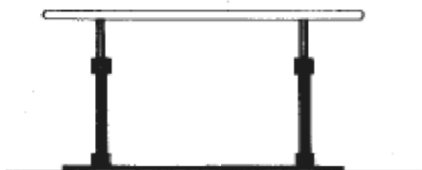


## Оценивание упражнения параллельные брусья

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

### Статья 13 Параллельные брусья



Высота снаряда: 180 см от поверхности мата, 200 см от пола.

#### Статья 13.1 Описание упражнения

Современное упражнение на брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полета, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из различных положений упора и виса для того, чтобы показать большие возможности данного снаряда.

#### Статья 13.2 Содержание и построение упражнения

##### Статья 13.2.1 Информация об исполнении упражнения

1. Начало упражнения или разбег для наскока на снаряд должны выполняться из основной стойки ноги вместе. Упражнение начинается, когда стопы спортсмена отрываются от пола. Размахивание одной ногой или шаг при входе на снаряд не разрешаются, т.е. ступни должны одновременно оторваться от пола.
2. Разрешается использование мостика на обычном мате для начала упражнения.
3. Предварительные элементы (до начала упражнения) не разрешены. Это означает, что не разрешены какие-либо элементы с вращением более чем на  $180^\circ$  вдоль оси тела до того момента, как руки спортсмена коснутся одной или обеих жердей.
4. Спортсмен может включать в свое упражнение только те элементы, которые освоил совершенно уверенно с техническим и эстетическим мастерством.
5. Дополнительные требования к исполнению и композиции упражнения:

- производится сбавка за переходы в более низкое положение при махе назад, за которыми не следует никакого элемента, а просто осуществляется переход в обратное направление и мах назад в низкое положение вися или упора.

Например:

- махом назад из упора на руках спад в вис - подъем разгибом,
- махом назад из упора опускание в упор на руках - подъем махом вперед,
- махом назад из упора - спад в вис,
- подъем разгибом в упор на руках или подъем разгибом в упор и сразу опускание в упор на руках,
- из стойки опускание в стойку на плечах, кувырок вперед;
- не разрешена дополнительная опора при выполнении элементов с поворотом на одной руке, таких как большой оборот с поворотом, подъем махом вперед с полным поворотом, обороты под жердями с поворотами, и т.д. Вращение считается законченным, когда спортсмен возобновит хват свободной рукой;
- все элементы в вис с последующим подъемом разгибом должны выполняться с прямыми ногами;
- запрещены следующие элементы или группы элементов:
  - силовые и статические элементы, не записанные в таблице трудности,
  - сальто и соскоки из вися на одной жерди,
  - для юниоров - сальто с приземлением в упор на руках и/или в упор на согнутых руках;
  - элементы в одну жердь (Кьярло, Пясецки и т.д.) должны быть выполнены в стойку на одной жерди с немного разведенными кистями. Небольшое отклонение плеч/тела разрешается из-за неестественного положения кистей. Ошибки производятся за чрезмерное разведение кистей и/или отклонения тела;
  - для всех Мое элементов и оборотов, ноги нельзя сгибать до горизонтального положения тела;
  - сбавки за недостаточное выпрямление тела на приземление в жерди после сальто означает, что выпрямление (раскрытие) должно быть выполнено горизонтально (на уровне жердей).

6. Полный список ошибок и сбавок за выполнение упражнения - в секции 8, обзор ошибок в статье 13.3.

## **Статья 13.2.2 Информация по поводу оценки D**

1. Существуют следующие группы элементов:

I. элементы в упоре или через упор на 2 жердях;

II. элементы из упора на руках;

III. элементы в вися на 1 или 2 жердях и обороты под жердями;

IV. соскоки.

2. Оценивание трудности:

- для элементов с поворотами - повороты не засчитываются как часть элемента, если выполняются после прохождения положения стойки или после подскока в стойку. Например: оборот под жердями в обратный хват и подскок с поворотом на 180°; большой оборот с поворотом на 180° подскоком в стойку с последующими поворотами;

- если нет других указаний, элементы, которые заканчиваются в упоре на согнутых руках, имеют тот же номер и стоимость как элементы, которые заканчиваются в упоре на руках. Тем не менее, элементы, исполняемые из упора на согнутых руках, имеют тот же номер и ту же группу трудности, что и элементы, исполняемые из или через упор;

- если в таблице групп трудности нет иных указаний, элементы с или из необычного хвата имеют тот же номер и ту же группу трудности, что и аналогичные элементы из или в нормальном хвате;

- элементы, состоящие из отдельных элементов не должны иметь остановку между ними, в противном случае признаются отдельные элементы;

- в квалификации и командном финале в подготовке параллельных брусьев (во время 50-секундной разминки или непосредственно перед подходом), может принимать участие любой аккредитованный в этой фазе соревнований человек. Во время финальных соревнований в многоборье или финальных соревнований в отдельных дисциплинах максимум три человека (выступающий спортсмен, тренер и 1 другая аккредитованная персона) могут находиться на помосте для подготовки параллельных брусьев.

