

## Правила проведения дисциплины FREESTYLE START

Дисциплина состоит из 2 направлений - цифры и обязательная программа. Победители определяются по сумме результатов 4 раундов.

### *ЦИФРЫ START (2 тура, рабочее время - 30 секунд)*

К стеклу аэротрубы приклеены разноцветные круги с цифрами от 1 до 5. Участникам необходимо пролететь заранее известную последовательность (например, 2-4-3-1-5), прикасаясь рукой к цифрам в положении на животе. После касания всех 5 цифр, последовательность повторяется по кругу. В 1 и 2 турах последовательность цифр будет отличаться. Каждое корректное касание цифры - 1 очко. В случае нарушения последовательности (например участник дотрагивается до цифр 2-4 и дальше вместо цифры 3 касается следующих цифр 1-5) участник получает штраф - минус 1 очко.

Необходимо набрать максимальное количество очков за 30 секунд рабочего времени. Отсчет времени начинается с момента отрыва обеих ног спортсмена от пола предполетной зоны. Участник, набравший максимальное количество очков, получает максимальную оценку - 5 баллов. Результаты всех остальных участников будут рассчитаны в процентном соотношении от результата победителя и округлены до десятой (например, если победитель набрал 20 очков = 5 баллов, то участник, набравший 15 очков, получит  $15/20*5 = 3.7$  балла).

### *ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (2 тура)*

Каждому участнику необходимо выполнить определенную комбинацию элементов в заданной последовательности. Программы 1 и 2 туров различаются.

Номер	Название элемента	Критерии судейства
<b>FREESTYLE START - Программа №1</b>		
1.	Самостоятельный вход в трубу из тамбура ногами вперед, держась руками за портал <i>встать в двери спиной вперед, взяться руками за портал, контролируемо лечь на живот на поток, продолжая держаться за портал, плавно отпустить</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- контроль положения тела во время выхода (ноги не должно бросать из стороны в сторону)</li><li>- не касаться сетки ногами</li></ul>
2.	Горизонтальная траектория "карв" лицом к стеклу (ногами в центр трубы) <i>пролететь полный круг 360 в любую сторону (карв), облетая предполагаемый центр трубы, находясь лицом к стеклу, ногами в центр трубы</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение в одном уровне</li><li>- находиться максимально близко к стеклу</li><li>- не касаться сетки и стекла</li><li>- не должно быть доворота тела по направлению движения или наоборот (ориентация тела от центра к стеклу)</li></ul>
3.	Траектория вертикальная "цифра 2" <i>боковое скольжение от стекла к стеклу в одном уровне, подъем вверх до первой метки, боковое скольжение к противоположному стеклу в одном уровне, подъем вверх до следующей метки, еще одно боковое скольжение в одном уровне. Все перемещения выполняются сохраняя ориентацию на судей.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- подлететь к каждой метке по правильной траектории не касаясь стекла</li><li>- при полете по горизонтали не изменять высоту</li><li>- сохранение направления на судей (на белую линию)</li><li>- равномерная скорость перемещения</li></ul>
4.	Ходьба по стеклу - обход половины трубы <i>подлететь ногами к стеклу и встать на него (подошва на стекле, стопы ниже уровня таза, корпус приподнят). Выполнить контролируемое перемещение полукруга 180 по стеклу в одном уровне, перешагивая одной ногой через другую</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- контроль за положением тела</li><li>- выполнение в одном уровне</li><li>- равномерная скорость перемещения</li><li>- при перемещении приставными шагами максимальная оценка 7 баллов</li></ul>

5.	Элемент "полная бочка" с живота на живот	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение на одной высоте без смещения</li> <li>- сохранение направления на судей (на белую линию)</li> </ul>
6.	Самостоятельный выход из трубы лицом вперед с захватом портала руками	<ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо контролируемо встать ногами на порожек в тамбуре без касания сетки</li> </ul>
<b>FREESTYLE START - Программа №2</b>		
1.	<p>Вход в трубу из тамбура боком, одной рукой держась за портал</p> <p><i>встать в двери боком, взяться одной рукой за портал, контролируемо лечь на живот на поток, продолжая держаться за портал, плавно отпустить</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не касаться сетки, стекла трубы</li> <li>выполнение в одном уровне</li> </ul>
2.	<p>Траектория горизонтальная "змейка" ногами вперед вдоль стекла</p> <p><i>пролететь на животе полтрубы 180 вдоль стекла, пересечь трубу по диагонали, пролететь полтрубы 180 в противоположном направлении. Все перемещения в одном уровне ногами вперед, сохраняя правильную ориентацию.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение в одном уровне</li> <li>- находиться максимально близко к стеклу (разрешается касаться)</li> <li>- сохранять один уровень во время всего элемента</li> </ul>
3.	<p>Траектория вертикальная "Гарри Поттер"</p> <p><i>боковое скольжение по диагонали вверх к первой метке, боковое скольжение в одном уровне. Повторяем еще раз до уровня второй метки. Все перемещения сохраняя ориентацию на судей.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подлететь к каждой метке по правильной траектории не касаясь стекла</li> <li>- при полете по горизонтали не изменять высоту</li> <li>- сохранение направления на судей (на белую линию)</li> <li>- равномерная скорость перемещения</li> </ul>
4.	<p>Элемент "скалолаз"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коснуться левой рукой правого колена</li> <li>- коснуться правой рукой левого колена</li> <li>- коснуться обеими руками двух колен одновременно.</li> </ul> <p><i>Касание левой и правой рукой можно выполнять в любом порядке.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находиться в центре трубы, на одном уровне, сохраняя направления на судей (на белую линию)</li> <li>- контроль над положением тела во время касаний</li> </ul>
5.	<p>Элемент "кракозябра" на сетке</p> <p><i>опуститься на животе в центре трубы ближе к сетке боком к судьям, одновременно подтянуть под себя ноги, встать на сетку в "кракозябру". Удерживать 2 секунды. Контролируемо вернуться в полет на животе (без самопроизвольного заброса ног).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плавность постановки ног на сетку</li> <li>- удерживать положение "кракозябра" в течение 2 секунд (корпус находится горизонтально - под контролем, иначе оценка будет снижена)</li> <li>- отсутствие бесконтрольных движений во время нахождения ног на сетке</li> <li>- плавное возвращение в положение на животе</li> </ul>
6.	Самостоятельный выход из трубы ногами вперед	<ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо встать ногами на порожек в тамбуре без касания сетки</li> <li>- не касаться арки двери</li> </ul>

Каждый из элементов оценивается по 10-балльной системе. Вход и выход из трубы оцениваются как один элемент. Результат суммируется и делится на 5.

Оценка каждого элемента зависит от стабильности положения тела, сохранения необходимой ориентации и положения в трубе, точности пролета необходимой траектории, отсутствия касаний стекла и сетки трубы (кроме тех элементов, где это непосредственно необходимо).

Если спортсмен не может самостоятельно выполнить какой-либо из обязательных элементов, он может заранее попросить подстраховать инструктора. Если во время выполнения элемента инструктор не касается спортсмена, то элемент считается выполненным самостоятельно. Если инструктор касается спортсмена, чтобы скорректировать его траекторию, остановить резкое опасное движение - от результата отнимается 1 балл. Если инструктор активно помогает выполнить элемент (например, придерживает за руку во время сальто вперед), то от результата вычитается 3 балла.