



Оценка упражнения у гимнасток

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

Статья 5 Вывод оценки

Статья 5.1 Общее

Правила оценки упражнений и вывод окончательной оценки одинаковы для всех соревнований (квалификация, финал командных соревнований, финал многоборья, финал в отдельных дисциплинах) кроме опорного прыжка, где есть специальные правила в квалификации и финале в отдельных дисциплинах (Статья 9).

Статья 5.2 Вывод окончательной оценки

1. Окончательная оценка на каждом снаряде состоит из двух отдельных оценок - оценка D и оценка E.
2. Судьи бригады D выводят оценку D за содержание упражнения, судьи бригады E выводят оценку E за исполнение и артистичность.
3. Окончательная оценка - это сумма оценки D и E. Оценка включает нейтральные сбавки.
4. Баллы, набранные в многоборье - это сумма окончательных оценок на каждом виде.
5. Баллы, набранные командой, подсчитываются с учетом Положения.
6. Квалификация, финал в многоборье и финал в отдельных дисциплинах проходят в соответствии с Положением.

Вывод окончательной оценки

Пример вывода оценки:		
Оценка D		
Трудность (3 C, 3 D, 2 E)		+3.10
Требования композиции		+2.00
Соединения		+0.60
	Оценка D	5.70
Оценка E		10.00 Б.

Исполнение	-0.70	
Артистичность	-0.30	-1.00
Оценка E - отбрасываются низшая и высшая оценки, и выводится средняя из трех оценок.	Оценка E	9.00

Оценка D + Оценка E* = окончательная оценка

Окончательная оценка 14.270 P.

Статья 5.3 Короткое упражнение

Гимнастка может получить максимальную оценку 10.00 б. за исполнение и артистичность.

- Выполнено 7 или больше элементов - нет сбавки.
- Выполнено 5-6 элементов - сбавка 4.00.
- Выполнено 3-4 элементов - сбавка 6.00.
- Выполнено 1-2 элемента - сбавка 8.00.
- Не выполнено ни одного элемента - сбавка 10.00.

Например: вольные упражнения

Гимнастка падает и получает травму после выполнения 3х элементов

Handwritten: $\frac{1}{2}$ *Heel* (без приземления первоначально на стопы) 

Оценка:

Оценка D	
ДВ (C + A + 0 + A + E)	+1.00
CP 2	+0.5
	Оценка D +1.50

Макс. оценка E за исполнение и артистизм может быть	10.00
Сбавки (2 падения, высота, амплитуда, т.д.)	-4.10
Оценка E	= 5.90
Сумма: (D) 1.50 + (E) 5.90	= 7.40

Окончательная оценка: (D) 1.50 + (E) 5.90 - 6.00 (короткое упражнение) = 1.40 P.

Статья 6 Правила для оценки D

Статья 6.1 Оценка D (содержание упражнения)

1. Оценка D на опорном прыжке, это трудность элемента в таблице прыжков ФИЖ.

Информация об изменениях:

Пункт 2 изменен. - Приказ Минспорта России от 19 февраля 2019 г. N 134

2. Оценка D на разновысоких брусьях, бревне и вольных упражнениях состоит из суммы 8 наиболее трудных элементов, включая соскок, требованиям к композиции и надбавок за соединения.

Информация об изменениях:

Статья 6.2 изменена. - Приказ Минспорта России от 19 февраля 2019 г. N 134

Статья 6.2. Стоимость (трудность) элемента

При построении упражнения, основой должно быть, артистичное исполнение танцевальных и гимнастических элементов.

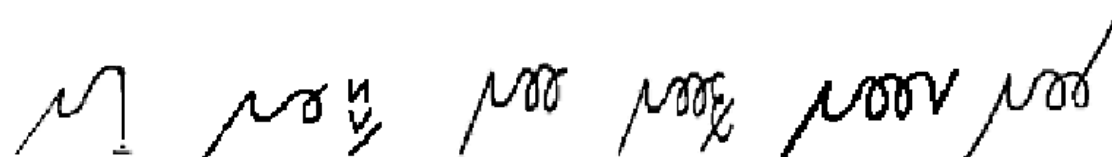
Трудность (ДВ) - это элементы из таблицы элементов в правилах соревнований ФИЖ.

Трудность элемента засчитывается судьями бригады D. Элемент, не засчитывается, только в том случае, когда не выполнены технические требования к исполнению элемента.

Группы	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Стоимость	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9

Статья 6.2.1 Признание трудности элементов

Арабские сальто считаются элементами вперед.



