



## **Оценивание вольных упражнений у гимнасток**

(из Правила вида спорта "Спортивная гимнастика" утв. приказом Министерства спорта РФ от 13 февраля 2018 г. N 130)

### **Статья 12 Вольные Упражнения**

#### **Артистичность**

#### **Исполнение упражнения с артистичностью**

При исполнении упражнения с артистичностью гимнастка превращает композицию в "представление". В этом упражнении она должна показать качественную хореографию, артистичность, выразительность, музыкальность и правильную технику. Главная цель - это создать и показать уникальное и уравновешенное упражнение, которое гармонично соединяет движения и выразительность гимнастики с темой и характером музыки.

#### **Композиция и хореография**

Композиция вольных упражнений состоит из комплекса элементов выполняемых гимнасткой, а также хореографией этих элементов, то есть, распределением гимнастических и акробатических элементов по времени и площади ковра в гармоничном сочетании с музыкой.

Хореография должна показывать плавный переход между движениями с контрастами в скорости и интенсивности.

Упражнение показывает творческую хореографию, когда оно состоит из оригинальных элементов и движений, включает новые идеи, формы, интерпретации и оригинальность. В этом упражнении нет повторения и монотонности.

Структура и композиция упражнения включают:

1. Богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп Таблицы элементов.
2. Различные уровни (стоя и на ковре).
3. Изменения в направлении (вперед, назад, боком и дугой).
4. Творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

Структура и композиция это "что" выполняет гимнастка.

#### **Выразительность**

Выразительность - это диапазон эмоций, показываемый лицом и движениями гимнастки во время упражнения. В это входит представление гимнастки судьям и зрителям, а также ее способность контролировать выражение лица во время исполнения сложных элементов. Гимнастка должна "создать образ" во время упражнения, и показать не только технику исполнения, но и гармонию и женскую грацию.

Выразительность - это не только "что" выполняет гимнастка, но и "как" она выполняет.

## Музыка

Музыка должна быть безупречной, без резких остановок; музыка соединяет композицию и исполнение упражнения. Музыка должна быть плавной и иметь четко выраженные начало и конец. Музыка также должна подчеркнуть уникальные способности и стиль гимнастки. Тема музыки может быть использована как идея/тема композиции.

Во время упражнения движения должны соответствовать музыке. Музыка должна быть индивидуально подобрана для каждой гимнастки и улучшать артистичность и безупречное исполнение упражнения.

## Музыкальность

Музыкальность - это способность гимнастки интерпретировать музыку и показать не только ритм и скорость, но также и переходы, форму, интенсивность и азарт. Музыка должна соответствовать исполнению, во время исполнения гимнастка должна передать тему музыки судьям и зрителям.

## Статья 12.1 Общее

### Требования к CD

1. CD с музыкой гимнасток должны быть предоставлены администрации соревнований. Будет измерено время каждого CD, время будет подтверждено администрацией и руководителем делегации.

2. Следующая информация должна быть на CD:

- фамилия, имя гимнастки,
- номер музыкального трека или название музыки.

3. Музыка, исполняемая оркестром или на пианино, должна быть записана.

4. Можно использовать сигнал в начале музыки. Не разрешается произносить имя гимнастки.

5. Пение без слов может быть использовано как музыкальное сопровождение (звуки не должны быть словами на других языках и должны улучшать качество музыки и всего упражнения):

- примеры голоса в музыкальном сопровождении: пение с закрытым ртом, вокальное исполнение без слов, свист;

- отсутствие музыки или музыка со словами -1.00.

**Примечание:** сбавка производится судьями бригады D из окончательной оценки.

Время:

1. Судейство упражнения начинается с первого движения гимнастки.

2. Продолжительность вольных упражнений должно быть не более (90 секунд).

3. Судья-хронометрист засекает время, начиная с первого движения гимнастки.

4. Судья-хронометрист останавливает секундомер, когда гимнастка заканчивает последнее движение. Упражнение должно заканчиваться вместе с музыкальным сопровождением.

5. За превышение времени упражнения - более 1:30 мин (90 сек.) производится сбавка 0.10.

6. Элементы, выполненные после 90 секунд, будут засчитаны бригадой D и оценены бригадой E.

## Границы ковра

Выход за пределы ковра (12X12 м), включая касание ковра любой частью тела за пределами маркировки, получает сбавку:

- Один шаг или выход за ковер одной ногой или рукой -0.10.
- Шаг(и) за пределы ковра двумя ступнями/руками или частью тела или приземление обеими ступнями за пределами линии ковра -0.30.

Сообщение судьи на линии о выходе за пределы ковра и судье-хронометристу о превышении времени подаются судьям бригады D на снаряде в письменном виде. Судьи бригады D производит соответствующие сбавки из окончательной оценки.

## Статья 12.2 Содержание упражнения

Максимум 8 самых сложных элементов, включая соскок будут засчитываться в ДВ.

8 элементов должны быть:

- Минимум 3 танцевальных.
- Минимум 3 акробатических.
- 2 элемента по выбору.

Последняя акробатическая линия, которая засчитывается, считается соскоком (засчитать ДВ самого трудного сальто).

Соскок не засчитывается, если выполняется только одна акробатическая линия.

## Акробатические линии

1. Максимальное количество акробатических линий с сальто - четыре (4). Любой элемент в последующих акробатических линиях не будет засчитываться в ДВ.

2. Акробатическая линия может состоять из минимум одного элемента с полетом без опоры руками и отталкиванием с 2-х ног (отскок):

- засчитывается, включает смешанные соединения;
- если гимнастка не приземляется на ноги в сальто, то акробатическая линия все равно.

