### Приложение №1 к Общим положениям о соревнованиях

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СИЛОВОГО ЖОНГЛИРОВАНИЯ ГИРЯМИ**

**Москва**

**Редакция от 13 января 2015 года.**

**Классификация элементов силового жонглирования.**

**Броски с поворотом и без поворота туловища:**

Категория “**A**”- 0,2 балл – один оборот гири.

**1.** Броски перед собой в вертикальной и горизонтальной плоскости с поворотом и без поворота туловища:

 - простой,

- обратный,

- косой,

- косой обратный (бросок, выполняемы в вертикальной плоскости, снизу вверх),

- вертолет,

-вертолет обратный (бросок, выполняемый в обратном направлении одноимённому броску),

- кружка,

- кружка обратный (бросок, выполняемый в обратном направлении одноимённому броску).

**2.** Броски во фронтальной плоскости с поворотом и без поворота туловища:

 - боковой (боковой простой, боковой косой, боковой косой обратный (бросок, выполняемый в обратном направлении одноимённому броску), боковой обратный, боковой вертолет, боковой вертолет обратный (бросок, выполняемый в обратном направлении одноимённому броску), боковой кружка, боковой кружка обратный (бросок, выполняемый в обратном направлении одноимённому броску),

 - боковой под ногой (боковой под ногой просто, боковой под ногой косой, боковой под ногой обратный),

 - боковой за спиной (боковой за спиной простой, боковой за спиной косой, боковой за спиной обратный).

**3.** Броски через голову в вертикальной и фронтальной плоскости с поворотом туловища на 90, 180, 270 градусов:

 - броски через голову (простой, косой, вертолет, обратный вертолет (бросок, выполняемый в обратном направлении одноимённому броску)

 - мельницы (простые, косые, вертолет) – элементы выполняются почасовой стрелке

 - обратные мельницы (простые, косые, вертолет) – элементы выполняются против часовой стрелки.

**4**. Бросок гири махом назад, между ног, с одним оборотом, поворотом туловища на 180 град. и приемом гири в противоположную руку или ту же самую:

 - простой

 - косой

**5.** Бросок перед собой в вертикальной плоскости с поворотом и без поворота с приемом на предплечье (из разных стартовых положений):

 - простой,

 - косой.

**6**. Сброс гири с ладони вытянутой вверх руки на предплечье.

Категория “**A+**”- 0,25 балла – один оборот гири.

 **1**.Броски с приемом гири на вытянутую вверх руку в вертикальной и фронтальной плоскостях с поворотом туловища от 00 - 900:

 - простые постановки на руку,

 - косые постановки на руку,

 - обратные постановки на руку,

 - постановка в «ножницы» с опусканием на одно колено (простые, косые, обратные).

**2**. Обратный бросок через голову, косой обратный (бросок, выполняемый в обратном направлении одноимённому броску).

***Категория “B”-0,3 балла – броски с одним оборотом:***

**1.** Броски через одноименное плечо:

 - простой,

 - косой.

**2.** Бросок через плечо по диагонали:

 - простой,

 - косой.

**3.** Мельницы из-под ноги с ловлей в руку:

 - простые,

 - косые

**4**.Бросок гири боковой из-за спины с последующей постановкой на руку:

 - простой,

 - косой.

**5**. Бросок гири боковой из под ноги с последующей постановкой на руку:

- простой,

 - косой.

**6.** Бросок гири ногой перед собой с ловлей в руку.

**7**. Мельницы за спиной:

 - простые,

 - косые

Категория “**B**”-0,3 балла – броски с двумя оборотами .

**8.** Броски перед собой в вертикальной и горизонтальной плоскости с поворотом и без поворота туловища:

 - простой,

- обратный,

- косой,

- косой обратный,

- вертолет,

-вертолет обратный,

- кружка,

- кружка обратный.

