Улавяне от високо изхвърляне	 Ниски изхвърляния/улавяния.

7.7. Критерии за трудност с уред

символ	критерий
	Извън зрително поле
	Без помощта на ръцете (не се отнася за улавяне с директно въртене с ръка - обръч; смесено улавяне - въже , бухалки)
	Под крак/краката
	За всички уреди – серия от 3 идентични поредно изпълнени бази (не важи за базите изискващи серия). Бухалки – серия малки кръгчета (мин. 3) с промяна на нивото на уреда (повдигане / снемане на ръцете и др.) или обръщане на тялото.
	Ротация на 360°
	Позиция на пода (отнася се само за лег)
W	Пълна вълна с тялото
BD	Трудност с тяло (при трудностите с тяло, които имат и ротация 360° остава само критерия за трудност с тяло).
	Изхвърляне / отбиване от различни части на тялото или от пода.
	Двойно (или повече) превъртане на уреда по време на големи скокове/подскоци и малки скокчета/подскоци – въже, обръч, лента. Двойно превъртане (или повече) на бухалки, по време на ниско подхвърляне на 2-те бухалки едновременно (без да са заключени една в друга).
	Въже - преминаване назад.
	Изхвърляне на отворено и обтегнато въже (държано за единия край или по средата) Улавяне на отворено и обтегнато въже държано за единия край с продължаващо движение на въжето след улавянето
	Високо изхвърляне на две свободни бухалки (без да са заключени една в друга).
	Улавяне от високо изхвърляне на две свободни бухалки (без да са заключени една в друга).
	Бухалки - улавяне с една ръка, в която вече се намира другата бухалка. Въже - улавяне двата възела с една ръка.
	Високо изхвърляне на уреда с ротация около оста му (обръч) или завъртане в хоризонталната равнина (бухалка/и).
	Ниско или високо диаметриално подхвърляне около вертикалната ос.

Примери:

- въже – преминаване назад в скок с трудност с високо подхвърляне и улавяне за възлите с преминаване с двойно превърнете:

$$\ominus (\leftarrow \mathbf{BD}) \nearrow \quad 0,3 \text{ т.}$$

и

$$\downarrow \cup \ominus (\infty) \quad 0,3 \text{ т.}$$

- обръч - търкаляне на обръча върху 2 големи сегмента от тялото, отвеждане и предаване на уреда около тялото и диаметрално подхвърляне около вертикалната ос:

$$\infty \infty \rightarrow (\oplus) \quad 0,2 + 0,0 + 0,0 = 0,2 \text{ т.}$$

- топка – серия ритмични тупкания, влизане в дълго търкаляне по две отворени ръце извън зрително поле, довършено с осморка:

$$\vee \infty (\otimes) 8 \quad 0,1 + 0,2 + 0,2 = 0,5 \text{ т.}$$

- бухалки – серия кръгчета с една бухалка, извън зрително поле, в трудност:

$$\circ (\otimes \mathbf{BD}) \quad 0,2 \text{ т.}$$

- лента – спирала с преминаване през рисунъка в скок:

$$\infty \ominus (\mathbf{BD}) \quad 0,4 \text{ т.}$$

АНСАМБЛОВИ СЪЧЕТАНИЯ ТРУДНОСТ (D)

1. Брой трудности в ансамбловото съчетание

1.1. Съчетания без уред

възраст	категория	трудности с тяло BD отворена стойност	танцови стъпки S стойност 0,5 т.	вълни W стойност до 0,3 т.	взаимодействия C стойност според таблицата
ДМВ до 10 г.	A	BD 6 Разпределение на трудностите 2 скока 2 равновесия 2 въртетния на един крак	S мин.3 Виж: индивидуално т. 5	W мин. 1 Виж: индивидуално т. 7	C макс. 10 Виж: т.3