Признание одинаковых и разных элементов:

- трудность за элемент в упражнении дается только один раз;
- если элемент выполнен в упражнении второй раз, то трудность за него не дается.

Элементы считаются одинаковыми, если они находятся под одним номером в таблице элементов.

На разновысоких брусьях:

- выполнены с/ или без смены хват, или подскоком;
- обороты вперед и назад ноги врозь или вместе, с углом или без угла в тазобедренном суставе.

Танцевальные элементы.

1. Элементы, выполненные вдоль или поперек бревна.
2. Прыжки, выполненные продольно получают на одну группу трудности выше, чем выполненные поперечно.
3. Если один и тот же элемент выполнен вдоль и поперек, трудность дается только один раз в хронологическом порядке.
4. Прыжки, которые начинаются продольно и заканчиваются поперечно и наоборот считаются элементами, выполненными поперечно.
5. Отталкивание с одной или двух ног с одинаковым положением ног в прыжке, например, прыжок "пистолетик" с одной или двух ног.
6. Приземление на одну или две ноги (бревно).
7. Приземление на одну или две ноги, или в положение лежа (вольные упражнения).

Акробатические элементы.

Элементы с приземлением на одну или две ноги.

Элементы считаются разными, если они находятся под разными номерами в таблице элементов.

Элементы считаются разными, если они находятся под одинаковыми номерами, но имеют:



- разные положения тела (в группировке, согнувшись или прогнувшись) в сальто;
- разные градусы поворота $0\ 1/2$, $1/1$, $1\ 1/2$ (180° - 360° - 540°), и т.д.);
- исполняемые с опорой на одну или две руки, или без опоры на руки;
- с отталкиванием с одной или двух ног в акробатических элементах.

Статья 6.2.2 Зачитывание элементов производится в хронологическом порядке

В случае, когда не выполнены технические требования к исполнению элемента:

1. дается другой элемент из таблицы элементов;
2. ДВ не дается или;
3. дается ДВ на одну группу трудности меньше.

Если элемент засчитывается как другой элемент (из таблицы элементов) из-за невыполнения технических требований к исполнению элемента, и элемент повторяется в упражнении с правильной техникой, то оба элемента получают трудность (ДВ).

Пример  бревно: поворот засчитан как другой элемент из таблицы элементов  из-за неудержания ноги на уровне горизонтали во время всего поворота. Если поворот выполняется позже с правильной техникой, то он засчитывается.

- Если засчитывается элемент одной группы трудности меньше из-за невыполнения технических требований к исполнению элемента, и элемент выполняется еще раз, это считается повторением, и элемент не получит трудность (ДВ).

- Например: разновысокие брусья - большой оборот назад с поворотом на 540° получает на одну группу трудности меньше (С), потому что гимнастка не дошла до стойки до начала поворота. Если этот элемент повторяется с поворотом на 540 в стойке, трудность не дается.

Статья 6.3 Требования к композиции 2.00 балла

Требования к композиции описаны в статьях на каждом снаряде.

Максимально за выполнение этих требований гимнастка может получить 2.00 балла.

1. Только элементы из таблицы элементов могут выполнить требования к композиции.
2. Один и тот же элемент может выполнить более одного требования, но этот элемент не может быть повторен для выполнения другого требования.

Статья 6.4 Надбавки за соединения

Надбавки достигаются путем выполнения разнообразных уникальных и сложных комбинаций различных элементов, на разновысоких брусьях, бревне и вольных упражнениях.

1. Элементы в СВ необязательно должны быть из 8 элементов которые засчитываются в ДВ. Все элементы должны быть из таблицы элементов.

2. Надбавки за СВ на разновысоких брусьях, бревне и вольных упражнениях:

+0.10

+0.20

+0.30 (возможно).

3. Формулы надбавок за соединения на снарядах описаны в статьях 10, 11 и 12.

4. Элементы, пониженные в стоимости могут быть использованы для получения надбавки за соединение.

5. Надбавка дается только при исполнении соединения без падения.

6. Прямые соединения трёх и больше элементов, второй элемент может использоваться как:

rebenokvsporte.ru

- первый раз как последний элемент в соединении и;
- второй раз, как первый элемент в следующем соединении.

Статья 6.4.1 Прямые и не прямые соединения

Все соединения должны быть прямыми, и только на вольных упражнениях, акробатические соединения могут быть непрямыми.

