FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

СИМВОЛЫ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ МУЖСКОЙ ГИМНАСТИКИ

2013-2016

Версия 1 (Май 2015)

Для использования на Мужских соревнованиях по Спортивной гимнастике:
Олимпийских Играх
Чемпигнатах Мира
Региональных и Континентальных соревнованиях
Соревнованиях с международными участниками
& Местнных соревнованиях

Этот документ направлен на упрощение символов используемых судьями по Мужской Спортивной Гимнастике и создание большей гармонизации между всеми снарядами.

Утверждено FIG Мужским Техническим Комитетом
Президент: Стив БУТЧЕР (USA); Вице Президенты: Липинг ХУАНГ (CHN), Хироюки ТОМИТА (JPN);
Члены: Др. Юн Су ХАН (KOR), Хулио МАРКОС ФЕЛИПЕ (ESP),
Хольгер АЛЬБРЕХТ (GER), Артур Мицкевич (LAT);
Комиссия спортсменов: Яни ТАНСКАНЕН (FIN)

БЛАГОДАРНОСТЬ

Автор документа / Координатор / Символы: Эндрю ТОМБС (GBR) член UEG MTC

Отдельное спасибо UEG MTC за их инициативу, поддержку и вклад в этот проект,
и особенно Эндрю ТОМБСУ.
Президент: Жанфранко МАРЦОЛА (ITA);
Вице Президент: Джаки ВИШНЯ (ISR); Секретарь: Алан МАКИЯ (FRA);
Члены: Хольгер АЛЬБРЕХТ (GER), Мирча АПОЛЗАН (ROU), Том ТИНГВОЛД (NOR),
& Эндрю ТОМБС (GBR)

Дополнительные Авторы:
Др. Йорг ФЕТЦЕР (GER)
Крис ГРАБОВЕКИ (CAN)
Хулио МАРКОС ФЕЛИПЕ (ESP)
Джэймс МЭЙ (GBR)
Винсент РИМЕРИНГ (NED)
Пол СШИКО (AUS)
Бутч ЗУНИЧ (USA)

Итоговый редактор: Стив БУТЧЕР (USA) - FIG MTC Президент
Русский перевод: Артур Мицкевич (LAT)

Все материалы в этой брошюре является собственностью FIG. Дублирование в любой форме требует письменного разрешения FIG В случае, когда любое утверждение или иллюстрация, не соответствует Правилам Соревнований, Правила Соревнований будут иметь приоритет. Если есть разница между языками, английский текст имеет преимущество.

Введение в Символы

Введение

Символы использовались в Мужской гимнастике в течение многих лет. Они были зародились в середине 1990-х годов вместе со свежим подходом использования символов на Коне, а затем снова в 1997 году с Буклетом охватывающим все снаряды с аналогичным подходом к символам. Символы в мужских гимнастики не были рассмотрены или пересмотрены в течении нескольких циклов, до сих пор. Эта публикация будет служить дополнением к Правилам судейства MAG.

Развитие нашего вида спорта, очень динамичный характер и сложность мужских упражнений привело к желанию пересмотреть и усовершенствовать способ, с помощью которого судьи записывают упражнения, выполняемые в режиме реального времени. Эта публикация также в общих чертах дает отправную точку для новых судей, чтобы узнать систему символов, в то же время предоставляет вариант для непосредственных изменений опытными судьями.

У нас есть лучшее понимание наиболее часто выполняемых элементов в соревнованиях и использовали эти данные, чтобы помочь сформировать развитие символов. Общие элементы, т.е. Йонассон, Типпельт, Ямаваки, должны быть переданы с помощью символов кратчайшим способом. Такие элементы, выполняемые наиболее часто должны включать в себя базовый/основной символ, с помощью которого формируются другие вариации.

Принципы ниже, были использованы при разработке и пересмотре символов:

1. Система должна быть интуитивно понятной и отражать суть движения
2. Записанные символы должны отображать выполненные движения
3. Большая общность символов на всех снарядах
4. Если же элемент выполняется на разных снарядах, следует использовать тот же символ
5. Дальнейшее упрощение символов наиболее часто встречающихся элементов
6. Удаление начальной и конечной позиции в соответствующих случаях
7. Акцент на минимальные движения ручкой, чтобы точно записать элемент
8. Удаление символов, показывающих движение между элементами путем допущения

Эта публикация должна помочь судьям развивать свои знания и понять принципы разработки символов Правил Соревнований. Новое FIG Судейское Образовательное Программное обеспечение также будет содержать эти обновленные символы. Символы в этом буклете охватывают 5 снарядов, за исключением Прыжка.

Конечная цель этого буклета, заложить основы для будущих поколений, совместно и последовательно работать и сделать написане символов обязательным для всех международных судей, чтобы свести к минимуму возможность ошибки.

Сальто

Эти элементы широко используется в четырех из пяти снарядов, за исключением Коня.

	Одинарное	Двойное	Тройное
Вперед			
Назад			

Перед добавлением положения тела, важно распространить принцип Сальто на все снаряды с целью и дальше стандартизировать наш подход. Есть много элементов, которые названы в честь гимнастов, мы использовали начальную букву(ы) из их имени, чтобы упростить написание символа. Это так же применяется для многих элементов, где уместно, но мы согласовали и стандартизировали наш подход, где возможно.

	Кольца	Брусья	Перекладина
Двойное вперед	Ямаваки		Гейлорд
Двойное назад	Гуцоги	Морису	Ковач

Позиция Тела

Позиция	Согнувшись	Ноги врозь	Прогнувшись
Символ/Сальто			

Мы рассмотрели различные позиции тела, которые могут быть добавлены к основным Сальто, объединив в группу. Вот некоторые вариации на Вольных Упражнениях:

	Согнувшись	Ноги врозь	Прогнувшись
Двойное вперед		Не возможно	
Двойное назад			

Установив эти позиции, мы еще больше упрощаем набор символов которые судья обязан знать и применять эти принципы на других снарядах. Опять же, имена гимнастов часто используются; Однако их применение было сведено к минимуму.

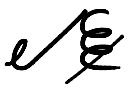
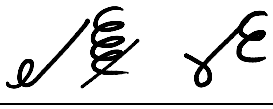
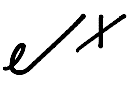
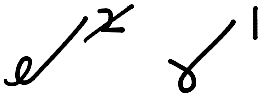
	Кольца	Брусья	Перекладина
Двойное вперед согнувшись	Йонассон		Гейлорд
Двойное назад согнувшись	Гуцоги		Ковач
Двойное назад прогнувшись	О'Нейл	Не возможно	Ковач

Повороты в продольной оси

Как только винтовые элементы и их комбинации стали гораздо более распространенным явлением, жизненно необходимо иметь простой и эффективный способ их точного описания. Это становится еще более сложным при регулярном использовании дополнительных пол поворота (т.е. 3/2, 5/2, 7/2), в частности, на Вольных Упражнениях. Принцип данного руководства не является поощрение различных вариаций символов; Однако, уместно предложить альтернативный метод, который некоторые судьи могут найти проще в использовании. В принципе одинарные, двойные и тройные повороты показаны как 1/2/3 и дополнительная половина поворота отмечена косой линией через номер.

	180'	360'	540'	720'	900'	1080'	1260'
Текущий символ							
Альтернативная запись		1		2		3	

Эти символы вращений могут быть затем добавлены к сальтовым символам для создания более сложных элементов на Вольных Упражнениях, соскоках или перелетах на Перекладине (показано на следующей странице)

Сальто назад	Сальто прогнувшись + поворот 540	Двойное прогнувшись + поворот 360	Прогнувшись 900 + вперед 360
Текущий символ			
Альтернативная запись			

Перекладина	Кольман	Касина
Текущий символ		
Альтернативная запись		

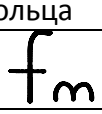
Базовые Элементы

Есть ряд ключевых элементов, образующих основу гимнастических упражнений на целом ряде снарядов. Здесь мы рассмотрим эти элементы и их примение. В разделах отдельных снарядов рассмотрим, что к ним могет быть добавлено, чтобы создать символы сложных элементов.

Базовый Большой Оборот является ключевым элементом и используется на трех снарядах. Круг указывает на то что Большой оборот был выполнен, линия справа показывает, что это Большой оборот вперед, а слева - Большой оборот назад.

