



Този „помощен наръчник“ по художествена гимнастика е предназначен за пояснения и конкретни примери на различните правила включени в Международния правилник по ХГ.

Целта на ТК/ХГ/ФИГ е да намали различните тълкувания на правилата и така да се погрижи за повишаване обективността в работата на съдиите.

Новите изяснения и актуализации в този документ ще бъдат добавени в кутийки. Следващите издания ще подчертават само новата информация по отношение на предишното издание.

Забележка: Този Наръчник не е изчерпателен и може да бъде коригиран в зависимост от бъдещите критерии.

Това издание съдържа:

Общи положения – Припомняне

Промени от месец ОКТОМВРИ 2010

Промени от месец ЯНУАРИ 2011

Промени от месец Юни 2011

Трудност с тяло D1

- Общи положения
- Базови характеристики
- Практически примери

Трудност с тяло D2

- Неустойчиво равновесие, база и критерии
Чести недоразумения

ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

5.2.1. Разрешено е поставянето на резервни уреди около терена: 1 за индивидуалните гимнастички и максимум 2 за ансамблите – за бухалки: респективно две /чифт/ за индивидуалното и четири /2 чифта/ за ансамбъла.

- ✓ гимнастичката може да използва само този резервен уред, който е поставен преди началото на съчетанието.

ТРУДНОСТ С ТЯЛО D1

1.4. Наказания присъждани от съдия D1

| 0.10 | 0.20 | 0.30 |
|--------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Некоректен символ на трудност с тяло | | Некоректен сбор на тотал във фиша за трудност с тяло или некоректна стойност на отделна трудност |



- ✓ в случай на некоректен символ (0.10), но изпълнена правилно трудност с тяло, трудността е валидна, но се наказва за грешното описание. „Некоректен“ символ означава: да е описан неправилно т.е. част от него или целия да липсва.

- Пример:

Гимнастичката изпълнява (ТФ), но описва (ТФ): D1=OK + наказание=0.10 (некоректен символ)



- Ако символа е изцяло грешен, трудността не се зачита + наказание

- Пример:

Гимнастичката описва  Е, но изпълнява  Е : това е напълно различна трудност от Таблиците и тогава D1 = 0.00 т. + 0.10 (некоректен символ)

- Ако символа и стойността са грешни, трудността не се зачита + наказание

Пример:

Гимнастичката описва  G, но изпълнява  Е : това е напълно различна трудност от Таблиците с различна стойност и тогава D1 = 0.00 т. + 0.30 (некоректна стойност)

3.1.1. Скокове: **Базисни характеристики:** „Добре очертана и фиксирана форма” – Табл. #9-11

- формата не е добре очертана и фиксирана, когато скока се изпълнява като преходно движение; скока не е валиден, ако има преобладаващо нарушение на базисните характеристики (1.2.4.) специфични за скоковете.
- когато формата на **еленовите скокове** не е добре очертана (предния свит крак се разгъва преди да се заеме окончателната форма на скока по време на летежа), скока не е валиден, тъй като са нарушени базисните му характеристики

4.1.1. Равновесия: **Базисни характеристики:** „трябва да бъдат изпълнени на полупалци или коляно и да имат видимо задържана и фиксирана форма...”


- формата не е видимо задържана и фиксирана, когато се изпълнява с клатене; равновесието не е валидно, ако има „преобладаващо нарушение на базисните характеристики” (1.2.4.) специфични за равновесията.
- **Равновесията с множество форми** са съставени от две равновесия; всяко равновесие, трябва да спазва съответните базисни характеристики. Често второто равновесие се изпълнява, като мах. В този случай тези равновесия не се зачитат.