Прямые соединения это такие, в которых элементы выполняются:

1. без колебаний или паузы между элементами;
2. без промежуточного шага между элементами;
3. без касания стопой бревна между элементами;
4. без потери равновесия между элементами;
5. выпрямление ног/разгибание тазобедренного сустава после 1го элемента до отталкивания на 2ой элемент;
6. без дополнительного маха руками/ногой.

Непрямые соединения (только акробатические серии на вольных упражнениях) это соединения в которых прямо соединённые акробатические элементы с фазой полета и с опорой руками (из группы 3, например рондат, фляк, как подготовительные элементы) выполняются между сальто.

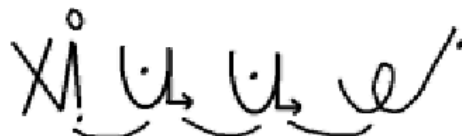
Зачитывание прямых и не прямых соединений на вольных упражнениях должно быть в пользу гимнастки.

Порядок выполнения элементов в соединениях может быть свободным на бревне, вольных упражнениях и разновысоких брусьях (за исключением СР где указан порядок выполнения трудности).

Статья 6.4.2 Повторение элементов в СВ


1. При повторе элемента в другом соединении гимнастка не получит надбавку за соединение.
2. Признание элементов производится в хронологическом порядке.
3. Некоторые элементы на разновысоких брусьях, акробатические элементы на бревне и вольных упражнениях, могут повторяться в одном соединении.
4. На разновысоких брусьях - выполнение дважды Ткачев - Ткачев или 2 Штальдера с поворотом на 360.
5. Бревно - выполнение дважды махового сальто или 2 фляка с поворотом на 360.
6. Вольные упражнения - не прямое или прямое соединение, включая два темповых сальто переход в двойное сальто назад согнувшись.
7. В прямом соединении 3х или более элементов, повторяемый элемент с фазой полета на разновысоких брусьях или сальто на бревне и вольных упражнений должны быть в прямом соединении.

Примеры:

Разновысокие брусья	
	$D + D + X + D$
Сумма СВ +0.40	$0.10 + 0.20 + 0.10$


Элемент с фазой полета  может быть засчитан:

- 1й раз как 2й элемент в соединении;
- 2й раз как соединение 2х одинаковых элементов с фазой полета;
- 3й раз как 1ый элемент в новом соединении.

Бревно	
	$D + X + D$
Сумма СВ/СБ +0.30	$0.10 + 0.10 + 0.10$ (СБ)

Сальто  может быть засчитано:

- 1й раз как соединение 2х одинаковых сальто;
- 2й раз как 1й элемент в новом соединении.

Вольные упражнения	
	$C + X + C$
Сумма СВ +0.20	$0.10 + 0.10$

Сальто  может быть засчитано:

- 1й раз как соединение 2х одинаковых сальто;
- 2й раз как 1й элемент в новом соединении.

Статья 7 Правила для оценки E

Статья 7.1 Оценка E 10.00 (исполнение)

Гимнастка может получить максимальную оценку 10.0 за исполнение, композицию и артистичность упражнения.

Оценка E включает сбавки за:

1. исполнение;
2. артистичность.

Статья 7.2 Оценка упражнения судьями бригады E

1. Каждая судья бригады E оценивает упражнение индивидуально.
2. Каждое упражнение оценивается по сравнению с безошибочным исполнением. Сбавки делаются за отклонения от безошибочного исполнения.

Вывод оценки E: сумма сбавок за ошибки и артистичность отнимается от 10.00.

Статья 7.3 - Таблица общих ошибок и сбавок

Таблица общих ошибок и сбавок судьи бригады E

Ошибки		Мал.	Ср.	Бол.	Очень бол.
		0.10	0.30	0.50	1.00 или бол.
Сбавки бригады E					
Ошибки в исполнении					
- Согнутые руки или колени	Каждый раз	X	X	X	
- Разведение ног или коленей	Каждый раз	X	X Ширина плеч или больше		
- Ноги перекрещены во время исполнения элементов с поворотами	Каждый раз	X			
- Недостаточная высота элементов	Каждый раз	X	X		
- Недостаточная точность группировки, положения согнувшись в одном сальто	Каждый раз	X 90° Угол в бедре	X >90° Угол в бедре		
- Неспособность сохранить	Каждый	X	X		