	Кольца	Брусья	Перекладина
Большой оборот вперед			
Большой оборот назад			

Обороты не касаясь тип элементов очень напоминают Большие обороты, потому что они, как правило, заканчиваются в стойку на руках. Более того они используются так же на трех снарядах как базовый элемент, из которого формируются более сложные элементы, особенно на Брусьях. На Кольцах такие Обороты, как правило, не заканчиваются в стойку на руках. Смотрите примеры символов ниже.

	Кольца	Брусья	Перекладина
Кольца – Переворот в Самолет Бр/Пер – Оборот не касаясь в стойку			
Оборот не касаясь с полным поворотом	Не возможно		

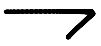
Подъемы регулярно используются на трех снарядах либо в качестве основного перехода в элемент или в сочетании с поворотами или Сальто для повышения трудности. Здесь мы показываем основные подъемы, горизонтальная линия указывает на подъем, вертикальная линия, показывающая либо подъем вперед либо подъем назад. Обратите внимание на сходство с Большими оборотами с точки зрения обозначения направления.

	Кольца	Брусья	Перекладина
Подъем Вперед			
Подъем Назад			

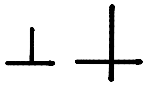
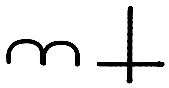
Элементы разгибом используются на трех снарядах чтобы перейти из виса в упор и как возможность соединить силовые и маховые элементы. Возможные соединения будут показаны в разделах по отдельным снарядам. Базовый символ отображается с добавлением горизонтальной линией справа указывая на подъем разгибом вперед и горизонтальной линией слева - назад. Надо полагать, это основные позиции для перехода из виса в упор.

	Кольца	Брусья	Перекладина
Подъем Разгибом Вперед в упор			
Подъем Разгибом Назад в упор			

Базовые статические элементы составляют основу большинства упражнений на Кольцах, а также распространены на Вольных упражнениях и Брусьях. В сущности эти символы визуально представляют собой ту форму, которую гимнаст делает своим телом.

Элемент	Стойка на руках	Угол	Горизонтальный упор	Горизонтальный упор ноги врозь	Самолет	Крест вниз головой
Символ						

Перемещение между элементами показывается символами, цель данного руководства является дальнейшее упрощение и гармонизацию это представление. Анализ крупных соревнований показывает, что движения между определенными элементами являются общими в большинстве упражнений и судья должен считать перемещения между элементами напрямую, без использования лишних записей. Следовательно, в первом примере гимнаст движется непосредственно из шпагата в Японскую стойку на руках, без необходимости, показывать символ для спичака. Точно так же спичаки или дожимания из Угла, Горизонтального упора ноги врозь и Самолета указаны без промежуточного символа движения.

Шпагат и спичак в Японскую стойку на р.	Угол и спичак в стойку на руках	Гор. упор н. врозь и дожимание в стойку	Самолет и дожимание в Крест вниз головой
			

Промежуточные положения, движения рук и тела

Ключевая тема на протяжении всего этого буклета уменьшить количество времени, которое судья затрачивает записывая упражнение. Общая цель – сделать **допущения** о начальных и конечных положениях и понять **основные элементы** наиболее часто встречающиеся в соревнованиях. Есть многочисленные элементы, показанные в Правилах, но редко выполняемые. Судья должен в полной мере понять промежуточные позиции, выполняемые во время упражнений, а также положения рук и тела, делающие возможным эти позиции.

Позиции тела, давайте сначала изучим положения тела, которые в большинстве случаев подчиняются логике и, следовательно, не нужны. Однако в некоторых случаях их нужно будет показать, чтобы полностью понять трудность элемента.

В висе		Упор спереди	
В упоре		Упор сзади	

Положения Рук на каждом снаряде вы увидите, что положения рук являются жизненно важными для дифференциации элементов и последующим определением трудности. Еще раз, понимание нашего спорта будет обучать вас наиболее распространенным движениям и конечным положениям рук, т.е. 1/1 поворот на Перекладине будет чаще заканчиваться в обратный хват для упражнений взрослых. Это было бы основным элементом, в котором символ обратного хвата (e) не будет показан, но символ для смешанного хвата должен быть показан.

	Хват сверху	Хват снизу	Смешанный хват	Обратный хват
Символ				
1/1 поворот в				

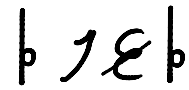
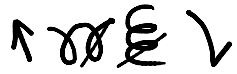
Движения тела, между элементами должно быть очевидно, и инстинктивно на основе того, что гимнаст выполняет, судья должен предполагать что впереди. Есть четкие движения, которые не являются типичными, но меняют трудность элемента и должны быть записаны. Ключевые движения, которые должны быть записаны включают в себя элементы с подскоком или прыжком, дожимание или опускание и кувырок вперед или назад.

Дожимание		Прыжок вперед		Перелет/Подскок	
Опускание		Прыжок назад		Кувырок вперед	

Именные Элементы

На всем протяжении Правил есть примеры, когда имя Первого исполнителя было дано элементу и мы использовали начальную букву (ы), чтобы создать символ для каждого из этих элементов. Это оказалось полезным во многих случаях. Этот подход также связан с рядом осложнений, которые добавили путаницы со временем. Некоторые элементы имеют различных первых исполнителей, появились вариации одного и того же имени, а некоторые остаются сложными в написании или элемент лучше известен не по имени первого исполнителя.

Для упрощенного подхода к символам, необходимо сохранить целостность принципов, применяемых на всех снарядах и избегать использование инициалов где это уместно. Бывает в написании символа принимают участие 4 или 5 различных символов с 7 или 8 движений ручкой. В этих случаях использование инициалов первого исполнителя достаточно, чтобы заменить более сложный символ. Смотрите примеры ниже.

Элемент	Чистый Символ	Символ Первый Исполнитель
Оберучный		S
Рыбалко		R
Томас (в группировке)		Th

Есть и уникальные элементы и регулярно встречающиеся. Написание с помощью инициалов делает их менее сложными, чем при использовании другого символа. Смотрите примеры ниже.

Штальдер	Эндо	Диамидов	Хили	Типпельт

В целом

Принципы, представленные до сих пор должна охватывать 98% всех элементов, показанных в Правилах соревнований. Там будут исключения, однако в большинстве случаев эти элементы редки и решения могут быть достигнуты. Из последних тенденций мы знаем 75 элементов (10% из тех, что представлены в Правилах) приходится 60% от представленных в упражнениях на крупных соревнованиях.

Символы на Вольных Упражнениях

Введение

Вольные упражнения состоят преимущественно из сальтовых связок, двойных (тройных) сальто, и неакробатических элементов. Это означает, что есть немного времени на запись сложных и длительных символов, обычно в результате простые элементы А пропускаются.

Элементы в Вольных упражнениях следуют ряду принципов других снарядов, т.е. сальто и повороты.

Из-за динамичного характера вольных упражнениях, важно для направления, положения тела и типа движения записать предельно точно.

В соответствии с общими принципами использования символов, ряд допущений на Вольных Упражнениях с целью упрощения и минимизации количества написания обязательно. Эти допущения объясняются более полно в разделах групп элементов:

1. Все статические элементы удерживаются 2 сек.
2. Группировка, это основная позиция для исполнения кратных сальто, а прогнувшись – основная позиция для простых сальто с поворотами; в обоих случаях символы для обозначения позиции тела не нужны.
3. Если промежуточная позиция не показана, значит она была выполнена прямо.

Как описано в общей части, наиболее популярные элементы составляют основные символы, а представленные реже покажет соответствующее дополнительное обозначение, т.е. положение тела. Простейшие обозначения были использованы для поддержки основных символов.

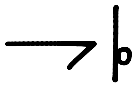
Первая Группа Элементов

Эта группа элементов включает в себя неакробатические элементы, спичаки, прыжки и круги. Некоторые элементы часто встречаются в большинстве упражнений и они составляют основные символы с минимальной прописью.

Спичаки и Статика - Как упоминалось ранее, предполагается что все статические элементы удерживаются, и поэтому (о), используемый для идентификации удержания в прошлом больше не нужен. Тем не менее, если гимнаст не удержал элемент, (Х) ставится под элементом. S1 показывает удержанный Высокий угол, в то время как S2 не удержанный Высокий угол.

S1	S2

В подавляющем большинстве случаев, перемещения из одной статики в другую происходит прямо и с простым движением вверх. В этих случаях статические положения показаны рядом друг с другом, предположительно эти позиции непосредственно связаны и символ движения не требуется. S1 показывает спичак из шпагата в стойку на руках, S2 Манна и спичак в стойку на руках, S3 Горизонтальный упор, дожать в стойку на руках.

