



acety.org | president@acety.org

# Технічні правила

## ДИСЦИПЛІНА: LYRICAL DANCE

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА РУХИ

LYRICAL DANCE є змішання наступних танцювальних стилів:

- Ліричний Джаз;
- Модерн;
- Класичний танець;

Слід зазначити, що жодна з технік має домінувати та бути головною у побудові композиції. Важливо гармонійне поєднання їх між собою, музикою та емоційно-виразним виконанням. Танцюрист показує свою підготовку через інтерпретацію музики, свою танцювальну техніку та експресію

**УВАГА!!!** При складанні та оцінюванні танцювальних композицій важливо пам'ятати, що акробатичні та гімнастичні елементи, дозволені до використання, повинні лише посилювати, ускладнювати та прикрашати виступ, а не бути першочерговим завданням виконавця!!!

Незважаючи на те, що складні акробатичні та гімнастичні елементи, що використовуються в композиціях (рівноваги в різних позиціях, стрибки, зтяжки, обертання в положенні рівноваги, обертання із зтяжкою ноги в різні позиції і т. д.), вимагають хороших координаційних і силових здібностей, контролю балансу, вони повинні бути виконані точно в «основний біт» музики, без відставання або випередження ударів основного ритму.

**УВАГА!!!** Ритмічність виконання танцювальних елементів (кроків, обертань, батманів, дій рук, різних поз) та акробатичних та гімнастичних елементів має бути пріоритетною стосовно до складності цих елементів або зв'язок з цих елементів при виставленні суддівської оцінки виступу.

## **УВАГА!!!**

### **ЗАГАЛЬНІ ОБМЕЖЕННЯ ДЛЯ ВСІХ КІЛЬКІСНИХ СКЛАДІВ І ВІКІВ**

#### **Заборонено:**

- Усі різновиди переворотів та перекидок (крім елемента «Колесо»);
- Деякі різновиди стійок ногами вгору або виходи в них:
  - стійка на голові;
  - стійка на передпліччя;
  - стійки на руках:
    - стійки на руках кутом;
    - стійка на руках, ноги нарізно;
    - стійка на руках, шпагатом (напівшпагатом);
    - стійка на руках, кільцем (напівкільцем);
    - стійка на одній руці, з опорою іншою рукою і без неї.
- Усі різновиди неповних переворотів (крім підйому розгином із положення лежачи);
- Акробатичні та гімнастичні елементи, що виконуються з **ПЕРЕВОРОТОМ ТІЛА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ навколо горизонтальної або сагітальної осі та ФАЗОЮ ПОЛЬОТУ.**

#### **Дозволено:**

- Виходи в шпагати та напівшпагати стрибком;
- Виходи в шпагати та напівшпагати після мостів та їх різновидів;
- Стійки на колінах;
- Упори;
- Сиди;
- Шпагати та напівшпагати;
- Рівноваги;
- Перекати;
- Перекиди;
- Перекид (вперед, назад) з перекатом через плече (голову, стійку на руках);
- Мах (назад, убік) з нахилом тіла з положення стоячи з упором або без нього;
- Ронд (назад, убік) з нахилом тіла з положення стоячи з упором або без нього(циркуль);
- Усі різновиди мостів (рухи в міст або через положення міст, БЕЗ ФАЗИ ПЕРЕВОРОТУ);
- Підйом розгином із положення лежачи;
- Деякі різновиди стійок ногами вгору або виходи в них:
  - змішаний упор на грудях (свічка);
  - змішаний упор на плечі, на лікті.
- Колесо.

**УВАГА!!!**

## **ДЛЯ ЛІГИ ПОЧАТКІВЦІ ТА ДРУГОЇ ЛІГИ**

**ІСНУЮТЬ БІЛЬШ СУВОРІ, У ПОРІВНЯННІ З ВИЩЕПЕРЕЛІЧЕНИМИ, ОБМЕЖЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ТА ГІМНАСТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ**

**ОЗНАЙОМИТИСЬ З НИМИ МОЖНА НА САЙТІ [WWW.ACETY.ORG](http://WWW.ACETY.ORG)**

### **1. ХАРАКТЕРИСТИКИ МУЗИКИ**

При виконанні Lyrical Dance на змаганнях використовується музика наступних жанрів: Rhythm & Blues, New Age Rhythm & Blues, Slow Rock, Pop Rock і Alternative Rock.

### **2. LYRICAL DANCE СОЛО (чоловік, жінка).**

- Попередні тури та фінал: музика організатора;
- Час виступу – до 1 хвилини;
- Темп – 17/23 тактів, або 68/92 ударів за хвилину;
- Акробатичні та гімнастичні елементи **ДОЗВОЛЕНІ ВИКЛЮЧНО ВИЩЕПЕРЕЛІЧЕНІ**. У разі виконання **ЗАБОРОНЕНИХ** акробатичних та гімнастичних елементів зі списку перелічених вище, **ТАНЦЮРИСТУ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**;
- Не можна використовувати жодний реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього виконання танцю. Ним можна користуватися, але не можна відкидати чи класти (ставити) на підлогу. За порушення цього правила **ТАНЦЮРИСТУ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**. Дане покарання не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає випадково на підлогу.