положение прогнувшись (раннее сгибание)	раз				
- Колебание при исполнении стойки силой, махом, прыжком	Каждый раз	X			
- Попытка без исполнения элемента	Каждый раз		X		
- Отклонение от прямого направления (опорный прыжок, вольные упражнения, соскок на разновысоких брусьях и бревне)	Каждый раз	X			
Осанка и положение ног в элементах и на прыжке					
- Положение тела	Каждый раз	X			
Носки не натянуты, расслабленные стопы	Каждый раз	X			
- Недостаточный шпагат в танцевальных/акробатических элементах (без полета)	Каждый раз	X	X		
- Точность (разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения - акробатические и гимнастические)	Каждый раз	X			
Исполнение соскока слишком близко к снаряду (разновысокие брусья и бревно)			X		
Ошибки в приземлении (все элементы, включая соскоки)		Если нет падения, макс. сбавка за приземление не может превышать 0.80			
- Разведенные ноги при приземлении	Каждый раз	X			
Движения для сохранения равновесия:					
- Дополнительные махи руками		X			
- Недостаточное равновесие	Каждый раз	X	X		
- Дополнительные шаги, небольшой подскок	Каждый раз	X			
- Очень большой шаг или подскок (больше чем 1 метр)	Каждый раз		X		
- Ошибки в положении тела	Каждый раз	X	X		
- Глубокий присед	Каждый раз			X	
- Опора на маты или на снаряд одной или двумя руками	Каждый раз				1.00
- Падение на колени или на таз	Каждый раз				1.00
- Падение на снаряд	Каждый раз				1.00
- Гимнастка не приземлилась первоначально на стопы					1.00

Таблица общих ошибок и сбавок судейской бригадой D

Ошибки		Мал.	Ср.	Бол.	Очень бол.
		0.10	0.30	0.50	1.00 или бол.
Судейской бригадой D					
- Выполнение соединений с падением	Разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения				Нет СВ, СБ (бревно)
- Приземление элемента не на ступни или не в предписанном положении	Каждый раз				Нет ДВ, СВ, СР, СБ (бревно)
- Отталкивание на элемент за пределами ковра (полностью)	Вольные упражнения				Нет ДВ, СВ, СР
- Гимнастка не представилась судьям бригады D на снаряде до/или после выполнения упражнения	Гим./Сн.		X		Из окончательной оценки
- Страховка (помощь)	Разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения каждый раз				1.00 из Оконч. оценки Нет ДВ, СВ, СР, СБ (бревно)
- Недопустимое присутствие тренера на помосте	Гим./Сн.			X	Из окончательной оценки
Нарушения по снарядам					
Судьи бригады D					
Неиспользование мата безопасности в прыжках с выполнением рондата на мостик в 1й фазе (см. статью 9)	Гим/Сн				Прыжок не засчитан "0"
- Неиспользование дополнительного мата при приземлении	Гим./Сн.			X	Из окончательной оценки
- Мостик на	Гим./Сн.			X	

недопустимой подставке					
- Недопустимое использование дополнительных матов	Гим./Сн.			X	
- Перемещение дополнительного мата или постановка мата на неразрешаемую сторону бревна	Гим./Сн.			X	
- Поднятие снаряда без разрешения	Гим./Сн.			X	Из окончательной оценки
- Добавление, перестановка или удаление пружин из мостика	Гим./Сн.			X	
- Неправильное использование магнезии или повреждение снаряда				X	

Поведение гимнастки

По сообщению судей бригады D из окончательной оценки

- Неправильные или неэстетичные подкладки	Гим./Сн.		X		
- Отсутствие стартового номера (если выдаётся организаторами соревнований)	Гим./Сн.		X	В квалификации, финале многоборья, в финале командных соревнований один раз в фазе соревнований на виде где замечено. В финале в отдельных дисциплинах с оценки на виде.	
- Неправильная форма - купальник, украшения, цвет бинтов	Гим./Сн.		X	0,3 из окончательной оценки	
- Неправильная реклама	Ком./Гим./Сн.		X	Из окончательной оценки	
- Неспортивное поведение	Гим./Сн.		X	Из окончательной оценки	
- Недопустимое нахождение на помосте	Гим./Сн.			Из окончательной оценки	
- Гимнастка вернулась на помост после окончания упражнения	Гим./Сн.		X	Из окончательной оценки	
- Разговор с судьями во время соревнований	Гим./Сн.		X	Из окончательной оценки	
- Выступление не в предписанном порядке	Команда			1.00 в квалификации командных соревнований и финале командных соревнований из окончательной оценки команды	
- Разные купальники	Команда			1.00 в квалификации командных	