S1	S2	S3 

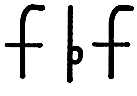
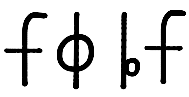
<u>Прыжки (с и без поворотов)</u> не часто исполняемые, за исключением своей простейшей формы. Тем не менее, они должны быть внесены в запись, так как они влияют на число элементов, выполненных в упор лежа или кувырок. В своей простейшей форме они состоят из прыжка с места в упор лежа с и без поворота.

S1 прямой прыжок вперед в упор лежа, S2 прыжок назад с пол поворота в упор лежа и S3 прыжок назад согнувшись в упор лежа (Эндо). Обратите внимание на стрелку, обозначающую начальный момент прыжка вперед или назад.

S1	S2	S3

<u>Круги и Круги ноги врозь</u> регулярно включаются в Вольные Упражнения. Часто 2 элемента показаны вместе. Поэтому важно точно описать эти движения, в частности движения вверх и вниз. Символы Коня используются для обозначения простых кругов, кругов ноги врозь и Русских кругов. Более сложные элементы в стойку на руках и обратно с или без шпинделя. Для упрощения символы движения вверх и вниз не показываются, так как есть предположение, что эти движения должны происходить, чтобы достичь требуемого положения.

S1 показывает круги ноги врозь в стойку на руках, S2 круги ноги врозь в стойку на руках вниз круги ноги врозь, S3 Круги или Томас в ст. на р. и обратно в круги (Гоголадзе), Томас в ст. на р., прыжком 180º назад в ст. на р. и обратно в Томас. S4 круги ноги врозь шпиндель, S5 круги ноги врозь полный шпиндель в стойку на руках, S6 круги ноги врозь полный шпиндель в стойку на руках вниз круги ноги врозь и наверх в стойку на руках

S1	S2 	S3
S4	S5	S6 

Русские круги часто включаются в Вольные Упражнения и должны быть записаны как видно ниже. S1 – 2 показывает два и три Русских круга, S3 показывает, как простая линия через последний r указывает, что полный Русский круг не был выполнен.

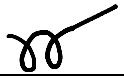
S1	S2	S3

Вторая Группа Элементов

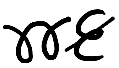
Как обсуждалось в общем разделе, элементы этой группы состоят из Сальто вперед, с поворотами и с разными положениями тела. Группированное сальто преобладает, и поэтому оно определяет базовый символ, к которому добавляются повороты, позиции тела и дополнительные сальто. Сам символ записывается в направлении элемента, т.е. поступательного движения ручки. Первый ряд символов показывает сальто в трех положениях тела; обратите внимание, что прогнувшись это просто растягивание символа сальто в отличие от отдельного движения ручкой. Это позже упростит и другие элементы.

S1	S2	S3

Несколько сальто могут быть добавлены, положения тела помечены буквой ниже: двойное в группировке, согрувшись и прогнувшись.

S1	S2	S3 

Многие сальто вперед выполняются с поворотами либо в группировке либо в положении прогнувшись. Обозначение поворота может быть добавлено при сохранении ручки на бумаге или с простой линии, чтобы обозначить пол поворота. S1-3 показывает прогнувшись вперед с полным поворотом, с полтора поворота и двойным поворотом. S4-6 в группировке с полным поворотом, с пол поворотом, и двойное вперед в группировке с пол поворотом.

S1	S2	S3
S4	S5	S6 

Сальто вперед также может заканчиваться упором лежа или кувырком. Сальто вперед в упор лежа показано ниже в S1 в группировке, S2 согнувшись, S3 прогнувшись. Это не полтора сальто, поэтому нет никакой необходимости фиксировать второй сальто с линией через него. Здесь делается предположение, что гимнаст движется прямо из сальто в упор лежа. Написание сальто в кувырок также может быть упрощено стрелкой, чтобы показать кувырок выполненый непосредственно из сальто, в группировке S4, согнувшись S5 и прогнувшись S6.

S1	S2	S3
S4	S5	S6

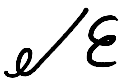
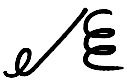
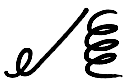
Один важный символ, переворот вперед, потенциально может изменить содержимое упражнения и часто упускается из виду. Смотрите символ ниже:

Третья Группа Элементов

Элементы третьей группы преимущественно состоят из сальто назад в различных вариациях, с и без поворотов. Принципы написания те же, что и во второй группе; с единственным ключевым отличием обозначения сальто назад, которое имеет обратное направление движения ручки. S1 – S3 показывает только сальто назад с 3 позициями тела, снова следует отметить, что позиция прогнувшись – просто растягивание символа сальто. S4 – S6 показывают двойные сальто назад.

S1	S2	S3
S4	S5	S6

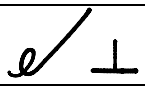
Большинство сальто назад с поворотами выполняются в положении прогнувшись, и поэтому просто растягивание символа сальто естественно перетекает в свою очередь в символ поворота. Половина поворота может быть показана линией, проходящей через заключительный поворот. Сальто прогнувшись ниже: S1 сальто с полным поворотом, S2 с двумя поворотами, S3 двумя с половиной поворота, S4 с тройным поворотом.

S1 	S2 	S3	S4 

Более сложные элементы этой группы включают в себя как несколько поворотов так и несколько Сальто. Принципы, обсуждаемые до сих пор просто соединим вместе, чтобы сформировать эти более сложные элементы. S1-S3 показывают двойной сальто с одним, двумя и тремя поворотами в группировке. S4-S6 показывают двойной сальто прогнувшись с одним, двумя, и двумя с половиной оборота.

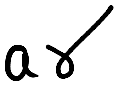
S1	S2	S3
S4	S5	S6

Некоторые другие элементы должны быть представлены в порядке, чтобы получить лучшую четкость. Первый – простой фляк назад (S1).Второй – темповое сальто (S2), часто используют в качестве одного из элементов соединения для получения бонуса. Третий – сальто прогнувшись в шпагат (S3), редко демонстрируется, но символы следует поместить вместе, чтобы показать прямое соединение.

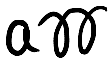
S1	S2	S3 

Четвертая Группа Элементов

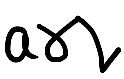
Эта группа состоит из преимущественно Арабских и боковых сальто, с и без кувырков. Давайте сначала рассмотрим Арабские или прыжок назад с поворотом (ми). Как обозначено в S1 старый символ включает в себя стрелку с сальто и обозначение пол поворота. Это составляет пять отдельных движений ручкой. Цель упростить и сократить количество прописей. Замена символа пол поворота и стрелки на "a" помогает нам достичь цели. Символ в S1 показывает старый символ и упрощенная версия показана на S2. Символы в S3 – 4 показывают Арабское сальто согнувшись и прогнувшись.

S1	S2
S3	S4 

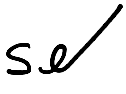
Этот принцип может также показать Арабское с несколькими сальто: S1 – двойное в группировке, S2 – двойное согнувшись и S3 – показывает двойное прогнувшись. Эти элементы часто делается с половиной поворота (S4), и согнувшись с ½ поворота (S5).

S1 	S2	S3
S4	S5	

Эта группа также включает в себя сложные элементы в кувырок, которые были выполнены в различных формах различными гимнастами. Многие имеют свои имена. В своей простейшей форме, такие элементы могут использовать стрелку, чтобы обозначить кувырок. S1 – показан простой Арабский кувырок (собака), S2 – Собака с поворотом на 360 и S3 – Арабское сальто в кувырок. Как только элементы становятся более сложными имя первого исполнителя может быть использовано, для Томас (S4), используется Th. Для версии прогнувшись (S5) – просто растягивание символа Th.

S1	S2	S3 
S4	S5	

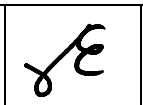
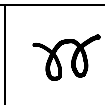
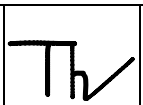
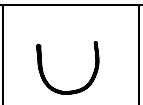
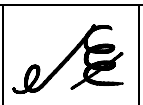
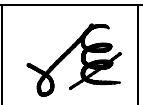
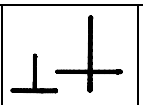
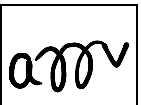
Боковые сальто менее часто встречается, но аналогичным образом может быть упрощена с помощью 'S', чтобы показать выполнение бокового сальто. S1 – боковое сальто прогнувшись, S2 – двойное сальто боком, S3 – двойное сальто боком согнувшись.

