

**Семинар судей под руководством М. Шишковской  
Осло, 14 – 17 ноября 2009 г.**

Д1 – общее

- Код допускает небольшую терпимость в отношении амплитуды в трудностях (примерно 20 %). Эти допуски относятся к шпагату, к позиции отклонения свободной ноги, к положению «в кольце» (когда не требуется прямого контакта с головой), горизонтальным шпагатам в прыжках и т.д. Если трудность выполнена в пределах допуска, то Д1 действительна, но судьи Е должны вычестить за недостаток амплитуды.
- В трудностях с отклонением туловища назад не требуется контакта с ногой. Это не является частью «небольшого допуска». Судьями в исполнении это не штрафуются за отсутствие амплитуды в случае, когда нет контакта с ногой. Только в случаях, когда отклонение назад нечетко видно, Д1=0 и при этом судьи Е штрафуют за отсутствие амплитуды.
- В таблицах Д1 просьба отметить разницу между шпагатом и высоко поднятой ногой. Шпагат означает 180 град. (с небольшим допуском), а высоко поднятая нога – когда стопа на уровне головы (с небольшим допуском).
- Некоторые трудности показаны в тех же ячейках в таблицах Д1. Обычно, когда есть 2 разных символа, трудности считаются разными и обе могут использоваться в одном и том же упр-ии (за исключением гибкости 29Е).
- В одном и том же упражнении можно выполнять 1 равновесие фуэте и 2 гибкости фуэте. Гибкости должны быть разными, с разными номерами в Коде.
- Повороты (pivots) и иллюзии с небольшим скольжением в процессе вращения действительны в Д1, но со штрафом в исполнении. Однако, видимый подскок или заметное движение прерывают трудность, и тогда нельзя давать балл за вращение после того, как трудность была прервана (даже если множество дополнительных вращений выполнены без погрешности).
- Равновесия и трудности на гибкость, которые выполняются с длинной подготовительной фазой, должны игнорироваться судьей Д1. То же самое относится к поворотам (pivots) и прыжкам в длину, поскольку подготовка – это динамические движения.

Прыжки в длину:

- Можно выполнять серии из 3 прыжков (с вращением или без) с подбросом на первом прыжке и ловлей на третьем прыжке. Второй прыжок засчитывается, даже если в нем нет элементов мастерства. Однако, если предмет потерян или пойман после третьего прыжка, а также если третий прыжок не засчитан по Д1 (мало амплитуды и т.д.), то ценность второго прыжка также равна нулю. Исключение касается только серий из трех прыжков (а не из двух). Оно действительно для всех типов прыжков (с вращением или без него).
- В трудности прыжка 8F (прыжок в шпагате + равновесие с задним шпагатом) ногу нельзя опускать между прыжком и равновесием.

Равновесия :

- В равновесиях с изменениями формы обе формы должны быть очень четко видны. Однако, не следует фиксировать каждую форму так же долго, как обычные равновесия.
- В равновесиях с фуэте все три формы должны быть видны очень четко. В каждом положении должна быть небольшая фиксация, с акцентом. Однако, не следует фиксировать каждую форму так же долго, как обычные равновесия. Требуемое изменение в направлении может быть 90, 180, 270 или 360 град.

Повороты :

- В поворотах с изменением формы больше нельзя начинать изменение формы до окончания вращения. Каждая форма должна сохраняться минимум в течение 360 град. Если какая-либо форма сохраняется менее 360 град., то ценность Д1 за этот поворот равна 0 (независимо от кол-ва вращения в других формах).
- Повороты, выполненные низко (на низком рельефе) действительно по Д1, но судьи Е могут оштрафовать за неправильное положение сегмента туловища.
- В поворотах, где опорная нога согнута или постепенно распрямляется, нельзя давать балл за избыточное вращение, выполненное в начале и в конце формы, когда нога полностью согнута или совершенно прямая). Вращение в подобных положениях намного легче, чем вращение в процессе распрямления ноги. Избыточные вращения должны игнорироваться судьями. В таких случаях тренеры могли бы описать элемент как «поворот с изменением формы». Однако, здесь нет движения свободной ногой между двумя поворотами. Необходимо разъяснение Техкома ФИЖ.
- В повороте фуэте с ногой в горизонтальном положении или выше НЕТ допуска в 20%, т.к. в Коде сказано «или выше».
- В повороте **тонно (tonneau)** необходимо показать изгиб вперед и изгиб назад. В двойном повороте тонно (tonneau) необходимо показать оба положения дважды. Например, «вперед-назад-вперед» - недостаточно.
- В поворотах с лентой возможно показать большой круг лентой без исполнения 360 град. Вращения рукой. В этом случае Д1 действует, но Д2=0. Но если совсем нет движения руки в процессе поворота, то ценность Д1 теряется, даже если лента опишет большой круг.