(гимнастки из одной команды)			соревнований и финале командных соревнований один раз в фазе соревнований на виде где замечено.
- Отсутствие из зала соревнований без разрешения			Отстранение от соревнований
- Задерживание или прерывание соревнований без причины			Дисквалификация

Письменное сообщение судьи-хронометриста бригаде D

- Превышение времени разминки (после предупреждения) гимнасткой	Команда		X		Из окончательной оценки
	Гим./Сн.		X		
- Упражнение не начато в течение 30 сек. после включения зеленого сигнала	Гим./Сн.		X		
- Превышение времени (бревно, вольные упражнения)	Гим./Сн.	X			
- Упражнение начато при красном свете	Гим./Сн.				"0"
- Превышение времени при падении (разновысокие брусья и бревно)	Гим./Сн.				Упражнение закончено

Главным судьей соревнований (после консультации с членами Апелляционного Жюри)	Карточная система для официальных соревнований и зарегистрированных соревнований
Поведение тренера без прямого влияния на результат/выступление гимнастки/команды	
Неспортивное поведение (во время всех этапов соревнований и тренировок)	1й раз - желтая карточка тренеру (предупреждение) 2й раз - красная карточка с отстранением тренера от места соревнований/разминки
Другое недопустимое, недисциплинированное или оскорбительное поведение (во время всех этапов соревнований и тренировок)	Сразу же красная карточка и отстранение тренера от места соревнований/разминки
Поведение тренера с прямым влиянием на результат/выступление гимнастки/команды	
Неспортивное поведение (во время	1й раз - 0.50 (гимн./команда на снаряде) и желтая

всех этапов соревнований). Например, задержка или прерывание соревнований без причины, дискуссии с судьями во время соревнований за исключением обращения к судье D1 по поводу протеста, обращение к гимнастке во время упражнения, сигналы, и т.д.)	карточка (предупреждение) - если тренер разговаривает с судьями 1й раз - 1.00 (гимн./команда на снаряде) и желтая карточка (предупреждение) - если тренер агрессивно разговаривает с судьями 2й раз - 1.00 (гимн./команда на снаряде), красная карточка и удаление тренера из соревновательной зоны.
Другое недопустимое, недисциплинированное, оскорбительное поведение (во время всех этапов соревнований). Например, нахождение тренера у помоста, не соответствующая Правилам, и т.д.	1.00 (гимн./команда на снаряде), красная карточка и удаление тренера от места соревнований/разминки

Примечание*: если один из тренеров команды был удален из зоны соревнований, то возможна его замена другим тренером, но только один раз во время всего периода соревнований.

1е нарушение = желтая карточка

2е нарушение = красная карточка, после получения, которой тренер не допускается к помосту до конца соревнований.

Статья 8 Техника исполнения элементов

Чтобы получить трудность (ДВ), элементы должны быть выполнены в соответствии с техническими требованиями.

Все правила, которые включают углы окончания элемента примерные, они должны служить как основа для оценки элемента.

Статья 8.1 Техника исполнения элементов на снарядах. требования к положению тела

В группировке: угол, меньше чем 90° в тазобедренном и коленном суставах, в сальто и танцевальных элементах.



Положение согнувшись: угол, меньше чем 90° в тазобедренном суставе в сальто и танцевальных элементах.



Положение прогнувшись (все части тела в прямом положении). Разрешается небольшое убранный положение (в груди) или небольшое прогибание.



Статья 8.1.1 Признание элементов


Прогнувшись



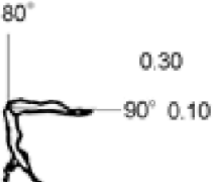

Положение прогнувшись должно быть сохранено в большинстве сальто в:

- одном сальто;
- двойное сальто на вольных упражнениях и на разновысоких брусьях (соскок);
- на опорном прыжке (с сальтом).

Если не показано положение прогнувшись, то дается положение согнувшись в:

- элементах без поворота;
- прыжках без поворота;
- в двойных сальто (вольные упражнения).

Положение в группировке	
 <p>Knee angle</p>	Бригада D Угол в колене $>135^\circ$ - засчитать сальто согнувшись

	Бригада E 90° Колено/тазобедренный угол - 0.10 >90° Колено/тазобедренный угол - 0.30
	Бригада D Открыт тазобедренный сустав (180°) - засчитать сальто прогнувшись Бригада E Согнутые ноги - 0.10/0.30/0.50
Положение согнувшись	
	Бригада E 90° угол в тазобедренном суставе - 0.10 >90° угол в тазобедренном суставе - 0.30
Положение прогнувшись	
	Бригада D Разрешается небольшой прогиб в груди или убранное положение Бригада E Положение тела - 0.10

Статья 8.1.2 Приземления после одного сальто с поворотами

1. Элементы с поворотами должны быть закончены точно, если вращение не закончено, то дается другой элемент из таблицы элементов*:

- на соскоках с разновысоких брусьев и с бревна;
- во время выполнения упражнения на бревне и вольных упражнений;
- на опорном прыжке - все приземления.