S1 	S2	S3

Построение Упражнения

Мы установили некоторые основные принципы и ключевые символы, чтобы построить упражнение.

Упражнение – Фляк, двойное сальто назад прогнувшись с двумя поворотами. Сальто вперед прогнувшись с одним поворотом, двойное сальто вперед. Томас прогнувшись. Темповое сальто, сальто назад с 1 ½ поворота, сальто вперед с 1 ½ поворота. Шпагат, японская стойка на руках, двойное арабское сальто согнувшись.

Символы на Коне

Введение

Упражнение на Коне строится из различных упоров на всех частях Коня. Эти опорные позиции состоят из круговых движений ногами врозь и вместе, простых махов ногами и скрещений, а так же махи через стойку на руках с и без поворотов.

Каждое упражнение показывает непрерывное махи. Нет паузы или остановки когда используются символы, как на Кольцах или Брусьях. Поэтому необходимо чтобы используемые символы были интуитивно понятными и как можно более простыми. На этом снаряде активно используются 15-20 элементов, которые и формируют основные символы.

На коне есть несколько символов общих с другими снарядами, т.е. не сальто, кувырки и т.д. Однако многие элементы на Коне переносят свои символы на другие снаряды, т.е. Круги ноги врозь, Русские круги, и т.д.

Важно чтобы судья имел хорошее понимание того, что составляет современное упражнение и как оно построено, это будет помогать ему в просчитывании дальнейших элементов.

Часто трудно понять, где заканчивается один элемент и начинается следующий, так как много комбинированных элементов состоящих из нескольких отдельных элементов. Основное правило на Коне, это продолжать запись в то время пока гимнаст делает движения; затем просмотреть в конце, чтобы понять выполненый элемент. Здесь снова нет никаких шансов посмотреть вниз при написании, так как движения ручкой быстрые и сложные, одно неверное движение рукой может изменить значение отдельного элемента.

Понимание промежуточных позиций и комплектующих элементы символов также имеют важное значение. Не всегда необходимо показывать, где именно выполняется элемент, если на одной ручке, то предыдущий символ будет указывать, где гимнаст начал, т.е. проход в упоре поперек 1/3 в круги на одной ручке.

В соответствии с общими принципами использования символов, требуется ряд допущений на Коне в целях упрощения и минимизации количества написания. Эти допущения объясняются более подробно в разделах по группам элементов.

1. Допущение для всех проходов – **направление вперед**, в **упоре поперек**, если иное не показано.
2. Все элементы должны заканчиваться в упоре спереди, эти позиции не показываются.
3. Если показана стойка на руках, предполагается, что имеет место непосредственный переход от предыдущего элемента.

Как описано в общей части, наиболее популярные элементы составляют основные символы, а представленные реже опишут соответствующие дополнения, т.е. положение тела. Простейшие обозначения будут найдены в поддержку основных символов.

Где это уместно и для того, чтобы упростить количество прописей требуются "именные элементы" обозначаемые инициалами.

Первая Группа Элементов

Эта группа охватывает простые махи ногами и скрещения. В современной работе на Коне скрещения с поворотами и скрещения в стойку преобладают и образуют ядро наших символов в этой группе. Другие сложные элементы редко демонстрируются и некоторые обычные символы слишком сложны для написания.

Прежде всего, давайте посмотрим на базовые скрещения вперед и назад – просто (X) обозначает скрещение; нет необходимости показывать начало или окончание, по определению начинаются и заканчиваются такие элементы в упоре. По определению основной элемент вперед (X), элемент назад имеет особое добавление для обозначения направления. Чтобы добавить половину поворота к основному символу, используется символ поворота и косая линия проходящая через него. Элемент 1.14 выполняется регулярно, с ¼ и ¼ поворота символ в его нынешнем виде очень сложный, требуется 9 отдельных движений рукой. Этот элемент выглядит как полный поворот, поэтому для упрощения используется символ полного поворота.

	Без поворота	½ поворота	¼ пов вп. & ¼ пов наз. “Полный поворот”
Скрещение вперед	X	X	X
Скрещение назад	X	X	X

Скрещения в стойку на руках очень широко используется на международном уровне в двух простейших вариантах – скрещение вперед (Li Ning) и скрещение назад. По определению эти два базовых скрещения в стойку могут быть использованы для упрощения символов. Во-первых, элемент перемещается непосредственно из скрещения в стойку на руках и во-вторых, возвращается в упор. Как будет показано ниже, старые символы могут быть значительно упрощены с использованием этого принципа. Другие регулярно используемые скрещения, включают перескоки через Коня 2/3 или 3/3. Горизонтальная стрелка используется, чтобы показать это движение как подчеркивается ниже.

	Старый	Упрощенный		
Прямое скрещение в стойку на руках			Прямое скрешение с 3/3 перескоком	
Обратное скрещение в стойку на руках			Прямое скрешение с перескоком продольно	

Вторая Группа Элементов

Вторая группа содержит круги, шпиндели и элементы в стойку на руках. Некоторые ключевые принципы в этой группе образуют основные символы для ряда элементов на Коне.

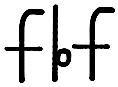
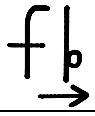
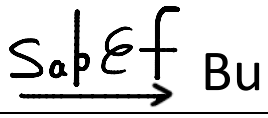
Основные круги и круги ноги врозь приведены ниже и одинаковые на всех снарядах. Их положение на снаряде редко должно быть показано. Обозначив что гимнаст выполняет покажет, где гимнаст выполнил круг, то есть непосредственно между Мадьяр и Шивадо. Если показано отдельно, могут быть добавлены дополнительные символы, чтобы показать круг на одной ручке(o), руки снаружи ручек (=), или руки между ручек (II)

	На одной ручке	Снаружи ручек	Между ручек
Любые круги			
Круги ноги врозь – Томас			

Шпиндели регулярно используется для увеличения трудности и наиболее часто используется в конце Коня за два круга. Полный шпиндель за 2 круга выполняется наиболее регулярно и так написано в простейшем виде. Опять же, когда элемент выполнен, он как правило может быть идентифицированы по записям, однако чтобы обеспечить точность могут быть использованы дополнительные обозначения, т.е. (II) чтобы показать между ручек. Простая диагональная линия через шпиндель показывает, что была выполнена половина шпинделя или потенциально третий круг был использован для завершения полного шпинделя.

Пол Шипнделя	Полный Шпиндель	¼ Шипнделя	1/1 Между ручек

Элементы в стойку на руках могут быть выполнены как в середине так и в конце упражнения. Принципы остаются теми же. Здесь снова, в целях упрощения написанного, могут быть сделаны допущения. Во-первых, движение стойку на кистях является прямым и элемент возвращается в круг и положение упора. Исходное положение может быть идентифицировано по выполненным в упражнении элементам, важно если элемент включает в себя перескок. Элементы с перескоком 1/3 показаны стрелкой внизу. Если перескок 3/3, стрелка растягивается на всю длину символа, в основном в проходах. Элемент Буснари является слишком сложным, для написания символом, используются инициалы первого исполнителя.

Томас в стойку на р.	Томас в стойку на р. и в Томас	Томас и перескок в стойку на руках	Буснари
			

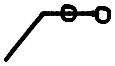
Третья Группа Элементов

Элементы этой группы охватывают проходы в упоре продольно и поперек. В принципе судья следует за движением гимнаста и записывает, что гимнаст выполняет. Круги сами по себе не должны быть показаны, по определению предполагается, что гимнаст движется по Коню выполняя круги.

Проходы в упоре поперек, подавляющее большинство современных упражнений включают эти элементы; поэтому они становятся основными символами. Проход вперед (Мадьяр), верхний ряд – базовый символ без дополнительных обозначений и проход назад (Шивадо), в нижнем ряду, имеет обозначение, чтобы показать проход в обратном направлении. Проходы строятся из простых линий, показывающих "шаги" с одной части Коня на другую, то есть с тела на ручку и обратно на тело. Части Коня могут быть пропущены вообще; снова это может быть видно из стиля символа.

Шаг на ручку	2/3 Прохода	3/3 Проход	Шаг на, шаг с	Мадьяр, Шивадо
Вперед				
Назад				

Проходы в упоре продольно менее часто встречаются в полной версии проходов, но должны быть отличены от проходов в упоре поперек. Принцип шагов вверх и вниз повторяется, добавляется простой знак (o) для обозначения упора продольно.