3. Акробатические элементы любой трудности, выполненные после последней засчитывающийся акробатической линии, не будут получать ДВ.

Примеры:

1. Одно или двойное сальто (отталкивание с 2-х ног).
2. Прямое или не прямое соединение нескольких сальто (минимум одно сальто с отталкиванием с 2-х ног).
3. Смешанные соединения (прыжки с одной или двух ног) и сальто (отталкивание с 2-х ног).

Информация об изменениях:

*Статья 12.3 изменена. - Приказ Минспорта России от 19 февраля 2019 г. N 134*

## Статья 12.3 Требования к композиции (СР) - судьи бригады D 2.00 Б

Специальные требования:

1. Танцевальное соединение из минимум 2х разных прыжков с одной ноги или подскоков (из таблицы элементов), соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ), один из которых с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. - 0.50.

Если прыжок или подскок выполняется первым элементом, то приземление должно быть на одну ногу.

2. Сальто вперед/боком и назад - 0.50.
3. Сальто с винтом (минимум 360°) - 0.50.
4. Двойное сальто - 0.50.

Упражнение считается без соскока, если гимнастка выполняет только 1 акробатическую линию.

*КНЕ КНЕ & Кнеевх*

Пример 1:

Одна линия

Оценка:

- нет ДВ - засчитано 7 элементов (судьи бригады D);
- 0.50 не было попытки выполнить соскок (судьи бригады D);
- сбавки за приземление (судьи бригады E).

Пример 2: а) *КН КНЕ* или б) *Кнеев КН*

Одна линия

Оценка:

- нет ДВ - засчитано 7 элементов (судьи бригады D);
- 0.50 не было попытки выполнить соскок (судьи бригады D);
- сбавки за приземление (судьи бригады E).

Пример 3 *КНЕ Кнеев КН*

Пример 3

Две линии

Оценка:

- засчитать соскок (судьи бригады D).

Пример 4 *КНЕ Кнеев Fall КН*

Пример 4

Гимнастка не приземлилась на ноги во второй линии

Оценка:

- нет ДВ - засчитано 7 элементов (судьи бригады D);
- падение - 1.00 (судьи бригады E).

Пример 5 *КНЕ/ Кнеев КНЕ↓*

Пример 5

Повторение элемента

Оценка:

- нет ДВ - засчитано 7 элементов (судьи бригады D);
- сбавки за приземление (судьи бригады E).

### Статья 12.4 Надбавки за соединения (СВ) - судьи бригады D

Надбавки производятся за прямые и не прямые соединения. Надбавки входят в оценку D.

#### Формулы для прямых и не прямых акробатических\* соединений

Непрямые соединения	
0.10	0.20
B / C + D	C + E D + D

A + A + D	A + A + E
<b>Прямые соединения</b>	
A + D	A + E
C + C	C + D
<b>Смешанные</b> <b>Все соединения должны быть с отскоком</b>	
D сальто + B (танцевальный) E сальто + A (танцевальный) (должны выполняться в этом порядке)	
<b>Соединения с поворотами на одной ноге</b>	
D + B D + B (без шага)	<b>Примечание:</b> Повороты могут выполняться на той же опорной ноге (разрешается быстрый деми-плие переход на двух ногах) или через шаг на другой ноге (без деми-плие).

Непрямые акробатические соединения это те, в которых прямо соединенные акробатические элементы с фазой полета и опорой руками (рондат, фляк и т.д. как подготовительные элементы) выполнены между сальто.

**Примечание:** Акробатические элементы для СВ должны быть без опоры на руки.

### Статья 12.5 Сбавки за артистичность и хореографию (судьи бригады E)

Сбавки	0.10	0.30	0.50
<b>Артистичность исполнения</b>			
Недостаточная артистичность во время всего упражнения:			
- Неспособность привлечь зрителей к упражнению	X		
- Неспособность выразить идею (тему) музыки через движения	X		
- Выразительность	X		
- Жесты и выражение лица не соответствуют музыке	X		
- Выполнение всего упражнения как комплекс отдельных элементов и движений	X		
<b>Композиция</b>			
- Неправильный подбор движений к музыке.	X	X	
- Недостаточная сложность или оригинальность движений	X		
- Отсутствие движения близко к коврику	X		
<b>Музыка и музыкальность</b>			
- Качество музыки - Нет структуры в музыке	X	X	
- Движения не совпадают с ритмом и темпом музыки.	X		
- Несогласованность музыки и движений в конце упражнения	X		
- Нет связи музыки и движений совсем	X		X

## Статья 12.6 Специфические сбавки на снаряде (судьи бригады Е)

Сбавки	0.10	0.30	0.50
<p>Чрезмерная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пауза (сбавка в 2 сек.)</li> <li>- Перестановка (ненужные шаги)</li> <li>- Чрезмерные махи руками перед танцевальными элементами</li> </ul>	<p>X каждый X каждый X каждый</p>		
<p>Плохая осанка/амплитуда в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение головы, туловища, плеч и рук</li> <li>- Стопы не натянуты, расслаблены, косолапые, не в релеве.</li> <li>- Недостаточная амплитуда махов ногами</li> </ul> <p>Распределения элементов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение начинается акробатическим элементом</li> <li>- Следующая акробатическая линия выполняется по той же диагонали без хореографии</li> <li>- Более 1ой последующей акробатической линии</li> <li>- Упражнение заканчивается акробатическим элементом</li> <li>- Отсутствие хореографии в углах ковра</li> </ul>	<p>X X X  X X  X X X</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нет попытки, выполнить соскок</li> </ul>			X

---

\* Если присутствует только один тренер из делегации, то он может остаться на соревнованиях.