

УКАЗАНИЯ К СУДЕЙСТВУ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

Оценка за трудность на каждом виде испытаний равняется сумме стоимостей как обязательных элементов и соединений, засчитанных судьями как «выполненные».

Программа предусматривает выполнение упражнений имеющих строго обязательный характер, не допуская «вольной» трактовки способа выполнения включенных элементов и соединений, которую участники должны выполнять строго по записи, без изменений продемонстрировать указанные упражнения.

В этом случае, судьи обязаны, в первую очередь, посмотреть, насколько продемонстрированное участником упражнение соответствует указанному в программе. Если будет зафиксировано изменение установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Если участник выполнил упражнение строго по записи, судьям необходимо оценить все элементы и квалифицировать их как «выполненные» или «не выполненные». В случае, если все элементы оценены как «выполненные», участник получает максимально возможную оценку за трудность, равную суммарной стоимости всех элементов, включённых в упражнение. Если участник допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, оценка за трудность снижается на указанную в программе стоимость этого элемента.

Каждый судья выставляет свою оценку за трудность упражнения, однако окончательное решение принимается консолидировано, в ходе совместного обсуждения. Если судьи не могут прийти к единому решению, Председатель судейского жюри ставит окончательную оценку, которая будет равна полусумме двух чисел, первое из которых – средне арифметическое между оценками судей бригады, второе - оценка Председателя судейского жюри.

Оценка за исполнение упражнения вычисляется арбитром с точностью до 0,1 балла.

Для того, чтобы обеспечить высокий уровень объективности судейства, Председатель судейского жюри должен внимательно следить за допустимым расхождением судейских оценок. Определение допустимости расхождения между оценками, идущими в зачёт определяется с помощью следующей примерной таблицы.

Оценка за исполнение	Допустимое расхождение
10,00 – 9,55	0,1
9,50 – 9,05	0,2
9,00 – 8,55	0,3
8,50 – 8,05	0,4
8,00 и менее	0,5

Если судейство осуществляется бригадой из трёх судей, то для определения допустимости расхождения оценок берутся средняя и ближайшая к ней из оставшихся.

Например: арбитр – 8,5 балла; второй судья – 8,7 балла; третий – 8,4 балла. В этом случае, средняя оценка равна 8,5 балла (две крайние оценки 8,4 и 8,7 балла отбрасываются) и расхождение между ней и ближайшей (8,4 балла) составляет всего 0,1 балла. Из таблицы видно, что расхождение допустимо и в зачёт участнику пойдёт без изменения оценка равная 8,50 балла.

При судействе испытаний по гимнастике действует «правило параллельных сбавок» суть которого заключается в том, что за одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента или соединения; вторая – не зачитывание трудности этого же элемента или соединения. Отсюда следует, что ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью исполнения.

Если участник не умеет выполнять элемент, указанный в программе, он может пропустить его, при этом оценка за трудность снижается на стоимость элемента.

При оценке исполнительского мастерства участников испытаний, судьи должны руководствоваться положением о том, что все акробатические и гимнастические

элементы должны быть выполнены участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля. Оценивать качество гимнастического упражнения необходимо, сравнивая его с идеально возможным вариантом выполнения и учитывая требования технике отдельных элементов.

Ошибки в технике, допускаемые участниками испытаний при выполнении отдельных элементов и соединений, **разделяются на мелкие, средние и грубые.**

Мелкие ошибки могут проявляться в небольших отличиях в положении тела от технически или стилистически обоснованного, незначительном сгибании конечностей, слегка заметном отклонении тела от оси движения или нарушении темпо-ритма движения, некоторой потере равновесия при приземлении и т.п. Такие ошибки, как правило, наказываются сбавкой 0,1 балла.

К средним ошибкам относятся более заметные технические «огрехи», проявляющиеся при выполнении элементов в уже в явно заметном отклонении положения тела от правильного, уменьшении амплитуды движения, отчётливо видимом сгибании конечностей, явной потере равновесия при приземлении и т.п. Сбавка за эти ошибки составляет 0,3 балла.

Грубые ошибки связаны с таким искажением техники элемента, что он становится трудно узнаваемым. К категории грубых ошибок относятся очень сильное отклонение тела от правильного положения, сильное сгибание конечностей, явное нарушение ритма или потеря темпа движения, падение с опорой на руки при приземлении и т.п. Грубые ошибки наказываются сбавкой 0,5 балла.

Падение со снаряда или на снаряд, демонстрирующее очень слабое, неуверенное владение техникой упражнения и, как правило, связанное с переоценкой своих физических возможностей, приводит к сбавке в **1,0 балл.**

Если, выполняя элемент, участник изменил его таким образом, что превратил в другой элемент (например, из-за сильного сгибания ног в положении согнувшись) или не выполнил совсем (например, не держал статическое положение 2 секунды, а только обозначил его), то такой случай квалифицируется как **«ошибка невыполнения» и приводит к сбавке 0,5 балла.** При этом, в добавок ко всем неприятностям, бригада «А» ещё и не засчитывает участнику стоимость этого элемента.

Таблица 1.