Примечание: положение передней ноги решает трудность элемента.

2. При недвороте:

- 3/1 поворот становится 2 1/2;
- 2 1/2 поворота становятся 2/1;
- 2/1 поворот становится 1 1/2;
- 1 1/2 поворота становятся 1/1.

Статья 8.1.3 Падения при приземлении

1. С приземлением сначала на ступни - трудность элемента признается.
2. Без приземления на ступни - трудность элемента не признаётся.

Статья 8.2 Бревно и вольные упражнения

Засчитывание поворота в танцевальных элементах.

1. Поворот должен быть полностью закончен.
2. Положение таза и плеч являются решающими для оценки элемента.

Статья 8.2.1 Возрастающие трудности в поворотах на одной ноге

1. 180° на бревне;
2. 360° на вольных упражнениях.

При недовороте на опорной ноге:

Пример:

1. 3/1 поворот становится 2/1 поворотом (вольные упражнения);
2. 2/1 поворот становится 1 1/2 поворотом (бревно);

Требования к исполнению поворотов.

1. Должен быть выполнен на носках.
2. Правильное фиксированное положение тела во время всего поворота.
3. Трудность элемента не меняется, если элемент выполнен на прямой или на согнутой ноге.
4. Градусы поворота определяются по опусканию на пятку опорной ноги (с этого момента поворот считается законченным).
5. В поворотах на одной ноге, где поднятая нога должна находиться в указанном положении, это положение должно быть сохранено на протяжении всего поворота.
6. Если поднятая нога не находится в правильном положении, то дается другой элемент из таблицы элементов.

Статья 8.2.2 Прыжки с одной и двух ног, подскоки с поворотом на:




1. 180 на бревне и вольных упражнениях (продольный и поперечный шпагат, элементы в кольцо);

2. 360 на вольных упражнениях.




Разрешается разная техника в исполнении прыжков с поворотами - положение ног согнувшись, в группировке, врозь в начале, середине или конце поворота.

Недоворот на 30° или больше: дается другой элемент из таблицы элементов.

Примеры:

- бревно/вольные упражнения  становится  или 

- вольные упражнения  становится 

- вольные упражнения  становится  или 

Определения:


Прыжки с одной ноги: отталкивание с 1й ноги и приземление на другую ногу или 2 ноги.


Подскоки: отталкивание с 1й ноги и приземление на ту же ногу или 2 ноги (разведение ног в шпагат на 180° необязательно).

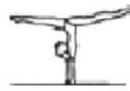
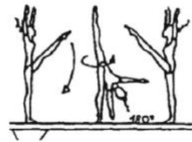
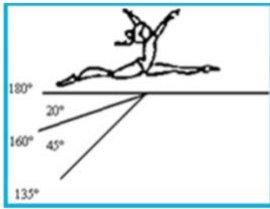
Прыжки: отталкивание с 2х ног и приземление на 1 или 2 ноги.

Статья 8.2.3 Требования к шпагатам

Положение ног в прыжках ноги врозь с одной или двух ног и сисонах

Прыжки ноги врозь с одной или двух ног	
	Ноги параллельно поверхности
Сисон	
	Должен показать шпагат по диагонали

	Неправильное положение ног - сбавка 0.10 Сбавки за недостаточное разведение ног (недостаточный шпагат) в прыжках с одной и двух ног, подскоках, поворотах и акробатических элементах без полета.
---	---



Недостаточный шпагат:

>0°-20° сбавка 0.10

>20°-45° сбавка 0.30

>45° (танцевальные элементы) дается другой элемент из таблицы элементов или трудность не дается.

Статья 8.3 Требования к исполнению танцевальных элементов

Равновесия (4.102) должны быть выполнены с шпагатом в 180°, чтобы получить ДВ.



Прыжок в шпагат со сменой ног

Требования:

мах ногой должен быть не ниже 45°, шпагат 180.

Бригада D:







Если мах ногой меньше 45°, то засчитывается стоимость прыжка шагом.