1/3 Прохода	3/3 Проход	3/3 Проход по телу	3/3 Проход через ручки
Вперед			
Назад			

Четвертая Группа Элементов

Группа четыре, с перемахами и заножками, является комплексной группой с добавлением ряда символов из различных элементов и составляют ключевые элементы внутри группы. Ряд проходов с вращениями используют имя первого исполнителя, чтобы упростить символ и собрать вместе круги и стойкли. Стойкли и круги образуют флоп соединения. Мы должны понять основные детали, используемые для создания элементов с более высокой трудностью.

Русские круги и элементы Стойкли – основные части любого современного упражнения и должны быть упрощены, чтобы можно было их легко записать. Русский круг имеет ту же структуру, независимо от того где исполняется, судья может определить трудность Русского круга основываясь на ранее выполненых элементах. Принцип писать то, что вы видите здесь применим, так что вместо того, чтобы ждать завершения элемента, а затем написать 72 или 90, как показывает старый символ, вы записываете символ (r) для одного Русского круга, (rr) для двух, то есть записать r, как только увидите выполненным. Если Русский выполнен не полностью, то символ необходимо перечеркнуть, как показано ниже. Редко встречаются Русские на обеих ручках обозначаются знаком (-) под r. Прямой Стойкли B наиболее часто используется во флоп соединениях, (S) становится базовым символом.

	180 Русский круг	360 Русский круг	720 Русский круг	1080 Русский круг
Русский круг на теле				
Русский круг на одной ручке				
	Стойкли B	Стойкли A		
Стойкли				

Кер и Перемахи с проходами сложны и иногда запутаны в описании символом. В общих чертах существует множество вариаций с различной трудностью – судья должен изучить существующие варианты. Это позволит судье сократить символ с помощью инициалов первого исполнителя этих очень широко известных элементов. Это более целесообразно, так как использование полных символов было бы слишком сложным. Вот примеры именных символов.

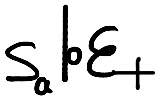
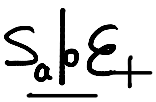
Урзика	Могильный	Беленький	Тонг Фей	By Гуониян	Рот
Ur	Mo	Be	Tf	Wu	Ro

Флоп соединения, они объединяют круги поперек или продольно и Стойкли B и A, элементы выполняются на одной ручке. Комбинированные соединения включают круги или Стойкли в сочетании с Русскими кругами. Имея ранее сформированные основные символы, составляющие флопы, объединенные символы становятся простыми в плане написания, что вижу, то и пишу.

D	E	F	G
Флоп			
Комбинированный			

Пятая Группа Элементов

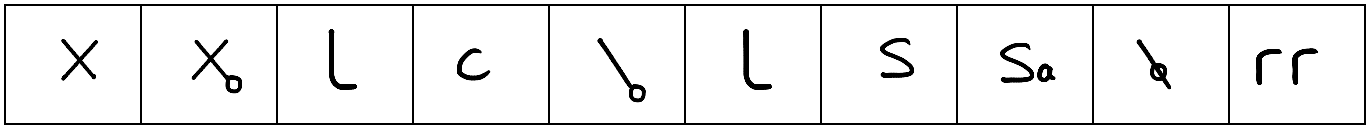
Группа соскоков состоит из специально названных, т.е. Заножка, Шагинян, или они составлены из элементов для увеличения трудности. Опять же, все элементы уже были описаны, и поэтому судья просто записывает символами то, что он/она видит для определения трудности соскока. Для соскоков Русскими кругами применяются принципы уже представленые в разделе четвертой группы, то есть с помощью (r). Ясно, что они будут рассматриваться как соскоки и они будут последним элементом в записях.

Томас в стойку	Томас с под-скоком в стойку	DSA в стойку на руках	DSA в стойку с 3/3 проход	DSA в стойку с 450 поворот	DSA в стойку с 3/3 проход и 450
					

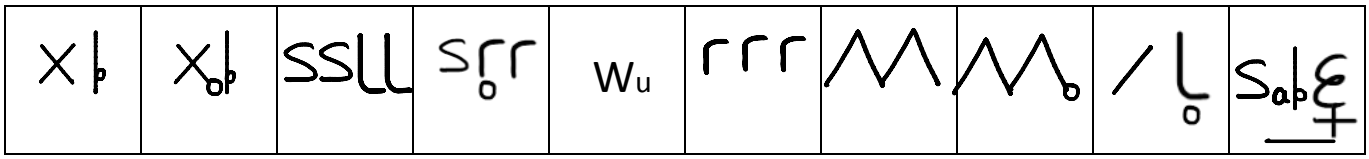
Построение Упражнения

Мы установили некоторые основные принципы и ключевые символы, чтобы построить упражнение. Первое упражнение представляет собой базовое юниорское упражнение, второе упражнение международного уровня. Все элементы в обеих упражнениях засчитаны.

Упражнение 1 – Прямое скрещение, обратное скрещение, круг в упоре продольно, Чешский круг, проход поперек назад 1/3, круг в упоре поперек, Стойкли В, Стойкли А, переход боком, Русский круг на 720 в соскок.



Упражнение 2 – Прямое скрещение в стойку, обратное скрещение в стойку, Е флоп, Стойкли и Русский круг 720 на одной ручке, Ву Гуониян, Русский круг 1080, Мадьяр, Шивадо, вход на одну ручку и круг на одной ручке, стойкли А в стойку на руках с 360+ и 3/3 проход.



Символы на Кольцах

Введение

Упражнения на современных Кольцах состоит преимущественно из маховых элементов в статику и силовых элементов с большинством гимнастов имеющих от 5 до 8 таких элементов. Эти статические элементы обеспечивают судью временем для точного написания символов.

Из-за специальных требований на Колцах, важно чтобы направление и тип движения были записаны точно. В частности, необходимо прервать силовые элементы по меньшей мере группой В, значение махового элемента должна быть аккуратно записано.

В соответствии с общими принципами использования символов, требуется ряд допущений на Кольцах чтобы упростить и минимизировать запись. Эти допущения объясняются более полно в разделах групп элементов.

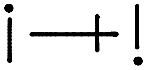
1. По определению считаем все силовые элементы удержанными 2 сек.
2. Все маховые стойки удержаны 2 сек.
3. Упоры и висы как правило не записываются.

Как описано в общей части, наиболее популярные элементы формируют основные символы а представленные реже опишут соответствующие дополнения.

Первая Группа Элементов

Эта группа включает в себя элементы из маха в мах, из маха в упор, из упора в мах и из виса в мах/упор. Судья должен иметь хорошее техническое понимание этих элементов, чтобы точно обозначить символом исполненное.

Вот некоторые допущения в отношении начальной и конечной позиции с целью сократить время написания на бумаге. В основном, если элемент выполняется из виса в упор, запись относящаяся к вису (i) и упору (!) не делается. Подъем вперед в упор (группа А) является хорошим примером; он начинается из виса и заканчивается упором. Символ 1 показывает, что написано в его полной форме, но требующие 6 отдельных движений ручкой. Символ 2 в простой форме требуется только 2 движения при написании.

1. 	2

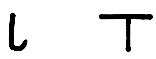
На Кольцах направление махов важно, чтобы отличать элементы и помочь судье в воспроизведении упражнения. Просто обозначение (вертикальная линия) слева от символа определяет мах назад, а справа от символа мах вперед. S1 является подъемом махом назад и S2 подъемом махом вперед (E1).

1.	2.

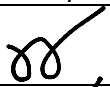
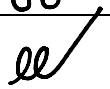
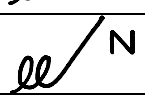
Тот же принцип может быть применен к базовым подъемам разгибом в упор. Подъем разгибом назад (E61) является символом 1 наряду со старым символом и подъем разгибом вперед (E55) является символом 2. Обозначения виса и упора не показаны позволяя символу записываться в одно движение ручки. Это облегчает использование более сложного символа подъема разгибом назад.

1.	2.

Другие основные элементы расположенные в маховой группе включают выкруты, Хонма и Ли Нинг, все показанные ниже в их упрощенной версии рядом со старым сложным символом.

Для маховых элементов с сальто назад или вперед, принцип имени первого исполнителя не всегда может быть удобен для обозначения этих элементов, поскольку не все из них имеют такое имя и может возникнуть путаница. Обе серии используют принципы показа сальто вперед и назад с отметкой в конце, обозначающей положение тела. Нет обозначения не показано на должность живота. Символ 1 показывает элементы вперед, 2 элементы назад, и 3 показывает, элементы назад в Ли Нинг. Примечание элементы Ли Нинг – используется не первая буква фамилии, как показано в прошлом цикле, а имя (N) чтобы избежать путаницы с L – угол.