#### Гибкость\волны:

- В трудностях гибкости каждая форма должна выполняться с максимальной амплитудой, но фиксации не требуется. Ронда, например, делается без фиксации в переднем и заднем положении.
- Гибкости фуэте с ногами в шпагате требуют максимальной амплитуды вперед и назад. Но фиксации и акцента не требуется. Значение имеет простое движение «туда-обратно».
- **Т**рудность гибкости с вращением к поддержке на предплечье заканчивается в положении предплечья. Нет необходимости завершать переход\перекат\вращение после поддержки (опоры) на предплечье.
- В гибкости 26В возможна опора на одну руку (текст более важен, чем рисунок). В тексте не сказано, что трудность выполняется без помощи руки.
- Гибкости с опорой на одну ногу – движение назад к поддержке другой ногой. Только одна из трудностей **18E, 18G, 18I и 19 G** на каждое упражнение. Это все считается «одной и той же формой».
- Гибкости с опорой на предплечья: только одна из трудностей **20E, 20E1, 20E2, 20F** на каждое упражнение. Это все считается «одной и той же формой».

#### Д2 – общие принципы :

- Шене и др. типы шажков/подскоков теперь действительно в качестве «вращений», но только при угле не менее 360 град. Одни и те же шажки не могут быть одновременно оценены как «вращение» и «ритмические шаги». Можно выполнять элемент с предметом на протяжении 4 и более видимых ритмических шагов в первой части, и после этого продолжить вращением туловища на 360 град. В этом случае могут быть использованы оба критерия.
- **Все** трудности гибкости с переворотом\перекатом или другим типом вращения действительно в качестве «вращений». Это не ограничивается тремя трудностями, которые содержатся в Коде (стр. 52).
- Нельзя использовать критерии «туловище в пространстве» и «положение на полу» в одно и то же время. Не имеет значения, исходит ли критерий «туловище в пространстве» из трудности или из элемента без трудности. Вы всегда должны выбирать: либо «туловище в пространстве» либо «положение на полу».
- «Положение на полу» действует для всех перекатов предметов, всех типов проходов через предмет на полу. Для других типов элементов (работа с предметом, спираль и т.д.) требуется заметное

движение туловищем, чтобы получить балл за «положение на полу». Если гимнастка не делает движения туловищем, то она не получит 0,1 балла за «положение на полу».

- Серии трудностей туловища могут состоять из 2 – 3 повторов. Но серии элементов с предметом всегда имеют 3 или более повторов. Это также должно требоваться в отношении прыжков, подскоков и прыжковых элементов через скакалку или обруч. В Коде до сих пор указаны 2 или 3 прыжка\подскока, но требуется разъяснение.

- Можно использовать один и тот же базовый элемент дважды в одной трудности (напр. поворот с множественными вращениями) – сначала нестабильное равновесие на открытой руке, затем нестабильное равновесие на ноге. В таком случае каждый базовый элемент должен быть отчетливо различным и сохраняться долгое время. Другой пример: гибкость фуэте с заметным подскоком мяча в первом раскачивании, без мастерства во втором раскачивании, и с заметным подскоком мяча в третьем раскачивании.

Д2 – базовые элементы без броска (общее для всех предметов)

- передача предмета за спиной во всех случаях и под ногой (за исключением прыжков) обычно не считается базовым элементом в Д2. Однако, такая передача может быть частью большого цикла, который является базовым элементом в Д2. В этом случае передача делается на вытянутых руках и руки должны описывать круг в 360 град. (например, из положения перед туловищем передача идет на вытянутых руках в положение позади туловища и обратно).

