**Правила номинации АКРОБАТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС**

Фитнес был официально признан новой спортивной дисциплиной Исполнительным советом IFBB и Международным конгрессом IFBB 3 декабря 1995 года в Гуаме, США.

В январе 2021 года название этого дивизиона было изменено с «Фитнес» на «Акробатический фитнес», и был создан новый дивизион: «Артистический фитнес»

**1. Введение**

**1.1** **Правила:**

Общие правила, являются теми же самыми для акробатического фитнеса и поэтому не повторяются в этом разделе.

**2. Категории**

Соревнования по акробатическому фитнесу проводятся в следующих

категориях:

2.1 Соревнования по акробатическому фитнесу среди взрослых проводятся по двум категориям:

a. Класс A: до 163 см включительно

b. Класс B: свыше 163 см

2.2 Соревнования по акробатическому фитнесу среди юниоров проводятся по четырем категориям:

- от 16 до 20 лет включительно:

a. Класс A: до 163 см включительно

b. Класс C: свыше 163 см

- от 21 до 23 лет включительно:

a. Класс A: до 163 см включительно

b. Класс C: свыше 163 см

3. Категория может быть проведена только при наличии не менее 3 спортсменов. Если спортсменов меньше 3, категории будут объединены, где это возможно.

**3. Раунды:**

Акробатический фитнес будет состоять из следующих раундов:

1. Раунд 1 (произвольная программа)

2. Раунд 2 (повороты, сравнение в поворотах)

**4. Общие положения:**

В акробатическом фитнесе отборочный раунд отсутствует. Все участники выполняют свои произвольные программы (раунд 1), а затем четыре поворота (раунд 2). 6 лучших участников по итогам предварительного судейства выходят в финал.

4.1 Одежда для Раунда 1 должна соответствовать следующим критериям:

1. Участники могут быть одеты так, как считают нужным для выполнения своих упражнений, за исключением случаев, описанных ниже.

2. Стринги строго запрещены. Стринги нельзя надевать поверх купальника, сетчатых чулок или колготок. Также стринги нельзя надевать под юбку или другую верхнюю одежду, чтобы обнажать ягодицы во время движения участника на сцене.

Обтягивающие шорты должны быть однотонными, непрозрачными, любого цвета и полностью закрывать большую ягодичную мышцу, всю переднюю часть бедра и верхнюю четверть бедра.

4.2 Спортивная обувь может быть использована по усмотрению участника.

4.3 При соблюдении пункта 2 участник может снять предмет одежды (например, пальто, куртку, рубашку, брюки), если снятие данного предмета одежды выполнено с соблюдением стиля.

4.4 Форма одежды будет проверена во время официальной регистрации спортсменов и за кулисами, перед тем как участник будет допущен на сцену. Если форма одежды не соответствует стандартам IFBB, участнику будет предоставлено пять (5) минут для приведения ее в соответствие с требованиями, в противном случае он будет дисквалифицирован.

4.5 Национальные федерации и главные делегаты несут ответственность за то, чтобы их спортсмены были полностью ознакомлены с Правилами IFBB, как подробно изложено в настоящем разделе.

4.6 Любые вопросы, касающиеся формы одежды для позирования, должны быть доведены до сведения главного должностного лица IFBB или главного судьи IFBB во время официальной регистрации спортсменов.

**5. Судейство: Раунд 1 (произвольная программа)**

Раунд 1 проходит следующим образом:

1. Каждый участник вызывается на сцену по номеру для исполнения произвольной программы под музыку по своему выбору, продолжительность которого не должна превышать 90 секунд.

2. Каждый участник представляется по номеру, имени и стране. Решение принимает главный судья, который информирует ведущего церемонии.

3. В целях безопасности использование масла для тела во время выполнения упражнений строго запрещено.

4. Использование реквизита ограничено\*.

\*Примечание 1. Во время выполнения упражнений разрешены только небольшие предметы, являющиеся частью экипировки, и их использование не должно приводить к задержке хода соревнований (например, шарф, кепка, шляпа и т. д.). Запрещены такие предметы, как стулья, перекладины, стойки на руках, оружие, зонты, палки и т. д. Участники должны заявить обо всех предметах на официальной регистрации.

