

Упражнения без предмета

Упражнения без предмета:

- разнообразные виды передвижения — шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.);
- бег (названия аналогичны видам ходьбы);
- вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) — поворот;
- свободный полет после отталкивания ногами — прыжок;
- сохранение устойчивости тела в статическом положении — равновесие;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах — волна;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением — взмах;
- сгибание тела — наклон;
- вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) — перекаты; с переворачиванием через голову — кувырок;
- вращательное движение тела с полным переворачиванием — переворот;
- предельное разведение ног — шпагат.



Программа самых первых соревнований юных гимнасток состоит из упражнения без предмета, сокращенно — б/п.

Любая композиция и с предметом и б/п выполняется под музыкальное сопровождение. Длительность музыки в личной программе 1:30 мин, в групповом выступлении 2:30 мин.

Упражнение подразумевает выполнение комбинаций из танцевальных, акробатических и хореографических движений. Получаются слитные связки, визуальные образы которых формируют законченную художественную композицию.

Основные группы элементов тела: прыжки, равновесия, повороты.

В упражнении гимнастики присутствует от 6 до 9 элементов. Из них как минимум 2 прыжка, 2 равновесия и 2 поворота.

Каждый элемент упражнения записывается в карточку гимнастики специальными символами. Поэтому импровизация на соревнованиях невозможна, судьи видят в карточках точную последовательность движений.





Кроме того, с 2013 года в упражнении включены танцевальные дорожки — новшество в художественной гимнастике. Это нововведение было сделано с целью придать упражнениям выразительности, разнообразить хореографию и помочь передать музыкальный образ.

Такие дорожки пришли в гимнастику из фигурного катания, где их используют уже давно. Раньше в гимнастике основной упор был сделан на элементы (их количество в 2004 году достигало 30, против максимум 9 сейчас) и гимнастики, зачастую, выполняли последовательность элементов, пренебрегая образами и передачей музыки. Сейчас же ФИЖ делает акцент именно на образе, индивидуальности и зрелищности. С этой целью вводятся риски с предметами, поощряется всевозможная оригинальность.

Ценность танцевальной дорожки — 0.30 балла.

Последовательное соединение танцевальных шагов (шаги бального танца, фольклора, модерн и т.п.), которое демонстрирует различные ритмические «рисунки» в сочетании с дви-

жениям и работой предметом на протяжении всей комбинации и выполняются:

- в течение минимум 8 секунд, в точном соответствии с темпом и ритмом музыки;
- с передачей характера и содержания музыки через пластику движений телом и работу предметом;

- частично или все шаги с продвижением;
- скоординировано с Фундаментальными и с другими Техническими группами (группой) движений предметом:

1. Одинаковыми и/или различными, или в серии.

2. Без больших бросков (близкое взаимодействие с предметом).

3. Требуется минимум 1 Фундаментальная Техническая группа движений предметом.

В танцевальных дорожках могут быть элементы тела и мастерство, но это не входит в 8 секунд и должно быть понятно, что после элемента идет продолжение дорожки.