Двойное в группировке	Двойное согнувшись	Двойное прогнувшись
1.		
2.		
3.		

Вторая Группа Элементов

Эта группа содержит маховые элементы прямо в стойку на руках. Два элемента доминируют в этой группе, большой оборот вперед и большой оборот назад. В настоящее время правила

показывают два очень разных способа записи двух очень похожих элементов. Опять же, чтобы сохранить гармонизацию всех снарядов был показан простой круг, чтобы определить полный большой оборот, линия справа идентифицирует мах вперед (S1), слева мах назад (S2). Этот принцип также применяется на Перекладине и Брусьях.

S1	S2

Эта группа также включает в себя элемент Хонма и махом назад стойка на руках и согнувшись и прогнувшись. Вот пример того, как допущение может продемонстрировать перемещение гимнаста из одного положения в конечное положение, устраняя необходимость в дополнительном обозначении маха между ними. Символ 1 показывает (h) для Хонмы и положение стойки на руках. Символ 2 показывает то же самое но в положении прогнувшись.

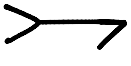
S1	S2

Четвертая Группа Элементов (Группа три позже, с теми же элементами из маха)

В этой группе показаны силовые и статические элементы. Мы обсудим их сначала, символы должны быть поняты до рассмотрения маховой силы. Многие из символов для этих элементов являются общими для других снарядов.

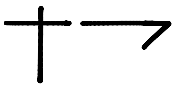
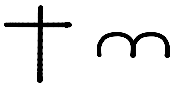
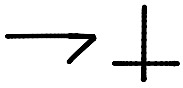
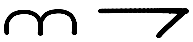
Допускаем, что все силовые элементы, удерживаются в течение минимального количества времени, поэтому символ с указанием времени (o) не требуется. Если остановка не показана, простой крест, указывающий на непризнание, может быть поставлен под элементом.

Простые статические элементы показаны ниже: S1 – угол, угол ноги врозь, высокий угол и горизонтальный вис спереди (обратите внимание на символ, указывающий направление тела вперед). S2 – горизонтальный вис сзади, горизонтальный упор ноги врозь, горизонтальный упор, самолет. S3 –крест, крест с углом, крест вниз головой, обратный самолет.

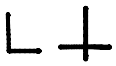
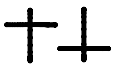
S1			
S2			
S3			

Эта группа также включает в себя элементы с переходами из одной силовой статики в другую и из виса или упора в силовую часть. В основном участвуют медленные дожимания, как правило вверх. Здесь делается предположение, что в большинстве случаев гимнасты перемещаются из одной позиции в другую. Поэтому нет необходимости показывать символ перемещения.

Перемещение из одного статического элемента в другой дает судье достаточно времени, чтобы точно обозначить символ. S1 – крест дожать в угол, крест дожать в горизонтальный упор, крест дожать в самолет. S2 – горизонтальный упор дожать в крест вниз головой, самолет дожать в крест вниз головой, самолет дожать в горизонтальный упор.

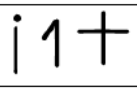
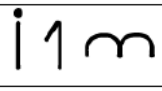
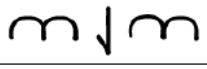
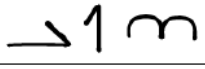
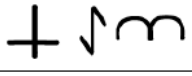
S1			
S2			

Некоторые элементы с переходами из одной силовой статики в другую, получают стоимость на основе положения тела. Это должно быть аккуратно записано символами. S1 – угол в крест вниз головой прогнувшись, крест в крест вниз головой согнувшись, крест в крест вниз головой прогнувшись.

Одни элементы начинаются из виса и перемещаются силой в статику; другие двигаются вниз и затем перемещаются наверх. Опять же, они должны быть записаны символами, а в некоторых случаях и направление должно быть учтено, чтобы определить сложность элемента.

S1 – из виса подъем силой в упор (редко встречается), из виса подъем силой в крест, из виса подъем силой в самолет, S2 – из самолета через горизонтпльный вис сзади в самолет, из горизонтпльного виса сзади в самолет, из креста вниз головой в вис прогнувшись и в самолет.

S1			
S2			

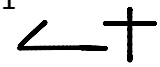
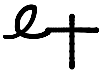
Эта группа также включает в себя элементы с переворотами или медленными кувырками. Они часто имеют более высокое значение, чем аналогичные элементы разгибом и выполняются прямым тела в большинстве случаев, поэтому это положение не будет показано в основном символе, только положение согнувшись отмечается отдельно. Символ обозначает направление

движения, само движение происходит медленно в отличии от сальто. Допущение – т.к. быстрые сальто на кольцах не объединяются, чтобы формировать элементы, символ показывает медленные кувырки и перемещения.

S1 – из упора кувырок вперед в упор, в стойку на руках, в крест вниз головой.
S2 – из упора медленный переворот назад в упор, в стойку на руках, в горизонтальный упор.

S1			
S2			

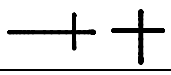
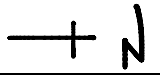
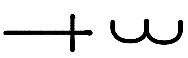
Ряд элементов в этой группе следуют основным принципам, но есть и именные элементы. Использование инициалов возможно, поскольку есть только 4, но было бы более уместно следовать вышеуказанным принципам. S1 - Пинеда (из горизонтального виса спереди в крест), Бхавсар (из горизонтального виса спереди в самолет), Азарян (переворот назад в крест), Накаяма (из горизонтального виса сзади в крест).

S1 			

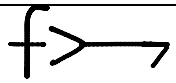
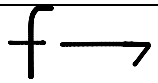
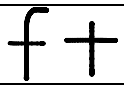
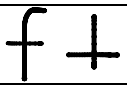
Третья Группа Элементов

Ключевой частью любого упражнения являются махи в силовые элементы. Двадцать пять элементов используют 6 основных махов для достижения конечного статического положения: подъем вперед/назад, подъем разгибом вперед/назад, Ли Нинг и перевороты. Символы этих 6 базовых махов уже были рассмотрены в первой группе, а конечные статические положения рассмотрены в четвертой группе. Таким образом, символы в этой группе составлены из двух.

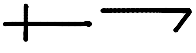
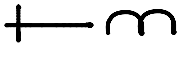
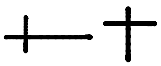
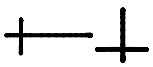
Подъемы вперед в статику включают в себя, S1 – в крест, в крест с высоким углом и в крест вниз головой. Промежуточные позиции не должны быть показаны. S2 – Ли Нинг в крест, Ли Нинг из упора в крест.

S1			
S2			

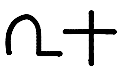
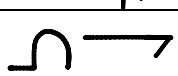
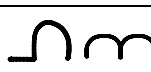
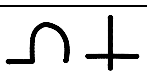
Кувырок назад или переворот составляют ряд комбинаций, и снова нет необходимости показывать промежуточные позиции. S1 – переворот в горизонтальный упор ноги врозь, в горизонтальный упор, в самолет. S2 – переворот в крест, в крест вниз головой.

S1			
S2			

Подъем назад должен вести непосредственно в статическую позицию, помните положение виса и обозначение удержания не нужно показывать. Допускаем, что происходит остановка и движение было показано непосредственно из другого элемента. S1 – подъем назад в горизонтальный упор ноги врозь, в горизонтальный упор, в самолет. S2 – подъем назад в крест, в крест вниз головой.

S1			
S2			

Наконец подъемы разгибом вперед и назад, направление обозначается с помощью линий спереди или сзади. S1 – подъем разгибом в высокий угол, в крест, в обратный самолет. S2 – подъем разгибом назад в горизонтальный упор, в самолет, в крест вниз головой.

S1			
S2			

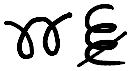
Пятая Группа Элементов

Группа соскоков использует символы, показанные и на других снарядах, преимущественно из основных элементов Вольных упражнений.

Одиночные сальто с несколькими поворотами, показаны ниже. S1 – сальто вперед с 1/1 поворотом, с 2/1 поворотами, и с 5/2 поворота. S2 – сальто назад с ½ поворота, 2/1 поворотами и с 3/1 поворотами.