**9.** Броски во фронтальной плоскости с поворотом и без поворота туловища:

- боковой (боковой простой, боковой косой, боковой косой обратный, боковой обратный, боковой вертолет, боковой вертолет обратный, боковой кружка, боковой кружка обратный),

- боковой под ногой (боковой под ногой просто, боковой под ногой косой, боковой под ногой обратный),

 - боковой за спиной (боковой за спиной простой, боковой за спиной косой, боковой за спиной обратный).

**10.** Броски через голову в вертикальной и фронтальной плоскости с поворотом туловища на 90, 180, 270 градусов:

 - броски через голову (простой, косой, вертолет)

 - мельницы (простые, косые, вертолет) – элементы выполняются почасовой стрелке

 - обратные мельницы (простые, косые, вертолет) – элементы выполняются против часовой стрелки.

**11**. Бросок гири махом назад, между ног, поворотом туловища на 180 град. и приемом гири в противоположную руку или ту же самую:

 - простой

 - косой

**12.** Бросок перед собой в вертикальной плоскости с поворотом и без поворота с приемом на предплечье (из разных стартовых положений):

 - простой,

 - косой.

**13**. Сброс гири с ладони вытянутой вверх руки на предплечье.

Категория “**В+**”- 0,35 балла – два оборота гири.

 **1**.Броски с приемом гири на вытянутую вверх руку в вертикальной и фронтальной плоскостях с поворотом туловища от 00 - 900:

 - простые постановки на руку,

 - косые постановки на руку,

 - обратные постановки на руку,

 - постановка в «ножницы» с опусканием на одно колено (простые, косые, обратные).

**2**. Обратный бросок через голову.

 **Исключение:** Бросок гири ногой перед собой с ловлей на руку с одним оборотом.

***Категория “С”-0,4 балла – броски с двумя оборотом:***

**1.** Броски через одноименное плечо:

 - простой,

 - косой.

**2.** Бросок через плечо по диагонали:

 - простой,

 - косой.

**3.** Мельницы из-под ноги с ловлей в руку:

 - простые,

 - косые

**4.** Бросок гири ногой перед собой постановкой в руку.

**5**.Бросок гири боковой из-за спины с последующей постановкой на руку:

 - простой,

 - косой.

**6**. Бросок гири боковой из под ноги с последующей постановкой в руку:

- простой,

 - косой.

**7**. Мельницы за спиной:

 - простые,

 - косые

Категория “**С**”-0,4 балла – броски с тремя оборотами .

**8.** Броски перед собой в вертикальной и горизонтальной плоскости с поворотом и без поворота туловища:

 - простой,

- обратный,

- косой,

- косой обратный,

- вертолет,

-вертолет обратный,

- кружка,

- кружка обратный.

**9.** Броски во фронтальной плоскости с поворотом и без поворота туловища:

- боковой (боковой простой, боковой косой, боковой косой обратный, боковой обратный, боковой вертолет, боковой вертолет обратный, боковой кружка, боковой кружка обратный), - боковой под ногой (боковой под ногой просто, боковой под ногой косой, боковой под ногой обратный),

 - боковой за спиной (боковой за спиной простой, боковой за спиной косой, боковой за спиной обратный).

**10.** Броски через голову в вертикальной и фронтальной плоскости с поворотом туловища на 90, 180, 270 градусов:

 - броски через голову (простой, косой, вертолет)

 - мельницы (простые, косые, вертолет) – элементы выполняются почасовой стрелке

 - обратные мельницы (простые, косые, вертолет) – элементы выполняются против часовой стрелки.

**11**. Бросок гири махом назад, между ног, поворотом туловища на 180 град. и приемом гири в противоположную руку или ту же самую:

 - простой

 - косой

**12.** Бросок перед собой в вертикальной плоскости с поворотом и без поворота с приемом на предплечье (из разных стартовых положений):

 - простой,

 - косой.

