



Оценивание вольных упражнения у мужчин

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

Статья 9: Вольные упражнения

Размер 12x12 м

Статья 9.1 Описание вольных упражнений

Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты, стойки и хореографические части, которые, соединяясь в гармоничное и ритмичное целое, составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12x12 м).

Статья 9.2 Содержание и построение упражнения

Статья 9.2.1 Информация об исполнении упражнения

1. Спортсмен должен начать свое упражнение в пределах ограничительных линий ковра из положения стоя ноги вместе. Упражнение и судейство начинаются с момента первого движения ступней спортсмена.

2. Спортсмен может включать в свое упражнение только те элементы, которые он освоил уверенно на высоком техническом и эстетическом уровне.

3. Требования к исполнению и композиции.

3.1 Упражнение должно выполняться исключительно в пределах ограничительных линий ковра. Элементы, начатые за этими границами, будут оценены судьями бригады E, но судьи бригады D не учтут их при выведении оценки D.

- Площадь для вольных упражнений обозначена ограничительными линиями или цветными разделителями. Линия считается частью ковра. Спортсмен может наступать на них, но не заходить за них.

- Выход за ограничительные линии контролируется двумя судьями, расположенными в углах ковра по диагонали. Каждый следит за двумя линиями. В случае нарушения судья на линии должен письменно известить судью D1, в соответствии со следующими критериями:

- приземление или касание пола за ограничительными линиями одной ступней или рукой = 0.10 балла;

- касание пола за ограничительными линиями ногами, руками, ногой и рукой или другими частями тела = 0.30 балла;

- приземление четко за ограничительными линиями = 0.30 балла;

- элемент, начатый за ограничительными линиями, не оценивается (судьи бригады D).

Судья D1 производит соответствующую сбавку с окончательной оценки если спортсмен вышел за пределы площадки ковра, при возврате на ковер сбавка не производится.

3.2 Максимальная продолжительность вольного упражнения 70 секунд, что контролирует судья-хронометрист. Минимальная продолжительность упражнения не регламентирована. Судья - хронометрист подает звуковой сигнал через 60 секунд после начала упражнения, который он повторяет через 70 секунд, оповещая об окончании упражнения. Отсчет времени начинается с момента первого движения ступней спортсмена и заканчивается в момент соскока в положении стоя ноги вместе. Если упражнение продолжается больше установленного времени, судья-хронометрист сообщает об этом судье D1, который производит соответствующую сбавку с окончательной оценки.

3.3 Вся площадка ковра должна быть использована. Нет ограничения на количество диагоналей, выполненных подряд. Спортсмен должен двигаться в и/или из каждого угла. Если заключительную акробатическую диагональ спортсмен выполняет в еще не использованный угол, такое движение удовлетворяет правилу. При неиспользовании спортсменом каждого угла судьями бригады D производится нейтральная сбавка 0.3, один раз в упражнении.

3.4 Перед исполнением акробатических соединений или элементов, спортсмену не разрешается останавливаться на 2 или более секунд.

3.5 Спортсмен должен заканчивать каждый акробатический элемент или связку точным приземлением перед выполнением следующего не акробатического элемента. Неконтролируемые приземления во время таких переходов не разрешены.

3.6 Полет кувырок должен исполняться с опорой обеих рук, т.е. нельзя выполнять без опоры руками или с опорой только тыльной стороной ладони.

3.7 Упражнение должно заканчиваться акробатическим элементом с приземлением на сомкнутые ноги.

3.8 Спортсмен не должен использовать простые шаги для перехода в угол ковра. Простыми шагами считается перемещение спортсмена по ковру без любой хореографии (поворот ≥ 180 град., прыжки, махи ногами выше горизонтали во время шага и т.д.).

3.9 Ошибки техники и исполнения относятся к элементу, а не к каждому сальто входящему в элемент.

4. Полный список ошибок и сбавок за исполнение - статья 8, сбавки - статья 8.4 и 9.3.

Статья 9.2.2 Информация по поводу оценки D

1. Существуют следующие группы элементов:

I. неакробатические элементы;

II. акробатические элементы с движением вперед (сальто и перевороты), полеты кувырки (без сальто);

III. акробатические элементы с движением назад (сальто и фляки), Арабские сальто.

2. Концовка упражнения не может быть элементом группы I.

3. Для мужчин, двойное сальто должно быть включено в упражнение и должно быть среди 10 засчитанных элементов.

4. Информация относительно трудности и групп элементов.

- Акробатические элементы могут быть соединением, сохраняя при этом индивидуальную стоимость.