5. Ни один участник не должен использовать какие-либо устройства, которые могут оставить на сцене предметы, которые 1) представляют угрозу безопасности других участников и/или 2) требуют очистки или ремонта площадки перед дальнейшим использованием.

6. Участник должен выходить на сцену и уходить со сцены для выполнения упражнения без посторонней помощи (например, предметы, которые нельзя заносить на сцену).

**6. Судейство: Подсчёт результатов раунда 1**

Подсчёт результатов раунда 1 происходит следующим образом:

1. Используя Форму 3, озаглавленную «Индивидуальные места судей (судейство)», каждый судья ранжирует 6 спортсменов с первого по последнее, следя за тем, чтобы два или более участников не получили одинаковые места. Судьи могут использовать Форму 4, озаглавленную «Личные заметки судей», для записи своей оценки каждого участника и для записи заметок о спортсменах.

2. Статистиы заберут у судей Форму 3 и затем перенесут оценки судей в Форму 5 под названием «Оценочный лист (Статистики)» в Раунде 1. Затем они отбросят две наивысшие и две наименьшие оценки (если судей девять) или одну наивысшую и одну наименьшую (если судей меньше девяти) для каждого участника и сложат оставшиеся пять оценок для получения «Результата Раунда 1».

3. В случае ничьей в «Результате Раунда 1» ничья не требует немедленного разрешения, поскольку «Результат Раунда 1» необходимо суммировать с «Результатом Раунда 2» для получения «РЕЗУЛЬТАТА».

**7. Судейство: Оценка раунда 1**

Раунд 1 будет оцениваться по следующим критериям:

1. Каждый судья будет оценивать выступление с точки зрения темпа, силы, гибкости, стиля, индивидуальности, спортивной координации и общего результата. Судьи также будут обращать внимание на участников, которые выполняют силовые и гибкие элементы, а также акробатические элементы. Выступление может включать аэробику, танцы, гимнастику, акробатику или другие виды демонстрации спортивных талантов с гармонично подобранными костюмами, музыкой и хореографией. Обязательных движений нет.

2. Напоминаем судьям, что в этом раунде они оценивают ТОЛЬКО выступление, а НЕ физические данные.

**8. Судейство: Одежда для Раунда 2 (Повороты)**

8.1 Одежда для Раунда 2:

Одежда для Раунда 2 (Раздельный купальник для женщин) должна соответствовать следующим критериям:

1. Бикини у женщин должно быть непрозрачным, состоящим из двух частей.

2. Цвет, ткань, текстура, орнамент и фасон бикини у женщин, а также цвет и фасон туфель на высоком каблуке у женщин остаются на усмотрение участника, за исключением случаев, указанных ниже.

3. Обувь на платформе запрещена. Толщина подошвы туфель для женщин на высоком каблуке не должна превышать 1 см, а высота шпильки – 12 см.

4. Плавки должны закрывать не менее половины большой ягодичной мышцы и всю переднюю часть тела. Бикини у женщин должно быть подобрано со вкусом. Стринги строго запрещены.

5. Одежда будет проверена во время официальной регистрации спортсменов.

8.2 Волосы могут быть уложены.

8.3 Украшения, за исключением обручального кольца, браслетов и серёг, запрещены.

Участникам соревнований запрещается носить очки, часы, подвески, ожерелья, парики или искусственные украшения, улучшающие фигуру, за исключением грудных имплантатов. Имплантаты или инъекции жидкостей, вызывающие изменение естественной формы любых других частей тела или мышц, строго запрещены и могут привести к дисквалификации участника.

8.4 Использование автозагаров и бронзаторов, которые можно стереть, запрещено. Если загар смоется простым стиранием, спортсмену не будет разрешено выходить на сцену. Разрешается использование искусственных красителей для тела и средств для автозагара. Профессиональные методы загара для соревнований (аэрограф, автозагар в кабине) могут использоваться, если они применяются профессиональными компаниями и квалифицированным персоналом. Блёстки, блёстки, блестящие металлические перламутры или золотистые красители запрещены, независимо от того, наносятся ли они в составе лосьона и/или крема для загара или отдельно, независимо от того, кто их нанёс на тело участника.