- Большой цикл обычно выполняется с полным круговым движением рук по отношению к туловищу. В иллюзиях недостаточно, например, чтобы предмет описывал большой круг из-за вращения всего туловища. Исключения: 1) мяч – с нестабильным равновесием мяча на открытой руке во вращении в трудности поворота 2) лента – с четким видимым большим круговым движением ленты (даже без полного круга рукой) и с движением рукой

- Работа с предметом – все типы, описанные в параграфах Д2, включая нетипичные случаи. Прочие случаи взаимодействия между гимнасткой и предметом (например, элементы без рук) не рассматриваются как работа с предметом и не являются базовыми элементами для мастерства. Чтобы стать базовыми элементами, эти элементы должны быть описаны как большой круг, большая восьмерка, наматывание скакалки или ленты и пр. элементы, четко определяемые Кодом.

- Восьмерка должна исполняться заметным движением руки. Все еще возможно выполнять фигуры-восьмерки с помощью запястья. Такая техника должна быть определена как вращение и должна выполняться сериями, чтобы ее засчитали как базовый элемент мастерства.

- Нестабильные равновесия должны удерживаться в течение всей трудности равновесия. В поворотах или динамичных трудностях гибкости нет необходимости удерживать нестабильное равновесие в течение всей трудности, но оно должно быть видимым.

Д2 – базовые элементы без броска (отдельные предметы) :

- мельницы выполняются открытой скакалкой, руками, сомкнутыми вместе четко посередине скакалки. Если часть скакалки провисает между руками, Д2=0.

- Вращение сложенной скакалки должно осуществляться скакалкой, сложенной вдвое. Скакалка, сложенная втрое или вчетверо, или вращение только одного конца скакалки, не являются базовым элементом в Д2, следовательно – Д1=0.

- Вращение скакалки или обруча в руке должно быть исполнено сериями, чтобы быть действительным как Д2. В течение трудности необходимо сделать не менее 3 вращений. В противном случае Д1=0. В трудностях прыжков невозможно сделать 3 вращения в полете, и нужно избрать другой базовый элемент. Для вращений без рук достаточно одного вращения.

- Многие гимнастки при трудностях в поворотах и с поднятой высоко ногой вешают обруч на талии. Это не будет засчитано как базовый элемент мастерства, даже если обруч вращается вокруг талии в подготовительной фазе – Д1=0.

- Невысокие подскоки мяча – ниже колена. Высокие подскоки – выше колена. При невысоких подскоках требуется выполнить серию, чтобы это считалось базовым элементом мастерства. Одного подскока мяча при трудности недостаточно – Д1=0.

- Отскоки мяча от туловища тоже считаются подскоками. Однако, невысокие подскоки (например, на груди) должны выполняться сериями, чтобы это считалось базовым элементом мастерства (тренер должен избрать другую технику).
- Серии перекатов мяча должны быть заявлены как один элемент. Не разрешается разделять этот элемент на три отдельных переката.
- В спиральных и змейках ленты теперь можно добавлять серии и, например, «смену уровня гимнастики».

#### Нестабильные равновесия мяча :

- В трудностях поворотов мяч может держаться одной открытой рукой, например, спереди туловища, без движения. Это действует только для трудностей поворотов. Возможно, это будет разрешено и в некоторых трудностях гибкости (требуется разъяснение).
- Если мяч держится открытой рукой в другом типе движения (например, во время шассе), то он не находится в нестабильном равновесии, а считается статичным. Следовательно – штраф в исполнении.
- Мяч, зажатый между разными частями туловища (позади колена в пассе, между подбородком и грудью, между запястьями), не является базовым элементом Д2. Исключение: мяч, удерживаемый спиной, всегда считается нестабильным, даже если он зажат. Другие примеры нестабильного равновесия мяча: на бедрах в положении казака, на шее в положении пенчи, между ногой и туловищем, мяч на кончике пальца с вращением и т.д.