- На вольных упражнениях один элемент может выполнить только одно требование к группам элементов. Если элемент исполняется как соскок (элемент группы II или III), он выполняет требование только к группам соскоков. Спортсмену следует включить еще один элемент из этой же группы элементов как соскок во время исполнения упражнения, чтобы получить соответствующие баллы за группу элементов. Элемент, который используется для соскока, является первым из пяти засчитанных в специфической группе элементов, кроме как в случае обычного повтора.

- Все Арабские сальто (Твисты) находятся в группе элементов назад. Например: двойной Твист с 1/2 = то же что двойное сальто назад с 1/1 (группа D). Следующие Арабские сальто

(прыжок назад с 1/2 поворота и двойное сальто вперед) имеют ту же группу сложности и клетку что и двойные сальто назад с таким же количество поворотов: двойной Твист прогнувшись с 1/2 (Ревен), двойной Твист прогнувшись (Тамау), и двойной вист прогнувшись с 1/1 (Нуполито).

5. Информация относительно соединений.

- Стоимость соединения будет прибавляться с обеих сторон элемента, необязательно входить в число 10 оцениваемых элементов (повторы недопустимы).

- D или сложнее +B или C = +0.1. D или сложнее +D или сложнее = +0.2.

(Надбавка за связку с сальто в контр темп не присуждается, например: двойное сальто назад с 1/1 в сальто вперед с 1/1).

- Ограничение - 2 связки в упражнении.

- Если гимнаст выполняет два или больше элементов в связке, но получает большую ошибку за неконтролируемое приземление или прыжок в упор лежа, надбавка за связку не дается.

6. Дополнительные замечания и правила.

- Не разрешено исполнение 3/2 сальто с приходом на руки и затем прыжком с рук на ноги.

- Сальто в кувырок, а также прыжки в упор лежа запрещены.

- Все разрешенные элементы, которые заканчиваются кувырком или в упоре лежа спереди, записаны в таблице групп трудности. Для безопасности спортсменов все другие подобные элементы не разрешены.

- Если в таблице групп трудности нет иных указаний, то круги ноги вместе и круги ноги врозь имеют одинаковую стоимость и одинаковый номер. Круги с поворотами (русские круги) с разведенными ногами исполнять нельзя.

- Не разрешено исполнение не записанной в правилах судейства силовой статики ноги врозь.

- Для получения полной стоимости элемента, состоящего из двух силовых частей, обе должны быть удержаны. На группу ниже будет оценен элемент, если удержана только одна силовая часть. Пример: Манна (1 сек.) и стойка силой (без остановки) = группа C за Манна.

- Все круги ноги вместе и круги ноги врозь начинаются и заканчиваются в упоре спереди.

- Ни один элемент не может быть добавлен к элементу I.94 Томас в стойку прыжком поворот и назад в Томас для повышения сложности.

Пример: дополнительный Шпindel перед Томас в стойку прыжком поворот и назад в Томас I.94 не повысит группу сложности. Только акробатические элементы могут иметь сложность выше группы D.

- Все Японские стойки заканчиваются ноги вместе.

7. Специальные повторы:

- максимум 2 силовых элемента (включая силовые стойки на руках) могут быть исполнены в упражнении для получения группы трудности. Элементы 1-48 из таблицы правил ФИЖ, рассматриваются как силовые, за исключением:

- элемент I.19 Стойка на руках (2 сек.);

- элемент I.31 1/2 или 1/1 поворот в стойке на руках или в стойку на руках;

- максимум 2 круга ноги вместе, Томас или русских кругов могут быть исполнены в упражнении для получения группы трудности.

8. Полный список правил, касающихся непризнания элементов и других аспектов оценки D, изложен в статье 6.

Статья 9.3 Специфические сбавки для вольных упражнений

Бригада Е

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Недостаточная высота акробатических элементов	+	+	

Недостаточная растянутость в гимнастических и статических элементах	+	+	
Кувырок без упора на кистях		На тыльную часть ладони	Без упора
Остановка перед акробатическим элементом (2 сек. или более)	+		
Неконтролируемое приземления (также в соединениях)	+	+	+ Падение 1.0
Простые шаги или соединения, чтобы попасть в угол ковра	+		
Прыжок в упор лежа после сальто		+	

Сбавки бригады D

Ошибки	Мелкая 0.1	Средняя 0.3	Грубая 0.5
Продолжительность упражнения более 70 сек.	≤2 сек.	>2-5 сек.	>5 сек.
Не акробатическая или запрещенная концовка (кувырок)	Элемент не засчитывается судьями D		
Приземление или касание одной рукой или одной ногой вне зоны ковра	+		
Касание руками, ногами, рукой и ногой или любой другой частью тела пола вне зоны ковра		+	
Приземление за границей ковра		+	
Неиспользование всех углов		+	
Отсутствие двойного сальто (для мужчин)		+	
Элементы, выполнение которых начато за ковром	Не оцениваются		