

Оценивание упражнения кольца

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

Статья 11: Кольца



Высота: 280 от поверхности пола

Статья 11.1 Описание упражнения на кольцах

Упражнение на кольцах состоит их маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено.

Статья 11.2 Содержание и построение упражнения

Статья 11.2.1 Информация об исполнении упражнения

1. Из основной стойки спортсмен принимает положение вися на кольцах с/без помощи страхующего. Судейство упражнения начинается в момент, когда ступни ног отрываются от пола. Тренер не имеет права давать толчок к раскачиванию спортсмена.
2. Спортсмен может включать в свое упражнение только те элементы, которые он может исполнить безопасно и с техническим и эстетическим мастерством.
3. Упражнение состоит из маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. В упражнении не может быть более 3 элементов из группы II и/или III, исполненные подряд.

4. Махи назад в упоре без выполнения элемента, для простой смены направления или махи назад с переходом в более низкое положение вися наказываются сбавкой судьями бригады Е. Типичным примером является: из вися прогнувшись подъем разгибом в упор, из упора мах назад в вис - подъем махом вперед.

5. Дополнительные технические, эстетические и исполнительские аспекты к построению композиции упражнения:

- спортсмен должен приходить во все статические положения напрямую с прямыми руками без дополнительных движений корпуса;
- продолжительность статических элементов - не менее 2 секунд;
- маховые элементы вперед должны заканчиваться или проходить через стойку на руках или напрямую с последующими силовыми статическими элементами во всех случаях, когда это возможно по природе махового элемента;
- во время всех маховых элементов с последующими статическими элементами, плечи не могут возвышаться над уровнем окончательной статической позиции. Любое отклонение приведет к соответствующим сбавкам судьями бригады Е, а также, в зависимости от природы элемента, элемент может быть не засчитан судьями бригады D;
- силовая статика, выполненная после махового элемента в обратном направлении (т.е. подъем махом вперед и "самолет", подъем махом вперед и "крест" вниз головой и т.д.) будет рассматриваться как отдельный элемент;
- ложный хват для силовых статических элементов не разрешается. Глубокий хват выполняется захватом кисти с целью получить преимущество при исполнении силовых элементов, сбавка -0.1 каждый раз;

Правильный хват: прямая кисть, с или без захвата пальцами вокруг кольца.

Примечание: положение колец (разворот) при прямой и открытой кисти не меняет оценивание глубокого хвата.

- прямые руки должны использоваться во всех случаях, когда это позволяет природа элемента;
- композиционные ошибки со сбавкой в 0.30 балла. Например: Хонма в упор, затем угол или угол ноги врозь, затем угол или подъем разгибом в упор и угол;
- только для силовых стоек на руках технически обусловлено минимальное касание руками тросов, при этом сбавка производится не будет (элемент II.25 и II.26);

6. Ямаваки/Йонасон элементы с четкой остановкой или паузой получают сбавку 0.5 за маховый элемент, выполненный силой (не засчитывается). Такие элементы с меньшим упором будут засчитаны с мелкой и средней ошибкой за мах силой;

7. Некоторые спортсмены демонстрировали очень небольшое изменение в положении тела после перемещения из одного положения в другое. Ошибки исполнения должны быть применены, и могут так же привести к непризнанию элемента (т.е. "самолет" в горизонтальный упор, горизонтальный вис сзади в "самолет").

8. Полный список ошибок и сбавок за исполнение упражнения - смотреть статьи 8 и 11.3.

Статья 11.2.2 Информация по оценке D

1. Существуют следующие группы элементов:

I. подъемы разгибом, маховые элементы и маховые элементы через или в стойку на руках (2 сек.)

II. силовые и статические элементы (2 сек.)

III. маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами (2 сек.)

IV. соскоки

2. Повторы элементов (один и тот же идентификационный номер) не могут быть засчитаны судьями D. На Кольцах это правило имеет несколько более широкий смысл так, что не более 3 таких элементов группы II и III могут быть представлены в исполнении подряд. Четвертый и последующие элементы из группы II и/или III будут рассматриваться как повтор и не будут расцениваться судьями бригады D. Если спортсмен, решит исполнить больше элементов из групп II или III, он должен исполнить как минимум один маховый элемент группы B из группы I (кроме любого типа подъема разгибом, подъема разгибом назад или элемента с тем же номером) между первой последовательностью максимум 3 элементов и другим элементом или последовательностью группы II и/или III. Все элементы, выполненные из группы элементов II или III относятся к этому правилу, находятся они среди засчитанных 10 или нет, даже если элемент не засчитан из-за плохого технического исполнения. Такой маховый элемент, минимум группы B должен быть среди 10 лучших элементов.