1.2. Съчетания с уред
















възраст	категория	трудности отворена стойност		танцови стъпки S стойност 0,5 т.	динамичен елемент с ротация R отворена стойност	трудност с уред AD стойност 0,5 т.	взаимодействия C отворена стойност
		трудности с тяло BD	трудности с размяна ED				
ДМВ до 10 г.	A	BD 3 Разпределение на трудностите 1 скок 1 равновесие 1 въртение на един крак	ED 3	S мин.2 Виж: индивидуално т. 5	R макс. 1	AD мин. 1 Виж: т. 2	C макс.10 рискови Виж: т.3

ДМВ	Елит	BD 4 Разпределение на трудностите мин. 1 скок мин. 1 равновесие мин. 1 въртене на един крак	ED 4	S мин.2 Виж: индивидуално т. 5	R макс. 1	AD мин. 1 Виж: т. 2	C макс. 14 рискови Виж: т.3
-----	------	---	---------	--	--------------	-------------------------------	---------------------------------------

2. ТРУДНОСТ С УРЕД (AD)

2.1. Определение: упражнение от основна техника изпълнено без грешка от 5-те гимнастички едновременно или в бърза последователност.

2.2. Стойност: 0,5 т.

ВЪЖЕ	ОБРЪЧ	ТОПКА	БУХАЛКИ	ЛЕНТА
 Преминаване през въжето с прескоци и подскоци (серия мин. 3) назад или с кръстосване.	 Преминаване през обръча с цялото тяло по време на скок с трудност.	 Търкаляне на топката върху 2 големи сегмента от тялото	 Мелници: най-малко 4 кръгчета с бухалките.	 Спирали (4-5 кръгчета), със събран рисунък и с еднаква големина на кръгчетата във въздуха или по пода
 Завъртания на свободния край на въжето. Въже държано за единия край (напр. спирали).	 Търкаляне на обръча върху 2 големи сегмента от тялото	 Осморка с топката, с кръгово движение от рамо с цялата ръка	 Асиметрични движения с двете бухалки	 Змейки (4-5 вълни), със събран рисунък и с еднаква височина във въздуха или по пода
 Улавяне на въжето с две ръце за двата края без помощ с друга част от тялото	 Въртене на обръча около неговата ос върху част от тялото или отворена длан.	 Улавяне на топката с една ръка.	 Ниско подхвърляне на 2-те бухалки заедно (поотделно, без да са заключени една в друга) едновременно или последователно, с ротация на 360° и улавяне	 Ешапé: превъртане на пръчката на лентата по време на летежната ѝ фаза, на ниска височина

3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (С)

3.1. Видове взаимодействия и стойности:

Забележка: Всяка група ротации може да се използва веднъж в съчетанието. Виж: индивидуално т.6

стойност					видове взаимодействия	
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5		съчетание без уред
С					Взаимодействия без изхвърляне - 5те гимнастички участват в едно действие - - гимнастичка или уред преминават под, над и / или през движещ се уред или партньорка;	валидна
С					Взаимодействия без изхвърляне - 5те гимнастички участват в едно действие – заедно или в подгрупи - повдигане на една или няколко г-ки с поддръжка	валидна
СС					Взаимодействие с минимум 2 вида предаване на два или повече уреди.	
	ССС				Взаимодействие с предаване на 3 или повече уреда с интересна / необичайна еднаква техника.	Интересно / необичайно превъртане на гимнастичка от партньорка/и
	С ↗				С едновременно изхвърляне (средно или голямо) на 2 или повече уреда от една и съща гимнастичка към партньорка. Забележка: минимум 3 бухалки трябва да бъдат изхвърлени, или 1 (или 2) бухалки + 1 допълнителен уред	
	С ↓↓				С улавяне от средно или голямо изхвърляне едновременно на 2 или повече уреда от една и съща гимнастичка. Забележка: минимум 3 бухалки трябва да бъдат уловени, или 1 (или 2) бухалки + 1 допълнителен уред	
	CR 1	CR 2 (2-3 гимнастички) Забележка:			Изхвърляне на собствен уред от една/две или няколко гимнастички и незабавно улавяне на собствения уред или уреда на партньорката след: - динамичен елемент с ротация на тялото под летящия уред със загуба на зрителен контрол над уреда - възможно е изпълнението на динамичен елемент с помощ от	