**13**. Сброс гири с ладони вытянутой вверх руки на предплечье.

Категория “**С+**”- 0,45 балла - с тремя оборотами гири.

 **1**.Броски с приемом гири на вытянутую вверх руку в вертикальной и фронтальной плоскостях с поворотом туловища от 00 - 900:

 - простые постановки на руку,

 - косые постановки на руку,

 - обратные постановки на руку,

 - постановка в «ножницы» с опусканием на одно колено (простые, косые, обратные).

**2**. Обратный бросок через голову.

**Исключение:** Бросок гири ногой перед собой с ловлей на руку с двумя оборотами.

***Категория “D”-0,5 балла – броски с тремя оборотами:***

**1.** Броски через одноименное плечо:

 - простой,

 - косой.

**2.** Бросок через плечо по диагонали:

 - простой,

 - косой.

**3.** Мельницы из-под ноги с ловлей в руку:

 - простые,

 - косые

**4.** Бросок гири ногой перед собой постановкой в руку.

**5**.Бросок гири боковой из-за спины с последующей постановкой на руку:

 - простой,

 - косой.

**6**. Бросок гири боковой из-за ноги с последующей постановкой на руку:

- простой,

 - косой.

**7**. Мельницы за спиной:

 - простые,

 - косые

Категория “**D**”-0,5 балла – броски с четырмя оборотами .

**8.** Броски в вертикальной плоскости перед собой с поворотом и без поворота туловища при:

 - простой,

- обратный,

- косой,

- косой обратный,

- вертолет,

- кружка с приемом в левую или правую руку.

**9.** Броски во фронтальной плоскости с поворотом и без поворота туловища:

 - боковой (боковой простой, боковой косой, боковой обратный),

 - боковой под ногой (боковой под ногой просто, боковой под ногой косой, боковой под ногой обратный),

 - боковой за спиной (боковой за спиной простой, боковой за спиной косой, боковой за спиной обратный).

**10.** Броски через голову в вертикальной и фронтальной плоскости с поворотом туловища на 90, 180, 270 градусов:

 - броски через голову (простой, косой, вертолет)

 - мельницы (простые, косые, вертолет) – элементы выполняются почасовой стрелке

 - обратные мельницы (простые, косые, вертолет) – элементы выполняются против часовой стрелки.

**11**. Бросок гири махом назад, между ног:

 - простой

 - косой

**12.** Бросок перед собой в вертикальной плоскости с поворотом и без поворота с приемом на предплечье (из разных стартовых положений):

 - простой,

 - косой.

**13**. Сброс гири с ладони вытянутой вверх руки на предплечье.

Категория “**D+**”- 0,55 балла - с четырьмя оборотами.

 **1**.Броски с приемом гири на вытянутую вверх руку в вертикальной и фронтальной плоскостях с поворотом туловища от 00 - 900:

 - простые постановки на руку,

 - косые постановки на руку,

 - обратные постановки на руку,

 - постановка в «ножницы» с опусканием на одно колено (простые, косые, обратные).

**2**. Обратный бросок через голову.

**3**. Обратные мельницы с поворотом и без поворота (по часовой стрелке),

 - и обратные мельницы с обратным вращением гири (против часовой стрелки).

**Исключение**: Бросок гири ногой перед собой с ловлей на руку с тремя оборотами.

**Дальнейшее увеличение количества оборотов гири для любых бросков оценивается по классификации +0,1 за каждый оборот.*Исключения:***

Сбросы с руки считаются только в том случае, если гиря стоит дном на ладони, дужкой вверх и при сбросе выполняется 1,5 оборота гири (обычный сброс с 0,5 оборота не считается за элемент). А так же, засчитывается как элемент сброс гири с предплечья с оборотом гири так же в 1,5 оборота. Все остальные сбросы выполненные из положения «Статика», дужкой вниз, не считаются за элемент.

При появлении элементов, не указанных в классификации, участнику необходимо согласовать элемент с главным судьей до начала соревнований.