### **3. LYRICAL DANCE ДУЕТ/ПАРА (два (2) танцюриста чоловік/чоловік, жінка/жінка, чоловік/жінка)**

- Попередні тури та фінал: музика організатора;
- Час виступу – до 1 хвилини;
- Темп – 17/23 тактів, або 68/92 ударів за хвилину;
- Акробатичні та гімнастичні елементи **ДОЗВОЛЕНІ ВИКЛЮЧНО ВИЩЕПЕРЕЛІЧЕНІ**. У разі виконання **ЗАБОРОНЕНИХ** акробатичних та гімнастичних елементів зі списку перелічених вище, **ДУЕТУ/ПАРИ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**;
- Підтримки та підйоми дозволені;
- Не можна використовувати жодний реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього виконання танцю. Ним можна користуватися, але не можна відкидати чи класти (ставити) на підлогу. За порушення цього правила **ДУЕТУ/ПАРИ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**. Дане покарання не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає випадково на підлогу;
- Взаємодія: дуетний танець повинен містити як синхронізовані рухи, так і різні взаємодії між партнерами з використанням тіньових, діагональних, дзеркальних позицій із захопленням та без. Важливим є поєднання можливих варіантів.

### **4. LYRICAL DANCE МАЛА ГРУПА від трьох (3) до семи (7) танцюристів**

- Попередні тури та фінал - **СВОЯ МУЗИКА**;
- Якщо **МАЛА ГРУПА** не має своєї музики, використовується музика організатора;

- Час виступу – до 2 хвилин;
- Темп – 17/23 тактів, або 68/92 ударів за хвилину;
- Акробатичні та гімнастичні елементи **ДОЗВОЛЕНІ ВИКЛЮЧНО ВИЩЕПЕРЕЛІЧЕНІ**. У разі виконання **ЗАБОРОНЕНИХ** акробатичних та гімнастичних елементів зі списку перелічених вище, **МАЛІЙ ГРУПІ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**;
- Підтримки та підйоми дозволені;
- Під час виступу всі танцюристи повинні знаходитись на танцювальному майданчику. За порушення цього правила **МАЛІЙ ГРУПІ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**;
- Не можна використовувати жодний реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього виконання танцю. Їм можна скористатися, але не можна відкидати або класти (ставити) на підлогу. За порушення цього правила **МАЛІЙ ГРУПІ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**. Дане покарання не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає на підлогу випадково;
- Частини соло можуть бути виконані, але не повинні домінувати.

#### 5. LYRICAL DANCE ФОРМЕЙШН від восьми (8) до двадцяти чотирьох (24) танцюристів

- Попередні тури та фінал - СВОЯ МУЗИКА;
- Якщо ФОРМЕЙШН не має своєї музики, використовується музика організатора;
- Час виступу – 2:30-4:00 хвилин;
- Темп – 17/23 тактів, або 68/92 ударів за хвилину;
- До 30 секунд музики можуть бути за межами вищезгаданого темпу;
- Акробатичні та гімнастичні елементи **ДОЗВОЛЕНІ ВИКЛЮЧНО ВИЩЕПЕРЕЛІЧЕНІ**. У разі виконання **ЗАБОРОНЕНИХ** акробатичних та гімнастичних елементів зі списку перелічених вище, **ФОРМЕЙШНУ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**;
- Підтримки та підйоми дозволені;
- Під час виступу всі танцюристи повинні знаходитись на танцювальному майданчику. За порушення цього правила **ФОРМЕЙШНУ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**;
- Не можна використовувати жодний реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього виконання танцю. Їм можна скористатися, але не можна відкидати або класти (ставити) на підлогу. За порушення цього правила **ФОРМЕЙШНУ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**. Дане покарання не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає на підлогу випадково;
- Частини соло можуть бути виконані, але не повинні домінувати.

#### 6. LYRICAL DANCE ПРОДАКШН двадцять п'ять (25) і більше танцюристів

- Попередні тури та фінал - СВОЯ МУЗИКА;
- Якщо ПРОДАКШН не має своєї музики, використовується музика організатора;
- Час виступу – до 5:00 хвилин;
- Темп – 17/23 тактів, або 68/92 ударів за хвилину;
- До 30 секунд музики можуть бути за межами вищезгаданого темпу;
- Акробатичні та гімнастичні елементи **ДОЗВОЛЕНІ ВИКЛЮЧНО ВИЩЕПЕРЕЛІЧЕНІ**. У разі виконання **ЗАБОРОНЕНИХ** акробатичних та гімнастичних елементів зі списку перелічених вище, **ПРОДАКШНУ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**;
- Підтримки та підйоми дозволені;
- Не можна використовувати жодний реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього виконання танцю. Їм можна скористатися, але не можна відкидати або класти (ставити) на підлогу. За порушення цього правила **ПРОДАКШНУ** буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**. Дане

покарання не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає на підлогу випадково;

Під час виступу всі танцюристи повинні знаходитись на танцювальному майданчику. За порушення цього правила ПРОДАКШНУ буде присвоєно **ОСТАННЄ МІСЦЕ**;

- Частина соло можуть бути виконані, але не повинні домінувати.