S1			
S2			

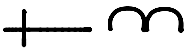
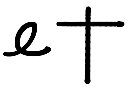
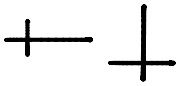
S1 – Двойное сальто вперед, с 3/2 поворота, согнувшись с ½ поворота.
S2 – Двойное сальто назад с 1/1 поворотом, прогнувшись, прогнувшись с 2/1 поворота.

S1			
S2			

Построение Упражнения

Мы изучили некоторые основные принципы и ключевые символы, чтобы построить упражнение.

Упражнение – Подъем назад в самолет, Азарян, дожать в крест вниз головой, Ямаваки, Йонассон, подъем назад в крест вниз головой, Оборот назад (2 с.), Оборот вперед (2 с.), Оборот назад, двойное сальто назад прогнувшись с 1/1 поворотом.

Символы на брусьях

Введение

Современное упражнение на Брусьях состоит в основном из маховых элементов и элементов с фазой полета. Группы элементов обеспечивают широкий выбор для гимнастов между упорами, висами и упорами на руках для упражнений мирового класса.

Из-за сложности демонстрируемых элементов, символы должны быть коротким и простыми. Многие элементы начинаются и заканчиваются в стойке на руках и включают повороты, а также подскоки, что делает полную запись практически невозможной в режиме реального времени. Примеры приведены в данном разделе. С этой целью, имя/инициалы первого исполнителя используются на Брусьях, чтобы уменьшить время, необходимое для написания символа.

В соответствии с общими принципами использования символов, требуется некоторые допущения на Брусьях для упрощения и минимизации количества написания. Эти допущения объясняются более подробно в разделах групп элементов:

1. Допускаем, что все элементы начинаются и заканчиваются в стойке на руках, так что эти позиции не должны быть показаны.
2. Стойка на руках, не требует удержания и не указывается.
3. Позиции упора и виса как правило не указывается.

Продолжая тему из общей части, на некоторых снарядах существуют специфические допущения, используемые для упрощения и сокращения символов:

1. Если элемент может заканчиваться в упор или в упор на руках – позиция упора считается основной, т.е. символ упора показывать не нужно, а символ упора на руках должен быть указан.
2. Для двойных сальто – большинство заканчиваются в упор на руках, символ показывать не нужно для указания конечной позиции.
3. Круг под элементом указывает на то, что был выполнен на одной жерди.

Как описано в общей части, наиболее популярные элементы формируют основные символы а представленные реже опишут соответствующие дополнения.

Первая Группа Элементов

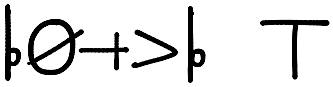
Эта группа содержит элементы в упоре или через упор на 1 и 2 жердях, самая большая группа элементов на Брусьях. Для дальнейшего упрощения используемых символов, должны применяться некоторые другие принципы; некоторые из них являются общими для других снарядов.

Стрелка (>) показывает перемах ноги врозь вперед, назад показывается стрелкой внизу, чтобы указать обратное направление. Подъемы разгибом или подъемы с перемахом ноги врозь идут непосредственно в стойку на руках, так что стрелка не требуется.

S1 Перемах ноги врозь вперед в угол, S2 перемах назад ноги врозь в упор. S3 перемах назад ноги врозь в стойку на руках.

S1	S2	S3

Смотрите упрощение некоторых символов с использованием инициалов первого исполнителя. Ниже приведены некоторые примеры полного обозначения символа и упрощенного: Оберучный, Типпельт, Хили. Другие элементы (вторая строка ниже) имеют имя первого исполнителя, чтобы упростить символ.

S	 T	h
Диамидов	Макуц	Зондерланд

Сальто назад в стойку на руках является базовым элементом для ряда элементов в группе 1, которые строят на основе символа сальто назад прогнувшись, используемого в Вольных упражнениях. Чтобы оставаться последовательным и продолжать минимизировать сложные символы, базовый символ берется с Вольных упражнений, а затем добавляются соответствующие обозначения для идентификации конечного положения. S1 - сальто назад в стойку на руках, S2 - в стойку на одной жерди, S3 – с перемахом ноги врозь в упор.

S1	S2	S3

Есть множество вариаций двойных сальто на Брусьях. Снова, чтобы уменьшить количество записей, элементы, выполняемые наиболее часто были использованы как основные символы. Большинство заканчивается в упор на руках, поэтому символ упора на руках не нужен. Для других случаев конечная позиция указывается.

S1 = двойное сальто вперед согнувшись в упор на руках, S2 = 5/4 сальто вперед ноги врозь в упор на руках, S3 = 5/4 сальто вперед ноги врозь в вис.

S1	S2	S3

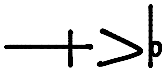
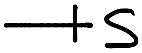
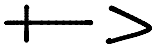
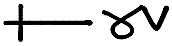
Есть также множество вариаций двойных сальто назад которые преимущественно выполняются в упор на руках. Здесь мы снова снизим количество записей допуская, что они заканчиваются в упор на руках и основная позиция в группировке. Вариации – S1 двойное сальто назад в упор на руках, S2 двойное сальто назад согнувшись в упор на руках, S3 двойное сальто назад с пол поворотом в упор на руках (Суарес)

S1	S2	S3

Вторая Группа Элементов

Элементы, начинающиеся в упоре на руках с подъемом вперед и назад ранее видели преимущественно на Кольцах. Допускаем, что есть переход, который включает в себя движение вверх или подскок, следовательно, символы направления ранее используемые могут быть пропущены, чтобы упростить запись. В большинстве случаев элементы строятся из элементов представленных в первой группе, которые следуют за подъемом махом вперед или назад.

S1= Подъем махом вперед и перемах ноги врозь назад в стойку на руках. S2 = в оберучный. S3 = в двойное сальто назад согнувшись в упор на руках. S4 = Подъем назад с перемахом ноги врозь в упор. S5 = в стойку на руках. S6 = и сальто согнувшись в упор.

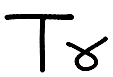
S1 	S2 	S3
S4 	S5	S6 

Третья Группа Элементов

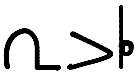
Третья группа состоит из длинных махов в висе на 1 или 2 жердях и использует 3 ключевых элемента, элементы типа Мой, большие обороты и подъемы разгибом. Аналогичным образом со второй группой, элементы из первой группы добавлены к одному из этих 3 ключевых элементов, чтобы увеличить трудность. Опять же, знание и понимание, того как сформированы элементы, поможет исключить промежуточные положения и уменьшить размер символов.

Большие обороты составляют большинство элементов в этой группе. Его символ широко используется в Правилах как (**O**). На Брусьях нет больших оборотов вперед, поэтому нет необходимости добавлять **–** в задней части символа –O. Это уменьшит длину символа.

S1 = Большой оборот в одну жердь. S2 = в Диамидов. S3 = в двойное назад. S4 = Танака.
S5 = Мой в упор. S6 = Типпельт. S7 = Типпельт в вис (Бхавсар). S8 = Типпельт и сальто вперед.

S1	S2	S3	S4
S5	S6	S7 Bh	S8 

Подъемы разгибом регулярно используется для начала упражнения или в качестве связующего звена между элементами. Также как и на Кольцах и на Перекладине – основной символ заканчивается упором. Опять же, этот базовый элемент может быть выполнен на одной жерди для увеличения трудности. Круг (заполненный или незаполненный) используется для указания, выполнения на одной жерди. S1 = подъем разгибом, S2 = в перемах ноги врозь в стойку на руках, S3 = в стойку на руках, S4 = в стойку на руках на одной жерди.

S1	S2 	S3	S4

Четвертая Группа Элементов

Всего 20 элементов составляют четвертую группу и содержат элементы типа Под жердями. Оборот под жердями доминирует в группе вместе с базовым элементом дугой. К базовому Обороту под жердями можно добавить повороты и сальто, заканчиваются элементы в стойку на руках, в упор, в вис и в упор на руках. Базовый Оборот под жердями выполненный из стойки на руках в стойку на руках показан на S1. Следуя уже изложенным принципам запись подобных элементов не включает в себя символ стойки на руках.

S1= Базовый Оборот под жердями в стойку на руках. S2 = с переходом в вис. S3 = с полным поворотом. S4 = с сальто назад.

S1	S2	S3	S4

Базовая дуга наиболее часто заканчивается в упор на руках, поэтому этот символ записывать нет необходимости, но символ упора добавляется к элементу в упор.

S1 = дуга в упор на руках. S2 = в упор. S3 = с перемахом назад ноги врозь в стойку на руках.

