

Правила змагань з жонглювання гирями

Змагання проводяться командні та особисто командні.

Проводяться у чоловіків вага гирі 16 кг без вагових категорій.

У жінок вага гирі 8 кг без вагових категорій

Змагання проводяться в індивідуальному жонглюванні регламент виступу 3 хв.

Перед виступом спортсмена гирі зважуються суддівською колегією (допускаються відхилення у 200 грам в меншу сторону).

В парному (змішаному) регламент виступу 4 хв.

В четвірках до 6 хв.

В парних та четвірках обмежень у ваговій та віковій категорії не має.

Змагання проводяться в двох програмах обов'язкова та вільна, а також естафета.

Регламент кожного виступу програм залежить від кількісного складу спортсменів (3 хв, 4 хв, до 6 хв).

В індивідуальному жонглюванні обов'язкової програми повинні входити елементи жонглювання в сагітальній площині, фронтальній, горизонтальній та 3 кидки з обертом спортсмена на 180° та 4 кидки на долоню випростаної до гори руки. Відпочинок між вправами дозволяється утримуючи гирю на витягнутій до гори руці, що вважається закінченням певної серії кидків. Виконується однією гирею у чоловіків 16 кг, у жінок 8 кг. Не дозволяється виконувати однакові елементи 3 рази поспіль.

Підрахунок балів проводиться суддівською колегією наступним чином: за кожний кидок одинарним обертом (елементи групи А) в будь-якій площині нараховується 1 бал. Та додаткові бали за кидок з обертом спортсмена на 90° – 0,5 балів та з обертом на 180° – 1 бал.

За кожний кидок з подвійним обертом від себе в сагітальній площині та подвійні кидки у фронтальній та горизонтальній площині (елементи групи В) – нараховується 2 бали. Додаткові нараховуються за кожний подвійний кидок кидок з обертом спортсмена на 90° – 1 балів та з обертом на 180° – 2 бали.

За кожний кидок з потрійним обертом від себе в сагітальній площині та потрійні кидки у фронтальній та горизонтальній площині (елементи групи С) – нараховується 3 бали. Додаткові нараховуються за потрійний кидок з обертом спортсмена на 90° – 3 балів та з обертом на 180° – 4 бали.

За виконання елементів більш складних та екстремальних які не указані в даному переліку (4 та більше обертів та закид гирі на шию) (елементи групи D) також нараховуються додаткові бали згідно кількості обертів гирі.

Всі кидки крім з під ніг виконуються на висоті рівня грудей спортсмена

Бали знімаються за наступне:

- недостатня амплітуда – 0,5 балів з кожного кидка;
- падіння та постановка гирі на поміст – 5 бал;
- підтримка гирі другою рукою при завершенні кидка – 1 бал;
- не значна втрата рівноваги – 1 бал;
- втрата рівноваги що викликає зупинку жонглювання – 5 балів;
- неохайний вигляд – 3 бали;
- за недопрацьований час у виступі у процентному відношенні – 50% - 10 балів, 60% - 12 балів, 70% - 15 бали.

Переможець визначається за більшою кількістю балів обов'язкової програми.

Вільна програма

Вільна програма в індивідуальному виступі виконується однією чи двома гирями як у чоловіків так і у жінок оцінюються за принципом обов'язкової програми. При переході з жонгливання двома гирями на жонгливання однією постановка гир на поміст не рахується за падіння.

Парні виступи обов'язкової програми

Парні показові виступи оцінюються за принципом обов'язкової програми та різноманітність, та тривалість серій кидків.

- регламент 4 хвилини;
- додаткові бали нараховуються за кількість перекидів між спортсменами за кожний кидок в залежності від кількості обертів (по одному балу за кожний оберт).

Дозволяється постановка гир на поміст між елементами вправ для підготовки до наступних.

Четвірки оцінюються за принципом обов'язкової програми парних виступів. Додаткові бали нараховуються за складність, оригінальність та артистизм.

Дозволяється постановка гир на поміст між елементами вправ для підготовки до наступних.

Додатково оцінюється різноманітність між обов'язковою та вільною програмою.

Естафета

Дві жінки та три чоловіки. Кожний спортсмен по хвилині по черзі виконує кидки в сагітальній площині від себе. Жінки гирею 8 кг, чоловіки гирею 16 кг. Команда переможець визначається за найбільшою сумою обертів гирі всіх учасників.

Спортсмени (жінки) можуть виконувати вправу гирею 16 кг з коефіцієнтом 2, 24 кг – коефіцієнт 2,5.

Чоловіки можуть виконувати вправу гирею 24 кг з коефіцієнтом 1,5, 32 кг – 2, 40 кг – 2,5. За кожне падіння гирі знімається 5 балів.

Дозволяється виступ не повних команд, а також збірних команд 2-3 регіонів.

Форма спортсменів залежить від тематики виступу та музикального супроводу.

Площа для індивідуального жонгливання 3м х3м, для інших групових 4м х6м.

Судейська записка

П.І.Б. _____

Обов'язкова програма _____

Вільна програма _____

Склад команди _____

Залікові бали

Кидки	Бали	Виконання							Всього
Група «А»	1								
90°	0,5								
180°	1								
Група «В»	2								
90°	1								
180°	2								
Група «С»	3								
90°	3								
180°	4								
Група «D»	4								
90°	4								
180°	5								
Артистизм									
Двома гирями	коефіцієнт 2								

Штрафні бали

Падіння	5							
Підтримка рукою	1							
Втрата рівноваги	не значна	1						
	повна	3						
Неохайний вигляд	3							
Недостатня амплітуда	0,5							
Недопрацьований час у виступі у процентному відношенні	50% - 10 60% - 12 70% - 15							
Втрата синхронності в груповому жонглюванні								
Загальна сума								

Судді на помостах

Головний суддя
Головний секретар