5.1.1. Пируети: **Базисни характеристики:** „изпълнени на високи полупалци”

- когато пируета е изпълнен на полупалци, но петата не е достатъчно повдигната, трудността се зачита, но има грешка за изпълнение 0.10 т. /грешен сегмент/
- За да бъде **валиден пирует с множество форми**, гимнастичката трябва да го изпълни на висок полупалец и с ротация на 360° за всяка от формите

5.1.2./5.1.7. (Таблицы #8 и #9) Пируети с постепенно сгъване/разгъване на опорния крак:


- Стойността на пируета включва **базовата стойност + базовата стойност на всяка допълнителна ротация + изброяения критерий**, (сгъване/разгъване на опорния крак) който се добавя **само** веднъж към крайната стойност на пируета



Пример: Пирует 8Н, изпълнен на 720° 

Стойност: база 360° крак на хоризонтала – 0.30 + допълнителна ротация – 0.30 + критерия (сгъване/разгъване на опорния крак) – 0.50 = 1.10

ТРУДНОСТ С ТЯЛО D2




1) В официалния фиш База  (боравене) е валидно само за елементите изброени под Боравения (стр.49). **Предаването на уреда** под крака по време на пирует не е валидно за Майсторство, тъй като не е част от тези елементи. Ако предаването е изпълнено с широко движение от рамо извършващо пълен кръг, то тогава е Майсторство – голям кръг от рамо.

2) : 

- критерия  не е валиден, защото скока вече е включен в по-горните критерии

3) : 

- критерия  не е валиден (без ръце е вече включен в символите по-горе)

4) Критерия (в позиция на пода) 

- не е валиден за трудности, които могат да бъдат изпълнявани само и единствено на пода





5) Критерия 

- не е валиден за изхвърляне или улавяне на уреда с ръка протегната напред по време на скокове с огъване на трупа назад (виж примери на стр.53)

6) „Сгънато въже” - 


- въжето може да бъде сгънато само на две, не повече

7) Неустойчиво равновесие 

- Въже (изцяло разгънато или наполовина) на гърба по време на пирует е в позиция на неустойчиво равновесие  (уредата е поставен без помощта на ръката(ръцете) в/у малък сегмент от тялото (врат, стъпало, гръб на длан) или е сложно взаимодействие м/у уреда и тялото, което създава риск за изпускане на уреда (включително държана в/у отворена длан топка по време на трудност в пирует), стр.49). При въжето базата  не е валидна, когато въжето е само поставено в/у гърба, защото е неподвижно и не изпълнява ротация (виж определението за  на стр.50). Ако въжето се кръстоса и не се отвори напълно в/у гърба по време на пируета, то () равновесието не се счита повече за „неустойчиво” и трудността не се зачита за Майсторство.

- Ако въжето е поставено изцяло отворено между врата и повдигнатите ръцете по време на пирует с хванат крак назад, то вече не е в позиция на риск от изпускане и съответно не е в неустойчиво равновесие.

- Обръча окачен около кръста по време на пирует, който е задвижен от ротацията на тялото, без самия той да извърши въртене не се счита за позиция в неустойчиво равновесие, тъй като няма „риск от изпускане”. В това движение обръча може само да се свлече по гърба, но може да бъде спрял от повдигнатия крак преди да падне на пода по време на пируета.

Това „окачване” не се зачита и за ротация , тъй като няма напълно автономно движение на уреда.





- **Топка:** Топка *държана в дланта* по време на ротация е *валидна* за Майсторство *само при пируетите*. (Code p.49). Имаше много примери по време на световното, когато гимнастичките описват, като Майсторство държана в длан топка по време на трудности с ротация, различни от пируети (гъвкавости: панше с ротация, някои вълни и тилна везна с ротация, и т.н.). В такива случаи няма Майсторство, няма Трудност.










- **Топката** често се държи в скута по време на пирует козак и в много от случаите гимнастичката притиска топката навеждайки се напред (задържайки топката между крака и таза). Притиснатата топка не се зачита за неустойчиво равновесие.