Прыжок в шпагат со сменой ног и поворотом 1/2 (180°) ($\frac{N}{C}$ или $\frac{N}{O}$)




Бригада D

- если показан поперечный шпагат и недоворот - засчитывается Джонсон ( или 

- если мах ногой меньше 45, то засчитывается стоимость прыжка шагом с поворотом ( или ).

Прыжок в кольцо/прыжок со сменой ног в кольцо (с/без поворота)

	<p>Требования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогиб в спине и откидывание головы; - шпагат 180°; - передняя нога на уровне горизонтали и задняя нога стопа на уровне головы; - поворот должен быть исполнен после показанного положения кольца.
--	--

Бригада D:

- нет прогиба и откидывания головы

прыжок шагом или прыжок со сменой ног;

- неправильное начало поворота:

прыжок шагом или прыжок со сменой ног с поворотом.

Бригада E:


- недостаточный прогиб в спине -0.10;

- передняя нога ниже 45 -0.30;

- задняя нога на уровне головы -0.10;

- задняя нога на уровне плеч -0.30.

Прыжок в кольцо 2мя ногами

	<p>Требования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогиб в спине и голова откинута назад, стопы на уровне верхушки головы; - открытие в тазобедренном суставе.
---	--


Бригада D:

- нет прогиба в спине и откидывания головы - нет ДВ;
- стопы ниже уровня плеч - нет ДВ.


Бригада E:

- недостаточный прогиб -0.10;
- стопы на уровне головы и ниже -0.10;
- недостаточный угол в тазобедренном суставе -0.10
- недостаточное сгибание ног ($\leq 90^\circ$) -0.10


Янг бо

	<p>Требование: прогиб в спине, голова откинута, перешпагат, передняя нога минимум на уровне горизонтали.</p> <p>Бригада D:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нет прогиба в спине и откидывания головы - прыжок в шпагат или сисон; - передняя нога ниже горизонтали - прыжок в кольцо. <p>Бригада E:</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточный прогиб в спине -0.10; - нет перешпагата, но обе ноги на уровне горизонтали -0.10.
---	--


Прыжок в группировку с/без поворота

	<p>Требования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - угол в тазобедренном суставе - меньше 90°; - колени выше горизонтали. <p>Бригада D:</p> <p>135° угол в тазобедренном и коленном суставе - нет или другой элемент.</p> <p>Бригада E:</p> <ul style="list-style-type: none"> - колени на уровне горизонтали -0.10; - колени ниже горизонтали -0.30.
---	---


Пистолетик с/без поворота

	<p>Бригада D: >135° угол в тазобедренном суставе - нет или другая ДВ.</p> <p>Бригада E: прямая нога на уровне горизонтали -0.10; прямая нога ниже горизонтали -0.30. Оцените положение нижнего колена.</p>
---	---


Прыжок со сменой ног с/без поворота

	<p>Бригада D: - 135° угол в тазобедренном суставе - нет или другая ДВ; - недостаточная смена ног - прыжок в группировке.</p> <p>Бригада E: - одна/две ноги на уровне горизонтали -0.10; - одна/две ноги ниже горизонтали -0.30.</p>
---	---

Прыжок ноги врозь в шпагат с/без поворота

 <hr data-bbox="199 1310 359 1317"/>	<p>Требования: обе ноги выше горизонтали.</p> <p>Бригада D: 135° угол в тазобедренном суставе - нет или другая ДВ</p> <p>Бригада E: - неправильное (неровное) положение ног -0.10; - ноги на уровне горизонтали -0.10; - ноги ниже горизонтали -0.30.</p>
--	---


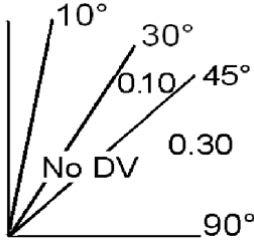
Сисон

	<p>Бригада D: - передняя нога на уровне или ниже горизонтали и приземление на 2 ноги - прыжок в шпагат; - передняя нога на уровне горизонтали и приземление на 1 ногу - прыжок в шпагат.</p> <p>Бригада E: - неправильное положение ног -0.10.</p>
---	--

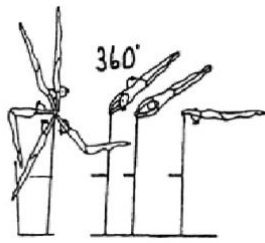
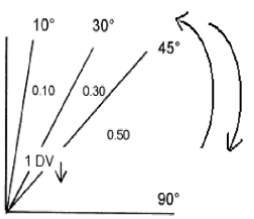
Статья 8.4 Техника исполнения элементов на разновысоких брусьях