3. Специальные повторы:

3.1 Повторы элементов (один и тот же идентификационный номер) не могут быть засчитаны судьями бригады D. На кольцах это правило имеет несколько более широкий смысл так, что максимум 1 силовая позиция в каждой группе элементов может быть засчитана для трудности. Например, только два типа крестов (обычный, L-крест, V-крест) или горизонтальные упоры (обычный и ноги врозь) можно выполнить для сложности (один элемент в группе II и один в группе III).

3.2 Максимум 2 Гуцоги и максимум 2 Ли Нинг типа элементов могут быть выполнены в упражнении, Зий такой элемент будет рассмотрен как повтор.

3.3 Базовые упоры, такие как угол и V угол не включены в правило специальных повторов, поскольку они являются разными силовыми элементами. Гимнаст может выполнить подъем махом вперед в угол и подъем махом вперед в V угол. Гимнасты не могут выполнить больше одной финальной силовой позиции в каждой группе элементов. Подъем разгибом в угол и подъем махом вперед в угол в одном упражнении сделать невозможно.

4. Дополнительные правила и регламент:

- все статические элементы должны удерживаться на протяжении минимум 2 секунд. Они не будут расценены судьями бригады D как трудность или/и как требования к группам элементов, если не будет показана остановка в позиции;

- силовые дожимания и подъемы, которые исполняются после статического элемента и заканчиваются в статическом элементе с остановкой на 2 секунды, засчитываются только, если предыдущая статическая часть была расценена и если была показана остановка в позиции;

- элементы с перекручиванием тросов запрещены. За такие элементы дается композиционная сбавка;

- для юниоров, сальтовые элементы назад в вис и элементы типа Ли Нинг не разрешены;
 - элементы типа Пинеда должны исполняться прямым телом, прямыми руками и медленно, чтобы избежать сбавки или определения как маховый элемент с последующим силовым элементом;
 - Ямаваки/Йонасон элементы с четкой остановкой или паузой не засчитываются. Хонма в упор и затем махом назад переворот вперед в вис не будут засчитаны как отдельные элементы из-за намерения спортсмена выполнить другой элемент. Такие элементы с меньшим упором будут засчитаны с мелкой и средней ошибкой за мах силой;
 - сальто вперед в крест с ошибкой при входе более 45°, не будет засчитан. Сальто вперед в крест не может быть разделен из-за намерения гимнаста выполнить другой элемент;
 - все статические положения с высоким углом (2 сек.) должны быть исполнены с ногами вертикально. То же требование, что и на вольных упражнениях;
 - упражнение должно начинаться из виса с прямыми, вертикально расположенными руками. Спортсмен не может сгибать руки при перемещении в первое положение, если оно не предусмотрено спецификой элемента. Пример: дуга и последующий мах назад может начинаться с согнутыми руками в любом месте комбинации;
 - во время упражнения спортсмен может сгибать руки только при переходе между элементами, когда это необходимо чтобы правильно выполнить следующий элемент;
 - за удержание элементов без стоимости 2 сек. или больше сбавка -0.1 каждый раз. Примеры включают: удержание (2 сек.) или больше виса прогнувшись, виса согнувшись, виса сзади;
 - Накаяма должна проходить через законченный горизонтальный вис сзади для предотвращения сбавок исполнения и потенциальное непризнание;
 - вис сзади для подъема в "крест" или V-"крест" не является позицией при которой происходит повышение стоимости "креста" (или любого другого силового элемента). Если такой "крест" исполнен сразу после виса сзади, он будет расценен соответственно Правил (В или С);
 - один маховый элемент в стойку на руках (2 сек.) необходим в упражнении и должен быть среди 10 лучших элементов (и среди 8 лучших элементов у юниоров).
5. Полный список правил относительно непризнания элементов и других аспектов оценки D - в статье 6, сбавки за ошибки в статье 8.

Статья 11.3 Таблица ошибок и сбавок для колец

Бригада D

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Отсутствие маховой стойки (2 сек.)		+	
Более 2-х элементов Гуцогги или 2-х элементов Ли Нинг	+		
	Не засчитывается бригадой D		

Бригада Е

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Предварительный мах в начале упражнения		+	
Толчок со стороны тренера для создания кача	+		
Переход в более низкое положение при махе назад		+	
Скрещивание тросов во время любого элемента		+	
Удержание элементов без стоимости 2 сек. или больше	за элемент		
Композиционные ошибки		+	
Ноги врозь или другое плохое исполнение при наскоке или подъеме на кольца		+	
Ложный хват в силовых статических элементах (каждый раз)	+		
Согнутые руки во время маховых элементов с последующими силовыми элементами или для удерживания статической позиции	+	+	+
Касание тросов или ремней руками, стопами или другими частями тела		+	
Опора или балансировка с помощью ступней или ног			+ Не считать
Падение со стойки на руках			+ Не считать
Чрезмерное раскачивание тросов	За элемент		
Отклонение в градусах на предыдущем силовому дожиманию статическом элементе переходит так же и на 2ой элемент	+	+	