

Пояснения к письму ФИЖ № 4.

Элементы подгруппы 4 - Баттерфляй:

Без 1/2 вращения верхней частью туловища над полом (маятниковое движение) перед фазой полета - сбавка исполнения - 0,5, сложность - 0.

БЛОК САД

- Все спортсмены должны выполнять одни и те же базовые шаги (асимметрично/симметрично) с правильной техникой отскока, в то же время как единое целое близко друг к другу.
- Разрешены различные направления (ориентация/вращение) и движения рук (асимметрично/симметрично).
- Физический контакт между спортсменами разрешен при выполнении одинаковых базовых шагов в блоке САД.
- Если все спортсмены не выполняют одни и те же базовые шаги, это не будет распознано как «Блок САД».

КОМПОЗИЦИЯ

Если меньше 3 взаимодействий в композиции, судьи по оценке артистизма снижают -0,2 в компоненте сложность/разнообразиие.

Это значит, если взаимодействий меньше 3 (только 1 или 2) = -0,2, а не сбавка за каждое недостающее сотрудничество.

СЛОЖНОСТЬ

Поворот в воздухе (Air Turn)

Минимальное требование: обе ноги приземляются вместе.

Это означает «Обе ноги приземляются одновременно».

При приземлении ноги врозь - в Исполнении будет сделана сбавка (-0,1 или -0,3)

ИСПОЛНЕНИЕ.

Большая ошибка

Большая ошибка – это фиксированная сбавка 0,5 за одну конкретную ошибку.

Если есть несколько ошибок и добавлены/суммированы сбавки, то это не является большой ошибкой;

Например: (-0,3) + (-0,2) = -0,5

Пример: «Прыжок страдл в упор лежа»

1) С касанием = Большая ошибка = сбавка -0,5

2) При неправильном положении тела -0,3 + согнутое колено -0,1 + неправильная форма тела -0,1 = итого -0,5, но эта сбавка НЕ считается большой ошибкой. Это сумма средних ошибок и малых ошибок.

СЛОЖНОСТЬ, ИСПОЛНЕНИЕ

Перекидной прыжок

Ведущая нога под углом минимум 45° к полу.

Сбавки исполнения и сложность:

Нога при замахе

$L \geq 90^\circ$ сбавка исполнения - 0; сложность +

$60^\circ < L < 90^\circ$ сбавка исполнения - 0,1; сложность +

$45^\circ \leq L \leq 60^\circ$ сбавка исполнения - 0,3; сложность +

$L < 45^\circ$ сбавка исполнения - 0,5; сложность -

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА

«Построение степов друг на друга не разрешено, кроме как в конечной позе, если оно включено».

Это означает, что после построения степов друг на друга эти степы не могут быть перемещены до конца программы.

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

9-11 лет

Обязательные элементы: Отжимание или Отжимание Венсон (без минимальных требований)

- Рекомендация ТОЛЬКО для отжимания: локти на одной линии с плечами.
- НЕ БУДЕТ СБАВКИ, если в композиции будут включены:
отжимание+взрывная рамка; отжимание венсон+взрывная рамка

ЭЛЕМЕНТЫ

Поворот с 1 ногой горизонтально и поворот в высоком равновесии

Поворот начинается, когда показана форма элемента, и заканчивается, когда форма теряется.