8.5 Главный судья IFBB или уполномоченное им должностное лицо имеет право принять решение о соответствии одежды участника критериям, установленным в Правилах, и приемлемым стандартам эстетики. Спортсмен может быть дисквалифицирован, если одежда им не соответствует.

**9. Судейство: Раунд 2 (четверть оборота)**

Процедура проведения 2-го раунда следующая:

1. Весь состав участников выстраивается на сцене в порядке номеров, в одну линию. Каждый

полуфиналист представляется по номеру, имени и стране. Решение принимает главный судья, который сообщает ведущему церемонии или комментатору.

2. Состав участников делится на две равные группы и располагается на сцене таким образом,

что одна группа находится слева от сцены, другая – справа от сцены. Центральная часть сцены остается открытой для сравнения.

3. В порядке номеров и группами не более десяти участников одновременно каждая

группа будет направлена в центр сцены для выполнения четырёх поворотов на четверть.

4. Главный судья IFBB будет направлять участников через четыре позиции, соединённые

поворотами на четверть, а именно:

a. Позиция спереди

b. Поворот на четверть вправо - позиция влево - позиция слева к судьям

c. Поворот на четверть назад - позиция сзади - позиция сзади к судьям

d. Поворот на четверть вправо - позиция справа к судьям

e. Поворот на четверть вперёд - позиция спереди

Примечание 1: Участникам запрещается жевать жевательную резинку или любые другие продукты во время выступления на сцене.

Примечание 2: Участникам запрещается употреблять жидкости во время выступления на сцене.

5. Это первоначальное группировпние участников и выполнение поворотов призваны

помочь судьям определить, какие участники будут участвовать в последующих сравнениях.

6. Все судьи представляют свои индивидуальные предложения для первого сравнения пяти лучших спортсменов Главному судье IFBB. На их основе Главный судья формирует первое сравнение. Количество спортсменов для сравнения определяется Главным судьей, но не менее трёх и не более десяти участников одновременно. Затем судьям может быть предложено представить индивидуальные предложения для второго сравнения следующих пяти спортсменов, включая участников, занявших средние места в группе. Главный судья IFBB

формирует второе и последующие сравнения, пока все участники не будут сравнены хотя бы один раз. Общее количество сравнений определяется Главным судьей IFBB.

7. Все индивидуальные сравнения проводятся на центральной сцене.

8. После завершения последнего сравнения все участники выстраиваются в единый строй в порядке номеров и покидают сцену.

**10. Судейство: Оценка 2-го раунда**

Оценка 2-го раунда будет производиться следующим образом:

1. Используя Форму 3, озаглавленную «Индивидуальные места судей (Судейство)», каждый судья присуждает каждому участнику индивидуальное место с первого по последнее, гарантируя, что два или более участников не получат одинаковые места. Судьи могут использовать Форму 4, озаглавленную «Личные заметки судей», для записи своей оценки каждого участника.

2. Статисты принимают Форму 3 у судей и затем переписывают оценки судей в Форму 5, озаглавленную «Оценочный лист (Статистики)». Затем они отбрасывают две наивысшие и две наименьшие оценки (если судей девять) или одну наивысшую и одну наименьшую (если судей меньше девяти) для каждого участника, и суммируют оставшиеся пять оценок для получения

«Результатов второго раунда» и «Места второго раунда». Участник с наименьшим результатом занимает первое место, а участник с наибольшим результатом занимает последнее место.

3. Ничьи в «Результатах второго раунда» не обязательно разыгрываются сразу, так как «Результаты второго раунда» будут добавлены к «Результатам первого раунда» для получения «ОЦЕНКИ» и «МЕСТА».

4. В случае ничьей в «ОЦЕНКЕ» для разрешения ничьей сначала используются «Результаты второго раунда». Если ничья сохраняется, она разрешается с использованием «метода относительного распределения мест» и промежуточных результатов спортсмена за 2-й раунд.