### 3. Дополнительная информация и правила:

- многие маховые элементы выполняются в или через стойку на одной или обеих жердях. Стойку после маха держать необязательно, но элемент должен быть выполнен так, чтобы в случае необходимости спортсмен смог держать стойку столько, сколько положено;

- специальное правило: элементы, выполняемые на одну жердь поперек имеют ту же стоимость, что и в две жерди, исключением является повышение на одну группу сложности, если после таких элементов последовал элемент типа Хили (Хили тоже увеличивает свою стоимость на одну группу) удерживать стойку на одной жерди разрешено;

- элементы в одну жердь повышают свою группу сложности, если после них идет элемент типа Хили, но только если элемент Хили выполнен без грубой ошибки;

- ни один элемент ноги врозь в одну жердь может повысить свою группу сложности, т.е. Типпельт, Арикан и т.д.;

Принцип оценивания элементов типа Мауц с паузой или остановкой во время выполнения первой части элемента.

Исполнение	Бригада D	Бригада E
Пауза после первой части элемента	Дает группу	-0.1 за паузу или остановку в стойке на руках
Одна секунда удержано после первой части элемента (меньше 2 сек.)	Дает группу	-0.3 за паузу или остановку в стойке на руках
Две секунды удержано после первой части элемента	Не считать	-0.5 за паузу или остановку в стойке на руках

Например: Макуц, пауза меньше чем одна секунда после 3/4 Диамидов и затем 3/4 Хили = группа E и -0.1 за паузу или остановку в стойке на руках.

- Все Хили должны иметь поворот на 360° или больше, чтобы быть засчитанными как элемент типа Хили. То есть после махового элемента (минимум группы В) в стойку на руках на одной жерди продольно, необходимо Хили (поворот на 450°) в упор для группы E.

**Примечание:** 3/4 Хили, из позиции продольно, является группой В, та же клетка, что и элемент I.50.

- Пояснение к исполнению Бавсар. Элемент должен быть выполнен с приземлением в жерди без угла в плечах и прямым телом горизонтально. Если тело гимнаста при приземлении в жерди с отклонением более 45° от горизонтали и/или с углом в плечах более 90, группа сложности не будет дана и будет произведена сбавка 0.5.

#### 4. Специальные повторы:

- элементы с сальто: в упражнении можно выполнять только один вариант одного и того же элемента (в той же группе элементов). В случае повтора элемент с более высокой группой сложности будет засчитан.

Некоторые примеры:

- Морису в группировке - Морису согнувшись,

- Белле в группировке - Белле согнувшись и т.д.,

- 5/4 сальто вперед с перемахом ноги врозь в упор или упор на руки или 5/4 сальто вперед через упор в вис/сразу в вис.

Для пояснения включены следующие элементы: Ш.47, Ш.58, Ш.59, Ш.65 в это правило;

- максимум два больших оборота в стойку на руках (Ш.21, 22, 28, 29 и 35).

- максимум два оборота под жердями в стойку на руках (Ш.106, 107, 108, 114, 119, 120, 130 и 136);

- полный список правил относительно непризнания элементов и других аспектов оценки D - в статье 6 и 13.3.

## Статья 13.3 Таблица специфических сбавок для упражнений на параллельных брусьях

### Судьи бригады D

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Несоблюдение официального времени разминки (50 сек.)	0.3 балла с окончательной оценки личника (судья D1) или 1.0 балл с командного результата в командных соревнованиях		

### Судьи бригады E

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Вход на снаряд с одной ноги или раскачивания		+	
Переход в более низкое положение при махе назад		+	
Неконтролируемая стойка на одной или двух жердях	+		
Элементы типа Киярло, выполненные с разведенными кистями и/или отклонения тела (каждое)	+	+	+
Предварительный элемент			+
Перехват рук или хождение в стойке на руках	+		
	каждый раз		
Недостаточное выпрямление тела после сальто	+	+	
Неконтролируемый приход в жерди после сальтовых элементов и/или удар о снаряд		+	+
Несоблюдение официального времени разминки (50 сек.)	0.3 балла с окончательной оценки личника (судья D1) или 1.0 балл с командного результата в командных соревнованиях		
Сгибание ног до горизонтали во время исполнения Мой, Оборот	+	+	
Согнутые ноги при исполнении элементов типа Бавсар во время подъёма разгибом после		+	