Статья 8.4.1 Отмах в стойку

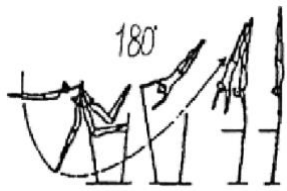
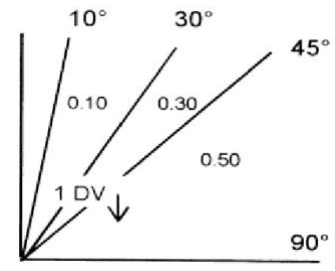
Положение стойки считается выполненным, если все части тела находятся в прямом положении в вертикали.


<p>Бригада D: Если стойка выполнена: - в пределах 10° от вертикали - засчитать ДВ; - $>10^\circ$ - нет ДВ.</p>	
	<p>Бригада E: - $>10^\circ-30^\circ$ - Нет сбавки; - $>30^\circ-45^\circ$ -0.10; - $>45^\circ$ -0.30.</p>

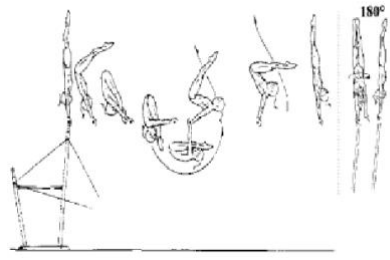
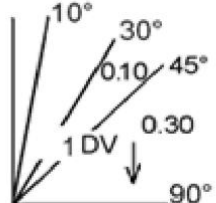
Статья 8.4.2 Махи-элементы с поворотом, которые:


	<p>- не доходят до стойки; - не проходят через вертикаль и продолжают движение после поворота в противоположном направлении. Бригада D $>10^\circ$ - На 1 ДВ ниже чем элемент в стойку.</p>
	<p>Бригада E: - $10^\circ-30^\circ$ -0.10; - $30^\circ-45^\circ$ -0.30; - $>45^\circ$ -0.50. Маховые элементы с поворотом на $1/2$ (180°): Все части тела должны быть на уровне горизонтали, чтобы получить ДВ, если это не выполняется, то ДВ не дается (пустой мах).</p>

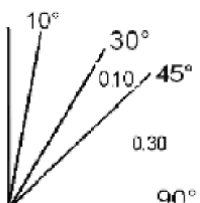

Статья 8.4.3 Обороты без поворотов и элементы с полетом с верхней жерди в стойку на нижнюю жердь

<p>Бригада D: Если стойка выполнена: - в пределах 10° - засчитать ДВ; - 10° - засчитать на 1 ДВ меньше.</p>	
<p>Бригада E - 10°-30° -0.10; - 30°-45° -0.30; - $>45^\circ$ -0.50.</p>	

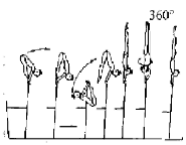
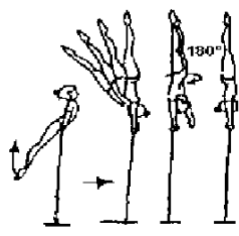
Сбавки на элемент  (5.501) "Адлер"

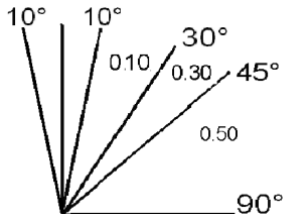
	<p>Бригада D: Если закончен: - В пределах 30° от вертикали засчитать ДВ; - 30° - засчитать на 1 ДВ меньше.</p>
<p>Бригада E: - $> 10^\circ$-30° Нет сбавки; - $> 30^\circ$-45° -0.10; - $> 45^\circ$ -0.30.</p>	

Сбавки на элемент  (3.404) "Пак" Сальто

	<p>Бригада E - 10°-30° Нет сбавки; - $> 30^\circ$-45° -0.10; - $> 45^\circ$ -0.30.</p>	
---	--	---

Статья 8.4.4 Обороты с поворотами в стойке и отмахи с поворотами в стойке

	<p>Бригада D Если стойка выполнена в пределах 10° (с любой стороны) поворот выполнен - засчитать ДВ</p>	
---	---	---

<p>Бригада E - 10°-30° -0.10; - 30°-45° -0.30; - $> 45^\circ$ -0.50.</p>	
--	--

Кроме сбавок за амплитуду элементов должны делаться сбавки за нарушение положения тела.