Таблица основных сбавок за нарушение техники исполнения отдельных элементов

	Основные ошибки исполнения	Сбавки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- ошибка невыполнения 0,5 балла
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков и соскоков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные паузы между элементами	- до 0,3 балла каждый раз
4.	Явное отклонение от оси движения	- 0,3 балла
5.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 0,5 балла
6.	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	- ошибка невыполнения 0,5 балла + стоимость элемента
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом - широкий шаг или прыжок - касание пола одной рукой - касание пола двумя руками, падение	- 0,1 балла - 0,3 балла - 0,5 балла - 1,0 балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки (таблица 2.)

Таблица 2.

Специальные сбавки арбитра

1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 5 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек	- Упражнение не оценивается
8.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
9.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Таблица 3.

Таблица ошибок невыполнения отдельных элементов

1	Кувырок вперёд	Явная потеря темпа и опоры на руки для перехода в упор присев; падение на спину и/или остановка вращения в положении лёжа на спине; выполнение кувырка с переворачиванием не через голову, а через плечо.
2	Кувырок вперёд прыжком	Те же, что и при выполнении кувырка вперед Дополнительно: отсутствие фазы полёта после отталкивания ногами.
3	Кувырок назад	Выполнение элемента через плечо; завершение кувырка в сед на пятках; падение на бок.
4	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	Те же, что в кувырке назад. Дополнительно: Выполнение кувырка на полусогнутые ноги или в упор присев.
5	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	Те же, что в кувырке назад. Дополнительно: Постановка согнутых ног на опору при завершении кувырка (более 45°) или в упор присев.
6	Равновесие («ласточка»)	Сгибание опорной и/или свободной ноги более чем на 45°; согнутое положение туловища, плечи ниже горизонтали более чем на 30°; свободная нога опущена ниже горизонтали (пятка поднятой ноги ниже таза); фиксация равновесия менее 2 секунд, явная потеря равновесия, падение.
7	Равновесие и кувырок вперёд	Свободная нога в момент касания руками опоры ниже горизонтали и кувырок выполняется явным махом ноги назад за голову; недостаток вращения и завершение кувырка в положении лёжа на спине.
8	Перекат вперёд в упор присев	Явная опора руками для перехода в упор присев
9	Стойка на голове и руках	Сильное, более 45° сгибание в тазобедренных суставах; потеря равновесия, фиксация менее 2 секунд.
10	Стойка на лопатках с помощью и без помощи рук	Сгибание в тазобедренных суставах более чем на 45°; касание пола поясницей или тазом; потеря равновесия, падение со стойки; отклонение тела от вертикали более 45°.

11	Кувырок вперёд в стойку на лопатках с помощью или без помощи рук	Требования к выполнению стойки на лопатках описаны в п. 9. Дополнительно: явное касание тазом дорожки с последующим разгибанием в стойку на лопатках; при выполнении стойки на лопатках без помощи рук дополнительная опора руками о туловище для сохранения равновесия.
12	Стойка на руках	Заваливание плеч вперёд с отклонением более 30° от вертикали; согнутое более чем на 45° положение тела; потеря равновесия, переступание одной или двумя руками без фиксации в течение 2 секунд.
13	Стойка на руках и кувырок вперёд	Отсутствие фиксации стойки на руках; сгибание ног более 45° при постановке их на опору; потеря темпа, остановка или опрокидывание назад.
14	Стойка на руках и кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь	Отсутствие фиксации стойки на руках; сгибание ног более 45° при постановке их на опору; потеря темпа, остановка или опрокидывание назад; завершении движения в стойку ноги вместе.
15	Сед с наклоном вперед	Сильное сгибание ног (угол в коленях менее 135°); недостаточная амплитуда сгибания в тазобедренных суставах и позвоночнике (угол между бёдрами и туловищем более 45°); фиксация наклона менее 2 секунд.
16	Опускание назад в мост и поворот кругом в упор присев	Сильное, более 90° сгибание рук и/или ног при фиксации моста; касание или опора головой о пол; падение на спину при опускании в мост или на бок при выполнении поворота.
17	Переворот в сторону (колесо) с опорой на две или одну руку	Отсутствие слитности выполнения, задержка в вертикальном положении; угол в плечевых суставах при прохождении вертикали более 45°; согнутое положение туловища; отклонение от оси движения более 45°; постановка второй руки (в колесе с опорой на одну руку).
18	Переворот в сторону с поворотом на 90° (рондат)	Те же, что в перевороте в сторону. Дополнительно: Недоворот более 45°; одновременная постановка ног на опору.
19	Прыжок вверх прогнувшись и вверх прогнувшись ноги врозь	Недостаточное разведение ног (угол между ногами менее 45°); элемент выполнен без разгибания в плечевом и тазобедренном суставах.
20	Прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»)	Недостаточное сгибание ног (угол между бедром и голенью не более 90°); смена положения ног ниже уровня горизонтали.
21	Прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»)	Сильное сгибание ног (угол в коленях более 135°); смена положения ног ниже уровня горизонтали.
22	Прыжки вверх с поворотами на 180°, 360°, 540° и 720°	Недоворот более чем на 45° (в прыжке на 180°) и 90° (в прыжках на 360° и более); приземление не на стопы.