#### Работа с булавами :

- Обычно булавы должны ловиться за головку, а не посередине (за это видимое положение – штраф в исполнении).
- Работа с булавами, удерживаемыми посередине, считается статикой. Следовательно, Д1 = 0 и Д2 = 0.
- Булава, зажатая между спиной и ногой, не считается базовым элементом мастерства. Чтобы нестабильное равновесие было засчитано, необходимо, чтобы булава отчетливо балансировала на одной из частей тела.

#### Д2, броски :

- Ценность небольших бросков теперь определяется так: если бросок имеет 2-3 критерия, то он стоит 0,1. Если 4-5 критериев, то бросок стоит 0,2. Если 6-7 критериев, то бросок стоит 0,3. Для набора одной десятой балла всегда следует добавлять еще 2 критерия. Бросок и ловля оцениваются отдельно. Они могут быть оценены одновременно, только если одно из действий имеет только 1 критерий. Далее см. рисунок-схему в факсе :

- $\leftrightarrow (\wedge \rightarrow \ominus) = 0,1$
- $\leftrightarrow (\hookrightarrow \wedge \rightarrow \ominus) = 0,1$
- $\leftrightarrow (\hookrightarrow =) (\rightarrow \otimes \circ =) = 0,1 + 0,2$
- $\leftrightarrow (\hookrightarrow, \wedge \circ) = 0,1$
- $\leftrightarrow (\hookrightarrow, \wedge \circ \neq) = 0,2$

- Броски от середины раскрытой скакалки могут начинаться с положения удержания между двумя руками одного конца скакалки. При этом бросок проводится одной рукой.
- Ценность простого двойного броска булавы = 0,2 (базовый элемент 0,1 + критерий вращения 0,1):



## Преакробатические элементы – риски

- Те же самые преакробатические элементы могут выполняться 1 раз на мастерство и 2 раза с разными рисками
- В сериях из 3 переходов/перекатов, когда предмет подбрасывается в первом перекате, а ловится в последнем, бросок считается мастерством, а вторая часть – риском. Это значит, что выполнено и мастерство и риск. Тот же самый перекат может быть выполнен только в другом риске. Еще одно повторение на мастерство не допускается.
- Шене и иллюзии не являются преакробатическими элементами и могут повторяться более 1+2 раз.
- В элементах риска предмет должен быть свободен в полете – бумеранги не разрешаются.
- Повторные броски в элементах риска не должны быть слишком высокими. Повторный бросок делается сразу же после ловли без захвата предмета на продолжительное время и без ловли мяча двумя руками.
- В элементах риска с повторным броском вторичное вращение после броска является частью того же элемента риска. Оно не обязательно должно следовать непосредственно за первым вращением.
- В 2010 году юниорки могут делать не более 2 рисков. С 2011 года ограничений для юниорок не будет.

## Бланк артистики :

- Принимается только 1 из 3 штрафов: «недостаточное разнообразие в использовании туловища», «недостаточное участие всего туловища в элементе» и «отсутствие экспрессии»
- В прочих ячейках с множественными штрафами возможно оштрафовать 1 или более раз по штрафам, которые содержатся в одной и той же ячейке

## Исполнение :

- Многие гимнастки заканчивают поворот небольшим шажком без необходимости. Если не имеется видимой потери вертикальной оси, судьи не должны штрафовать С3. Однако, если небольшой шажок очевидно не являлся необходимым и не входит в композицию, судьи должны вычесть 0,1 балла за «неосознанное и самопроизвольное движение без броска – корректировку положения тела на полу»
- Многие гимнастки не выполняют элементы риска корректно. Иногда преакробатические элементы явно выполняются безо всякой работы с предметом (без связи с другим преакробатическим элементом). Иногда предмет ловится до последнего преакробатического элемента и находится в статике во время исполнения всего последнего преакробатического элемента. В этом случае судьи должны штрафовать за статику предмета.

## Разное :

- Элементы, выполненные полностью или частично за пределами площадки, не имеют никакой ценности Д1 или Д2 (даже если только часть стопы за линией).
- Если упражнение прервано на достаточно долгое время (серьезная ошибка исполнения), гимнастка не сможет выполнить элементы, внесенные в бланк. Не существует наказания за пропуск трудностей GCO, обменов и элементов риска, которые должны были бы выполняться за то время, пока упражнение было прервано.