5. Очки, выставленные в предварительном отборе, будут использованы для распределения участников с 1-го по последнее место.

**11. Церемония награждения**

6 лучших финалистов будут вызваны на сцену для участия в церемонии награждения. Ведущий

объявит номер, имя и страну участника, занявшего 6-е место, и далее до участника, занявшего 1-е место.

Президент IFBB или высшее должностное лицо IFBB на соревнованиях, в сопровождении других официальных лиц, приглашенных им для участия в церемонии, вручит медали IFBB и/или кубки победителям.

Сразу после получения награды(-ов) за первое место будет исполнен национальный гимн (сокращенная версия) страны победителя, занявшего 1-е место.

После исполнения национального гимна финалисты обязаны оставаться на сцене в течение короткого периода временидля фотографирования и выполнять команды главного судьи IFBB или режиссера-постановщика.

Во время церемонии награждения участникам не разрешается вывешивать флаг своей страны.

Участники должны принять свои места, медали и/или награды и принять участие в церемонии награждения до её окончания (фотосессия). Участник, который демонстративно выразит

своё неодобрение и/или покинет сцену до окончания церемонии награждения, может быть

Дисквалифицирован.

**12. Абсолютная категория и награждение**

12.1 В соревнованиях по акробатическому фитнесу абсолютная категория проводится в следующих категориях:

a. Акробатический фитнес среди взрослых (максимум два победителя)

b. Акробатический фитнес среди юниоров (максимум четыре победителя)

12.2 Соревнования в абсолютной категории проводятся следующим образом:

1. Сразу после церемонии награждения в последней категории по акробатическому фитнесу победители категорий выходят на сцену по порядку номеров и в одну линию, в одежде для раунда оценки телосложения (повороты).

2. Главный судья IFBB выстраивает участников для выполнения поворотов для сравнения в центре сцены по порядку номеров, а затем в обратном порядке.

3. После выполнения поворотов участницы покидают сцену.

4. Судьи используют Форму 6 под названием «Индивидуальное распределение мест судьями (финалы)» для определения мест участников с первого по последнее место.

5. Статисты, используя Форму 5, озаглавленную «Оценочный лист (Статистики)», подсчитывают баллы для получения «Общего результата по категории, часть 1».

6. В случае равенства баллов в «Общем результате по категории, часть 1», равенство не обязательно должно быть немедленно решено, поскольку «Общий результат по категории, часть 1» необходимо суммировать с «Общим результатом по категории, часть 2» для получения «ИТОГОВОГО РЕЗУЛЬТАТА ПО ОБЩЕЙ КАТЕГОРИИ» и «ИТОГОВОГО МЕСТО ПО ОБЩЕЙ КАТЕГОРИИ».

7. Затем, после выступления на сцене нескольких следующих категорий, победители в фитнес-категориях, одетые в свои спортивные костюмы, будут вызваны на сцену индивидуально и в порядке номеров для исполнения своих индивидуальных фитнес-комбинаций под музыку, выбранную ими самими, длительность которой должна составлять 90 +/- 5 секунд.

8. Судьи используют Форму 6, озаглавленную «Индивидуальные места судей (финалы)», для ранжирования спортсменов с первого по последнее место.

9. Статисты принимают Форму 6 у судей и затем переносят места судей в Форму 5, озаглавленную «Оценочный лист (статистики)», и подсчитывают баллы для получения

«Общего результата в категории, часть 2». Затем они суммируют «Общий результат в категории, часть 1» с «Общим результатом в категории, часть 2», чтобы получить «ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ В КАТЕГОРИИ» и «ОБЩЕЕ МЕСТО В КАТЕГОРИИ».

10. В случае равенства результатов в «ОБЩЕМ РЕЗУЛЬТАТЕ В КАТЕГОРИИ», для разрешения спора сначала используется «Общий результат в категории, часть 1». Если равенство результатов сохраняется, используется метод «Относительного места» и «Общий результат в категории Часть 1» спортсменка.

