



## Технические Правила ДИСЦИПЛИНА: LYRICAL DANCE

### ХАРАКТЕРИСТИКИ И ДВИЖЕНИЯ

LYRICAL DANCE представляет собой смешение следующих танцевальных стилей:

- Лирический Джаз;
- Модерн;
- Классический танец;

Следует отметить, что ни одна из техник не должна доминировать и быть главной в построении композиции. Важно гармоничное сочетание их между собой, музыкой и эмоционально-выразительным исполнением. Танцор показывает свою подготовку через интерпретацию музыки, свою танцевальную технику и экспрессию.

**ВНИМАНИЕ!!!** При составлении и оценивании танцевальных композиций важно помнить, что акробатические и гимнастические элементы, разрешённые к использованию, должны лишь усиливать, усложнять и украшать выступление, а не быть первоочередной задачей исполнителя!!!

Несмотря на то, что используемые в композициях сложные акробатические и гимнастические элементы (равновесия в различных позициях, прыжки, захваты, вращения в положении равновесия, вращения с захватом ноги в различные позиции и т.п.), требуют хороших координационных и силовых способностей, контроля баланса, они должны быть исполнены точно в «основной бит» музыки, без отставания или опережения ударов основного ритма.

**ВНИМАНИЕ!!!** Ритмичность исполнения танцевальных элементов (шагов, вращений, батманов, действий рук, различных поз) и акробатических и гимнастических элементов должна быть приоритетной по отношению к сложности этих элементов либо связок из этих элементов при выставлении судейской оценки выступления.

### ВНИМАНИЕ!!!

### ОБЩИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ СОСТАВОВ И ВОЗРАСТОВ

#### Запрещены:

- Все разновидности переворотов и перекидок (кроме элемента «Колесо»);
- Некоторые разновидности стоек ногами вверх или выходы в них:
  - стойка на голове;
  - стойка на предплечьях;
  - стойки на руках:
  - стойка на руках углом;
  - стойка на руках, ноги врозь;
  - стойка на руках, шпагатом (полу шпагатом);

- стойка на руках, кольцом (полукольцом);
- стойка на одной руке, с опорой другой рукой и без неё.
- Все разновидности неполных переворотов (кроме подъема разгибом из положения лёжа);
- Акробатические и гимнастические элементы, исполняемые с **ПЕРЕВОРОТОМ ТЕЛА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ** вокруг горизонтальной или сагиттальной оси и **ФАЗОЙ ПОЛЁТА**.

#### **Разрешены:**

- Выходы в шпагаты и полу шпагаты прыжком;
- Выходы в шпагаты и полу шпагаты после мостов и их разновидностей;
- Стойки на коленях;
- Упоры;
- Седы;
- Шпагаты и полу шпагаты;
- Равновесия;
- Перекаты;
- Кувырки;
- Кувырок (вперед, назад) с перекатом через плечо (голову, стойку на руках);
- Мах (назад, в сторону) с наклоном тела из положения стоя с упором или без него;
- Ронд (назад, в сторону) с наклоном тела из положения стоя с упором или без него (циркуль);
- Все разновидности мостов (движения в мост или через положение мост, **БЕЗ ФАЗЫ ПЕРЕВОРОТА**);
- Подъем разгибом из положения лёжа;
- Некоторые разновидности стоек ногами вверх или выходы в них:
  - смешанный упор на груди (свеча);
  - смешанный упор на плече, на локте.
- Колесо.

### **1. ХАРАКТЕРИСТИКИ МУЗЫКИ**

При исполнении Lyrical Dance на соревнованиях используется музыка следующих жанров: Rhythm&Blues, NewAge Rhythm&Blues, Slow Rock, Pop Rock и Alternative Rock.

### **2. LYRICAL DANCE СОЛО (мужчина, женщина).**

- Предварительные туры и финал: музыка организатора;
- Время выступления – до 1 минуты;
- Темп – 16/25 тактов, либо 64/100 четвертей в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы **РАЗРЕШЕНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ**.

В случае исполнения **ЗАПРЕЩЕННЫХ** акробатических и гимнастических элементов из списка вышеперечисленных, **ТАНЦОРУ** будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;

- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол.

За нарушение данного правила **ТАНЦОРУ** будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно.

### **3. LYRICAL DANCE ДУЭТ/ПАРА (два (2) танцора мужчина/мужчина, женщина/женщина, мужчина/женщина)**

- Предварительные туры и финал: музыка организатора;
- Время выступления – до 1 минуты;
- Темп – 17/23 тактов, либо 68/92 ударов в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы **РАЗРЕШЕНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ**.

В случае исполнения **ЗАПРЕЩЕННЫХ** акробатических и гимнастических элементов из списка вышеперечисленных, ДУЭТУ/ПАРЕ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;

- Поддержки и подьёмы разрешены;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. За нарушение данного правила ДУЭТУ/ПАРЕ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;
- Взаимодействия: дуэтный танец должен содержать как синхронизированные движения, так и различные взаимодействия между партнёрами с использованием теневых, диагональных, зеркальных позиций с захватом и без. Важно сочетание возможных вариантов.

#### **4. LYRICAL DANCE МАЛАЯ ГРУППА от трех (3) до семи (7) танцоров**

- Предварительные туры и финал - СВОЯ МУЗЫКА;
- Если МАЛАЯ ГРУППА не имеет своей музыки, используется музыка организатора;
- Время выступления – до 2 минут;
- Темп – 17/23 тактов, либо 68/92 ударов в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы **РАЗРЕШЕНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ**.

В случае исполнения **ЗАПРЕЩЕННЫХ** акробатических и гимнастических элементов из списка вышеперечисленных, МАЛОЙ ГРУППЕ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;

- Поддержки и подьёмы разрешены;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке. За нарушение данного правила МАЛОЙ ГРУППЕ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. За нарушение данного правила МАЛОЙ ГРУППЕ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;
- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.

#### **5. LYRICAL DANCE ФОРМЕЙШН от восьми (8) до двадцати четырех (24) танцоров**

- Предварительные туры и финал - СВОЯ МУЗЫКА;
- Если ФОРМЕЙШН не имеет своей музыки, используется музыка организатора;
- Время выступления – 2:30-4:00 минуты;
- Темп – 17/23 тактов, либо 68/92 ударов в минуту;
- До 30 секунд музыки могут быть за пределами вышеуказанного темпа;
- Акробатические и гимнастические элементы **РАЗРЕШЕНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ**.

В случае исполнения **ЗАПРЕЩЕННЫХ** акробатических и гимнастических элементов из списка вышеперечисленных, ФОРМЕЙШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;

- Поддержки и подьёмы разрешены;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке. За нарушение данного правила ФОРМЕЙШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. За нарушение данного правила ФОРМЕЙШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;
- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.

**6. LYRICAL DANCE ПРОДАКШН двадцать пять (25) и более танцоров**

- Предварительные туры и финал - СВОЯ МУЗЫКА;
- Если ПРОДАКШН не имеет своей музыки, используется музыка организатора;
- Время выступления – до 5:00 минут;
- Темп – 17/23 тактов, либо 68/92 ударов в минуту;
- До 30 секунд музыки могут быть за пределами вышеуказанного темпа;
- Акробатические и гимнастические элементы **РАЗРЕШЕНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ.**

В случае исполнения **ЗАПРЕЩЕННЫХ** акробатических и гимнастических элементов из списка вышеперечисленных, ПРОДАКШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;

- Поддержки и подьёмы разрешены;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. За нарушение данного правила ПРОДАКШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке; За нарушение данного правила ПРОДАКШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;
- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.