- За да се зачита за неустойчиво равновесие, двете бухалки могат да бъдат поставени в/у врата, но без да се поддържат (защипват) м/у главата и раменете. **Едната бухалка** държана от другата върху горната част на китката (малка повърхност) *по време на елемент с ротация се зачита* за неустойчиво равновесие, тъй като има риск от изпускане.




- За критерия  не е валиден критерия , в обобщената таблица за Майсторство с и без изхвърляне базите  и  са в една кутийка, но критерия  не е валиден за неустойчивото равновесие, защото трябва да се изпълнява задължително без ръце. Критерия  е валиден само за база .



8) «Ешапе» с **улавяне** стр.50 

- При ешапе изпълнено по време на трудност пускането и улавянето, трябва да се изпълнят по време на продължителността на трудността. Ако ешапето се изпълнява с допълнителна ротация на въжето по време на трудност, улавянето може да бъде непосредствено след трудността (двойното превъртане на въжето отнема по продължително време).

9)  с топка: „в/у пода“: единично тупкане с длан над нивото на коляното, също така серия от малки тупкания; голямо тупкане с различни части от тялото” стр.50

- две малки тупкания, често наблюдавани, не отговарят на никое от изискванията и не са валидни.

10)  Голяма осморка, голям кръг (стр.50)

- Голям кръг изпълнен от рамо с ръката държаща уреда (пълен кръг) е в база  и **не се** описва, като .

Въртене с уреда се описва, когато въжето се върти сгънато на две и обръча около дланта (в серии мин. 3); свободно въртене на обръча около друга част от тялото без длани (едно завъртане е достатъчно).



11.  **Дълго търкаляне по тялото (p.49).**

- **Топка:** Ръцете, трябва да са отворени встрани, когато се изпълнява дълго търкаляне по двете ръце (Code p.49); много често гимнастичките го изпълняват в/у повдигнати пред тялото успоредни ръце, което не отговаря на определението (не е валидно за Майсторство).

- **Обръч:** Дълго търкаляне: често се изпълнява, като предаване между двете длани, без реално обръча да се търкаля. Не е валидно за Майсторство и има наказание за Изпълнение = 0.20т.

12. ↓ **Улавяне:**

- a. **Обръч:** Улавяне: по време на улавяне с директно преминаване, без ръце, се случва обръча да падне целия на пода, което реално си е изпускане на уреда. Не е валидно за Майсторство и има наказание за Изпълнение = 0.30т.
- b. **Топка:** Улавяне: често гимнастичката описва директно улавяне с търкаляне (○○○○), но в действителност изпълнява улавяне върху гърба на дланите (∧) и чак след това търкалянето. Трябва да се описва или едното или другото и елемента да се изпълнява, както е описан в Правилника (р.54).

13. ○ : **Серия** от малки или средни кръгчета с **две** бухалки в една и съща равнина и посока

- a. **Серия** от малки или средни кръгчета с **една бухалка не е валидна** (виж горния текст)
- b. Кръгчета изпълнени в различни посоки: ○ (↕)=0.1

14. Бухалки: База ⊕ : Критерий ↕ (0.1 в 2.2.3. Обща таблица) липсва

15. Бухалки база ↔ :

- a. Критерий 3↕ (0.1 в 2.2.3. Обща таблица) липсва
- b. Criteria ↕ (0.1 в 2.2.3. Обща таблица) липсва

16. Критерий ∧

- c. Не е валиден когато гимнастичката изпълнява „шасе“. „Шасето“ е подготвителен елемент към скока и всъщност не притежава издигането характерно за скока.

17. Критерия 3↕ **Серия** и ↕ **промяна на равнината/посоката:**

- d. Валидно е, само когато е изпълнено според определението в Правилника (Code, р.52-53); често описван във фишовете и не изпълнен според определението.

18. Критерия: ↕ **Ритмични стъпки:**

- e. **Ритмични стъпки:** Определението за ритмични стъпки в Правилника гласи: „*Ритмичните стъпки, трябва да са стриктно свързани с музиката, да изразяват ритъма, а не само да пресъздават такта*“ (р.53). Не са валидни, когато се изпълняват, като основни стъпки изпълнени в такт (като ходенето).