11. Объявляется «Абсолютный чемпион», ему вручается Кубок IFBB за победу

президентом IFBB или высшим должностным лицом IFBB на соревнованиях. Кубок предоставляется организующей национальной федерацией.

**КАК ОЦЕНИВАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ ФИТНЕСУ**

**ВВЕДЕНИЕ:**

**ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:**

Судьям следует помнить, что осанка участника и манера держаться должны быть учтены в любое время на сцене. Общий образ должен демонстрировать осанку и уверенность в себе. Это особенно актуально во время стойки в линейке, и во время сравнения поворотов.

При стойке в линейке участникам следует воздержаться от принятия напряженных поз,

например, во время выполнения поворотов, демонстрирующих мускулатуру. Свободная поза в строю означает, что участник должен:

- стоять прямо, лицом к судьям, руки опущены по бокам, ноги вместе, или

- стоять, слегка повернувшись левым боком к судьям так, чтобы стартовый номер

участника был хорошо виден.

Голова и взгляд направлены вперёд, плечи расправлены, грудь вперёд, живот втянут.

По команде главного судьи IFBB участники, стоящие в строю, должны принять

положение «вперед».

**ПОВОРОТЫ НА ЧЕТВЕРТЬ**

Участники, не принявшие правильную стойку, получат одно предупреждение, после чего баллы будут вычтены из их результата.

**Положение «лицом к судьям»**

Стоя прямо, голова и глаза направлены в одну сторону с телом, пятки вместе, стопы разведены в стороны под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, обе руки вытянуты вдоль тела, локти слегка согнуты, большие пальцы и остальные пальцы вместе, ладони обращены к телу и находятся на расстоянии

10 см от тела, ладони слегка сложены чашечкой.

**Положение «четверть поворота вправо-влево» (левый бок к судьям):**

Прямая стойка, голова и глаза смотрят в том же направлении, что и тело, пятки вместе, ступни развернуты наружу под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, левая рука слегка отведена назад от центральной линии тела, слегка согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь обращена к телу, кисть слегка согнута чашечкой, правая рука слегка отведена вперед от центральной линии тела, слегка согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь обращена к телу, кисть слегка согнута чашечкой. Положение рук приведет к небольшому повороту верхней части тела влево, левое плечо опущено, а правое поднято. Это нормально и не должно быть чрезмерным.

**Поворот назад: Положение сзади (спиной к судьям):**

Прямая стойка, голова и глаза смотрят в том же направлении, что и тело, пятки вместе, стопы разведены в стороны под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, мышцы спины слегка напряжены, чтобы показать форму верхней части тела, обе руки вытянуты по бокам вдоль центральной линии тела, локти слегка согнуты, большие пальцы и остальные пальцы вместе, ладони обращены к телу и находятся на расстоянии около 10 см от тела, ладони слегка сложены чашечкой.

**Поворот направо – Положение на правую сторону (правая сторона к судьям):**

Прямая стойка, голова и глаза смотрят в том же направлении, что и тело, пятки вместе, стопы развернуты наружу под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, правая рука слегка отведена назад от центральной линии тела с небольшим согнутым локтем, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь обращена к телу, кисть слегка согнута чашечкой, левая рука слегка отведена вперед от центральной линии тела с небольшим согнутым локтем, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь обращена к телу, кисть слегка согнута чашечкой. Положение рук приведет к небольшому повороту верхней части тела вправо, правое плечо опущено, а левое поднято. Это нормально и не должно быть чрезмерным.

**Оценка телосложения женщин в поворотах**

В целом, оценка телосложения женщин в женском акробатическом фитнесе основана

на тех же критериях, что и в женском бодифитнесе. Оценка, начиная с общего

впечатления о телосложении, должна учитывать прическу и макияж; общее спортивное развитие мускулатуры; сбалансированное, симметрично развитое телосложение; состояние и тонус кожи; а также способность спортсменки показывать себя уверенно, осанку и грацию.