S1	S2	S3

Пятая Группа Элементов

Основные принципы соскоков базируются на символах элементов Вольных упражнений, о которых мы уже упоминали. Следует отметить единственное дополнение, некоторые соскоки выполняются с конца Брусьев. Это необходимо отметить, так как снижается трудность элемента.

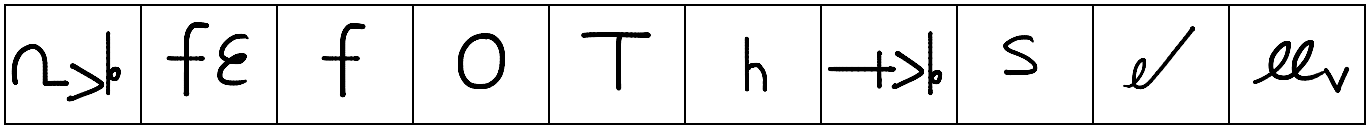
S1 = двойное сальто назад в группировке. S2 = двойное сальто назад в группировке с концов. S3 = двойное сальто вперед согнувшись. S4 = двойное сальто назад в группировке с 1/1 поворотом.

S1	S2	S3	S4

Построение Упражнения

Мы изучили некоторые основные принципы и ключевые символы, чтобы построить упражнение.

Упражнение – Подъем разгибом с перемахом ноги врозь в стойку на руках, Оборот под жердями с 1/1 поворотом, Оборот под жердями, Большой оборот, Типпельт, Хили, подъем махом вперед с перемахом ноги врозь в стойку на руках, Оберучный, Сальто над жердями, Двойное сальто назад согнувшись.



Символы на Перекладине

Введение

Современное упражнение на Перекладине состоит из непрерывных соединений махов, поворотов и элементов с фазой полета (перелетов), выполняемых близко или далеко от грифа перекладины в различных хватах. Это означает, что судья должен быть постоянно сфокусирован на снаряде, чтобы гарантированно ничего не пропустить. Также достаточно мало времени, чтобы записать сложные и длинные символы, и это также означает, что простые элементы группы А часто упускаются из окончательной записи.

В соответствии с общими принципами использования символов, требуется некоторые допущения на Перекладине для упрощения и минимизации количества написания. Эти допущения объясняются более подробно в разделах групп элементов:

Допущения делаются только там, где большие обороты прерывают связку.

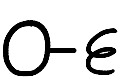
1. Позиции группировки/ноги врозь являются базовыми позициями, для которых символ не указывается.
2. Некоторые сложные элементы были сокращены.
3. Линия под элементами показывает, что они выполнены в связке.

Как описано в общей части, наиболее популярные элементы формируют основные символы а представленные реже опишут соответствующие дополнения. Простейшие обозначения будут присоеденены к основным символам.

Первая Группа Элементов

Эта группа содержит элементы длинным махом на одной и двух руках, а также повороты и большие обороты. Подъем назад обозначается тем же символом, что и на Кольцах и Брусьях.

Большие обороты вперед и назад обозначаются тем же символом, что и на Кольцах. Простой круг (заполненный или незаполненный) используется для указания, выполнения на одной руке. Стрелка вверх используется, чтобы показать большой оборот с подскоком, с или без поворота. Таким образом для обозначения Кваста требуется стрелка и символ поворота, символ больших оборотов не указывается.

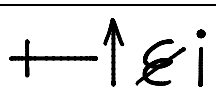
Вперед			
Назад			

Некоторые более сложные повороты и подскоки были упрощены, чтобы сократить время на запись символа. Рыбалко регулярно выполняется в упражнениях, мы его детально рассмотрим. S1 написано в полной версии и ее сокращенный вариант с использованием инициалов первого исполнителя. S2 – используем букву **m**, чтобы показать тот же элемент в разнохват.

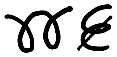
S1	S2

Вторая Группа Элементов

Эта группа включает в себя перелеты с или без сальто и поворотами. Ряд основных элементов используются с вариациями позиций и с поворотами. Основные символы на основе базовых или встречающихся очень регулярно элементов. Общность с другим снарядами где возможно была сохранена, поэтому для Сальтовых элементов лучше использовать символ Сальто, а не инициалы первого исполнителя. Там, где это не возможно, мы сократили символ, используя инициалы. Следующий пример наглядно показывает, как это работает на пользу судьи. Первый пример ниже показывает Ямаваки (положение прогнувшись) с полным символом. Этот элемент очень широко используется, поэтому символ должен быть сокращен. Базовый символ (**Y**), также используется для других вариантов.

	Ямаваки	Маркелов	Вальстрем

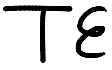
Сальтовые перелеты следуют принципам, изложенным ранее, и с точки зрения записи последующих движений (т.е. двойной сальто с поворотом) и с точки зрения большей общности на всех снарядах. Этот подход также позволяет судьям получить четкую и последовательную запись. Проблема записи с помощью "имени" заключается в том, что два или три разных имени представляют подобный тип элементов, т.е. Ковач, Кольман, Касина и Шахам охватывающих двойные сальто назад. Примеры показывают двойные сальто вперед и назад в разных вариантах.

Гейлорд	Пеган 	Двойное вперед согнувшись
Ковач	Касина	Шахам

Есть и другие элементы, редко встречающиеся, но состоящие из сложных символов. Они были упрощены. Они охватывают множество вариаций перемахов ноги врозь, Карбало и Квинтеро, а также вариаций Пиятти. S1 – 3 показывают базовые перемахи ноги врозь в вис, в стойку на руках, и с полным поворотом в обратный хват. S4 – 6 показывает Пиятти в Ткачев ноги врозь, в Ткачев прогнувшись и Суарес.

S1	S2	S3
S4	S5	S6

Различные варианты перелета Ткачева регулярно демонстрируются на многих уровнях соревнований. Ткачев ноги врозь является основным элементом (S1), из которого образуются другие символы. Включает в себя прогнувшись (S2), с полным поворотом (S3), обратите внимание, что позиция прогнувшись не показана, так как это может быть сделано прямым телом, наконец Можник – это Ткачев прогнувшись в разнохватхват (S4).

S1	S2	S3 	S4

Третья Группа Элементов

Эта группа содержит элементы возле перекладины, преобладают элементы типа Штальдер, Эндо и Вайлер. Различные повороты и позиции хвата будут использоваться с основной символ, чтобы показать изменение. Старые символы могут быть запутанным и под давлением во время быстрых комбинаций могут быть сделаны ошибки. Здесь использование "s" и "e" становится логичным, просто описывает элемент и может быть написана одним движением руки. Приведенные ниже примеры показывают, как использование поворотов, подскоков и различных хватов может повышать трудность.

S1 – 3 – базовый штальдер, с полным поворотом и прыжком, с Рыбалко
S4 – 6 – базовый эндо, с полным поворотом в разнохват, с полным поворотом в обратный хват

S1	S2	S3
S4	S5	S6

Четвертая Группа Элементов

Эта группа включает в себя элементы в обратном хвате и в висе сзади. Ключевым элементом регулярно исполняющимся в нескольких вариациях является продев в вис согнувшись и разгиб в стойку на руках в обратный хват или Адлер. Основной символ Адлер (S1), с пол поворотом (S2), полный поворот в разнохват (S3), с подскоком в стойку на руках (S4). На S3 символ разнохвата не показан, так как это преобладающий элемент.

S1	S2	S3	S4

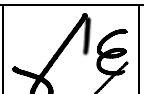
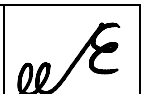
Простые обороты в обратном хвате, Русские и Скоумал обороты обозначаются используя отдельные буквы S1-3. Чешские/элементы в висе сзади являются сложными, имют различных первых исполнителей. Для упрощения мы использовали букву C (Чешский), чтобы показать этот элемент. S4 мах в висе сзади в положение упора, S5 мах в висе сзади в стойку на руках, Кесте и S6 полный Чешский оборот.

S1	S2	S3
S4	S5	S6

Пятая Группа Элементов

Группа соскоков использует символы, показанные и на других снарядах, преимущественно из основных элементов Вольных упражнений.

Построение Упражнения

Мы изучили некоторые основные принципы и ключевые символы, чтобы построить упражнение. Ниже представлено упражнение международного уровня, показанного со всеми засчитанными положениями.

Упражнение – Оборот в стойку, Кольман, Ковач, Рыбалко, оборот в обратном хвате, Адлер с пол поворотом, Ямаваки, Штальдер с полным поворотом, Штальлер, Двойное сальто прогнувшись с полным поворотом.