19. R ↗ **Риск**

- f. Допълнителни движения изпълнени преди улавянето (стъпки, провлачване, придвижване по пода) анулират риска, защото улавянето не е в непосредствена връзка с двете основни ротации. (виж: Риск, р. 58).
- g. Улавяне на въжето: често въжето остава на пода или няма чиста форма по време на улавянето от Риска, което анулира Риска и има наказание за Изпълнение = 0.10т. неточно улавяне.

h. За улавяне на **две** бухалки по време на риск: $R \uparrow 1 (\oplus \downarrow \uparrow \Downarrow) = 0.9$



20. \leftrightarrow Малки подхвърляния: Примери (бухалки)

- $\leftrightarrow (\neq)(=)$ = 0, 1 (2 критерия = 0.1)
- $\leftrightarrow (\neq)(\otimes=)$ = 0,1 (нужни са 2 критерия for 0.1)
- $\leftrightarrow (\otimes=)(\neq)$ = 0, 1 (същото като горното)
- $\leftrightarrow (T\neq)(\neq=)$ = 0, 2
- $\leftrightarrow (T\neq)(\neq=\otimes)$ = 0, 2
- $\leftrightarrow (T\neq\otimes)(\neq=\otimes)$ = 0, 3
- $\leftrightarrow (\wedge\circ\otimes)(\perp\neq=\otimes)$ = 0, 3
- $\leftrightarrow (\wedge)(\perp\circ\neq=\otimes)$ = 0, 3
- $\leftrightarrow (\wedge\circ\otimes\ominus)(\perp\neq=\otimes)$ = 0, 4
- $\leftrightarrow (\wedge\circ\otimes)(\perp\circ\neq=\otimes)$ = 0, 4
- $\leftrightarrow (\otimes)(=)$ = 0, 2 (с 2 бухалки, 1 критерий минимум за да получим 0.1)
- $\leftrightarrow (T\oplus)$ = 0, 2
- $\leftrightarrow (T\oplus)(=)$ = 0, 3

Артистичност



1. Артистичност 2.7 & 2.8 (р. 61): тези два параграфа, трябва да се спазват много по-стриктно.

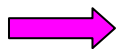


2. Съдиите, трябва да наказват по-коректно всички последици от голямо изпускане, свързани с загуба на ритъм на всяка част от движението, нарушаване на логичните връзки между елементите, на единството (както и нарушаване на формациите при ансамблите) (р. 89, 90).



3. **3.2.4. Ансамбъл**: « Елементите включващи взаимодействие между гимнастичките, трябва да са съобразени с основните характеристики на художествената гимнастика, с нейната същност – по-специално с работата с уреда и нейната естетика. » (р.81).

➤ **Работа с уреда**: често уредите са статични за повече от три движения, защото се използват за повдигане на някоя от гимнастичките. Необходимо е да се ограничат подобни колаборации (когато 1 гимнастичка е повдигната от останалите 4ри и уредите остават статични за повече от 3 движения). Наказание и за Изпълнение 0.30т. – статичен уред.



Ансамбли

2.2. Колаборации между гимнастичките: Общи грешки допускани за различните видове колаборации

ВИДОВЕ КОЛАБОРАЦИИ (СОР, стр.77)