Физическое состояние следует оценивать по уровню общего мышечного тонуса, достигнутого

спортивными усилиями. Мышечные группы должны иметь округлую и упругую форму с небольшим количеством жира. Телосложение не должно быть ни чрезмерно мускулистым, ни чрезмерно худым, и не должно иметь глубоких мышечных сепараций и/или полосатых линий. Если телосложение считается слишком мускулистым или слишком худым, оценка должна быть снижена. При оценке следует также учитывать плотность и тонус кожи. Кожа должна быть ровной и здоровой, без целлюлита. Лицо, прическа и макияж должны дополнять «общий образ», представленный спортсменом.

Оценка судьей физической формы спортсмена должна включать в себя весь процесс её презентации, с момента выхода на сцену до момента ухода со сцены. При этом спортсменка, участвующая в соревнованиях по фитнесу, всегда должна быть представлена с акцентом на «здоровое, подтянутое, спортивное» телосложение в привлекательном, впечатляющем «общем образе».

**ОЦЕНКА АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ**

В этом раунде спортсмены выполняют акробатический элемент под музыку, выбранную участником, длительностью 90 +/- 5 секунд.

Судья должен учитывать ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, то есть всё выступление с момента выхода спортсмена на сцену до момента его ухода со сцены. Судьям следует помнить, что в этом раунде они оценивают ТОЛЬКО физическую подготовку, а НЕ физические данные. Судья должен оценить хорошо поставленный и креативный элемент, выполненный в разном темпе/скорости. Хотя обязательные движения не являются обязательными, выступление должно включать:

**I. СЛОЖНОСТЬ:**

1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

a. акробатические элементы без элементов полёта (всегда с контактом с полом, например:

кувырок вперёд или назад, переворот вперёд, переворот назад, стойка на руках,

повороты в стойке на руках, вытянутый шаг назад)

b. акробатические элементы полёта (элементы без контакта с полом, например: свободное

колесо, рулло, фляк, сальто назад, сальто вперёд, свободное

воздушное

переворот вперёд)

c. СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - можно комбинировать акробатические элементы с серией акробатических элементов, например, рулло, фляк, сальто назад.

Комбинации, содержащие больше акробатических элементов, должны оцениваться ниже.

2. СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (например, стойка на руках, отжимание, отжимание, удержание в стойке на руках, удержание в уголке, удержание в уголке с широко расставленными ногами, удержание в каком-либо положении). Количество силовых элементов, их сложность и общая

изобретательность движений должны учитываться при оценке программы.

3. ЭЛЕМЕНТЫ НА ГИБКОСТЬ – (например, высокие удары ногами, мостики, весы стоя, махи ногами вперед, ланч). Количество элементов на гибкость, их сложность и общая изобретательность движений должны учитываться при оценке программы.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (например, прыжок в шпагат, прыжки, смена шпагата, танцевальные движения)

**II. ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

- сюжет, мотив и тема, выраженные танцевальными средствами, гармонируют с индивидуальной и пространственной хореографией выступления;

- музыка, танец, хореография, согласованные с костюмом;

- зрелищность (контакт со зрителем, умение участника представить фитнес комплекс привлекательно и увлекательно для зрителей);

- оригинальность и индивидуальная хореография;

- уникальный и самобытный способ интерпретации;

- ритм (гармония упражнений и музыки);

- темп музыки;

- гармоничное сочетание костюма, музыки, танца, хореографии;

- чистота, техника демонстрации;

- общее впечатление.

Выступления, основанные только на гимнастических движениях, оцениваются ниже. Судьи, оценивающие выполнение упражнений с завышенными, отсутствующими или неравными оценками за выполнение различных упражнений категории сложности (силовые упражнения, акробатические упражнения, танцевальные элементы и элементы на гибкость) и отсутствием требований к артистизму, или в случае несоответствия требованиям (например, отсутствие темы, зрелищность, неритмичное упражнение, более 2 звеньев), большее количество гимнастических элементов, характерное для спортивной гимнастики и т.д.), назначат набор физической подготовки ниже.

Судья всегда должен учитывать «общий пакет», и оценка судьи

включает комплексную оценку сложности и артистических требований

(хореография, тема хореографии, зрелищность, костюм, реквизит и сюжет

фитнес-комбинации, гармония упражнений, музыка, танец, чистота и элегантность).