		Този тип не може да се използва за дисциплина 2-3.			партньорка/ и (повдигане) Забележка: при ансамбли 2-3, когато само 1 от състезателките изпълни ротация се зачита за CR, когато всички изпълнят ротация няма взаимодействие и се брои за размяна.	
		CRR1	CRR2 (2-3 гимнастички) Забележка: Този тип не може да се използва за дисциплина 2-3.		Изхвърляне на собствен уред от една/две или няколко гимнастички и незабавно улавяне на собствения уред или уреда на партньорката след: - динамичен елемент с ротация на тялото под летящия уред със загуба на зрителен контрол над уреда - с преминаване над, под или през един или няколко уреда и/или партньорки - възможно е преминаване над, под или през с помощта на една или повече партньорки и/или уредите на една и повече партньорки: активна опора върху гимнастичка/и или върху уреди или с повдигане от една или повече партньорки и/или уреди Забележка: при ансамбли 2-3, когато само 1 от състезателките изпълни ротация се зачита за CR, когато всички изпълнят ротация няма взаимодействие и се брои за размяна.	валидна
				CRRR	Средно или голямо изхвърляне на собствен уред от една или няколко гимнастички и незабавно улавяне на собствения уред или уреда на партньорката след: - преминаване през уред на партньорката, който е в летеж (уредът не трябва да бъде държан нито от партньорка нито от гимнастичката, която преминава през него) с динамичен елемент на ротация с тяло със загуба на зрителен контрол над уреда	

ССС

5те състезателки участват във взаимодействие, чрез:

- интересно / необичайно разпределяне на уредите без високо изхвърляне;
- интересно предаване на уредите, чрез оплитане или друго необичайно действие;
- последователно интересно / необичайно подаване на уредите с еднаква техника;
- интересно изхвърляне / предаване / подаване на свързани уреди.

CR, CRR, CRRR

- в волаборация с динамичен елемент с ротация на тялото, една или повече гимнастички, ангажирани в основното действие на ротация на тялото, могат да изхвърлят или улавят техните собствени уреди във взаимодействие с техните партньорки. Взаимодействието се зачита.

- при преминаване над уред, уредът не трябва просто да лежи върху пода, а трябва да е повдигнат до нивото на коленете.
- взаимодействия с ротация могат да бъдат комбинирани с взаимодействия с едновременно изхвърляне c^{\nearrow} или едновременно улавяне $C \downarrow$. В този случай, стойността на взаимодействиета се получава чрез сумиране стойностите на двата компонента.
- взаимодействия с динамичен елемент с ротация на тялото не могат да се комбинират с **C, CC или CCC**.

Допълнителни критерии за c^{\nearrow} , $C \downarrow$; CR, CRR, CRRR:

≠ без помощта на длан(и) : +0.10 – **НЕ ВАЖИ** за:

- застопоряване на топката с 2 ръце;
- нанизване на обръча с две ръце отпред или отзад.

⊗ извън зрителното поле) : +0.10 **НЕ ВАЖИ** за:

- улавяне на топката с 2 ръце зад тил;
- нанизване на обръча с две ръце отзад.

- за CR, CRR, CRRR: когато критерият е изпълнен минимум от 1 гимнастичка, изпълняваща основното действие на ротация на тялото със загуба на зрителен контрол, се зачита веднъж във взаимодействие с динамичен елемент с ротация на тялото: при изхвърлянето и/или улавянето.

Утвърден от УС на БФХГ с Протокол №234, Решение №9 от 17.11.2020 г.