| 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | Видове колаборации |
|-----|-----|--------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С | С ↗ | | | | | | Колаборации със или без изхвърляне: <ul style="list-style-type: none"> • Участват 5-те гимнастички • Работа на подгрупи (по двойки, тройки, 4+1) • С опора върху уредите и/или гимнастичките |
| | | СС | | | | | Многобройни размени: <ul style="list-style-type: none"> • Използвайки различни техники • С или без изхвърляне |
| | | С ↗ | | | | | Изхвърляне на два или повече уреда <ul style="list-style-type: none"> • Едновременно или в бърза последователност от една и съща гимнастичка |
| | | ↗ CR1 1- 2 г-ки | ↗ CR3 3 или повече г-ки | | | | Изхвърляне на собствен уред от една/две или повече гимнастички последвано от: <ul style="list-style-type: none"> • По време на полета, динамичен елемент с ротация със загуба на зрителен контрол в/у уреда • С помощта на партньорката/ките/опора/повдигане или уредите • Незабавно улавяне на собствения уред или този на партньорката |
| | | | | ↗ CRR1 1-2 г-ки | ↗ CRR3 3 или повече г-ки | | Изхвърляне на собствен уред от една/две или повече гимнастички последвано от: <ul style="list-style-type: none"> • По време на полета, динамичен елемент с ротация със загуба на зрителен контрол в/у уреда • С преминаване над , под или през един или няколко уреда и/или партньорка/ки (преминаването може да се извърши с помощта на една или повече партньорки и/или уредите на една или повече партньорки/ • Незабавно улавяне на собствения уред или този на партньорката (или улавяне на уреда от повдигнатата от партньорката/ките гимнастичка) |
| | | | | | | ↗ CRRR 1 ↗ CRRR 3 0.8) | Изхвърляне на собствен уред от една/две или повече гимнастички последвано от: <ul style="list-style-type: none"> • Преминаване през уреда на партньорката по време на неговия полет (уреда не се държи нито от партньорката, нито от преминаващата през него гимнастичка) последвано от динамичен елемент с ротация със загуба на зрителен контрол • Незабавно улавяне на собствения уред или този на партньорката |

ВИДОВЕ КОЛАБОРАЦИИ

| 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | ОБЩИ ГРЕШКИ |
|-----|-----|--------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С | С↗ | | | | | | <p>Във фишовете, колаборация (С) (със или без изхвърляне), описана преди или след CR1 и т.н.</p> <p>Пример:</p> <p>С↗</p> <p>↗ CR1</p> <p>➤ Подготовката за CR1 и т.н. е част от CR1, не е отделна колаборация С (със или без изхвърляне). Описаната колаборация С (със или без) изхвърляне, която се явява подготовка към рисковата колаборация не се зачита, като отделна такава.</p> |
| | | СС | | | | | <p>Многобройна размяна – не участват и петте гимнастички в двете действия давам-получавам</p> <p>➤ Всяка гимнастичка, трябва да подаде и да получи уред (чрез изхвърляне, тупкане и т.н.)</p> |
| | | ↗ CR1 1 или 2 Г-ки | ↗ CR3 3 или повече Г-ки | ↗ CRR1 1-2 Г-ки | ↗ CRR3 3 или повече Г-ки | ↗ CRRR 1 | <p>1. Гимнастичката не изхвърля собствения си уред в началото на колаборацията.</p> <p>2. Гимнастичката не улавя собствения си уред или този на нейната партньорка в края на колаборацията.</p> <p>➤ Гимнастичката, трябва да изхвърли собствения си уред в началото на колаборацията и да улови собствения си уред или този на нейната партньорка в края на колаборацията.</p> |



УТВЪРДЕНИ ОРИГИНАЛНОСТИ

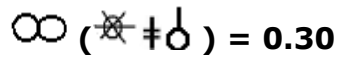
Индивидуално

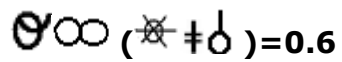
2009 Световно първенство: Мие, Япония

Индивидуално: Кристалени Трикомити (Кипър) топка

2010 Световно първенство: Москва, Русия

Индивидуално: Анна Ризатдинова (Украйна) Обръч

 $\infty (\star \neq \circ) = 0.30$

 $\infty (\star \neq \circ) = 0.6$

По време на пирует гимнастичката изпълнява предаване на обръча без ръце зад гърба давайки му начален импулс с ръце, обръча се върти около оста си (диаметрално).

