

# Техническая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина

Судейство техники прыжка на лыжах с трамплина



Захаров Г.Г., НС, ФГБУ СПб НИИФК  
Судья по спорту

# Обязанности судей по стилю:



## □ 404.1.2 Требования и квалификация

- Судьи по стилю должны иметь не менее 3 лет практического опыта судейства соревнований национального уровня.
- Обладать необходимыми знаниями по дисциплине, должны знать все аспекты дисциплины Прыжки на лыжах с трамплина, в том числе:
  - наилучшие аэродинамические положения в полете и последовательность движений спортсмена в полете, приземлении и на выкате;
  - требования к положению и движениям спортсмена во время полета, приземления и на выкате (ст. 431.2);
  - снятие баллов за ошибки во время полета, приземления и на выкате (ст. 431.2).

## □ 404.1.6.1 Судья по стилю, как эксперт, следует основным принципам объективного судейства соревнований. Производя назначения судей, ОСФ выражает уверенность, что эти судьи будут в наилучшей степени следовать принципам объективности. Судья обязан:

- подготовиться к соревнованиям, интенсивно тренируясь на лыжных трамплинах в течение всего лыжного сезона объективно и непредвзято оценивать выступление каждого спортсмена. Для успешного судейства Судье по прыжкам необходима постоянная практика судейства и большой опыт участия в соревнованиях на всех видах трамплинов. Во время судейства на соревнованиях, судья обязан:
  - присутствовать в Судейской зоне во время тренировок;
  - знать все особенности лыжного трамплина и хорошо ознакомиться с определенным для него местом на Судейской вышке;
  - ознакомиться с системой подсчета баллов за технику исполнения прыжка;
  - заблаговременно занять свое место на Судейской вышке до начала выполнения пробных прыжков – за 20-30 минут.

## □ 404.1.6.2 Каждый судья оценивает технику исполнения прыжка самостоятельно, руководствуясь правилами ICR (ст. 430).

- Судье не разрешается использовать или иметь при себе средства связи с другими лицами.
- Судья снимает очки за технику выполнения прыжка самостоятельно и без чье-либо участия вносит данные в информационную систему и/или карту оценки техники прыжка.
- В случаях расхождения результатов, решающим является поправка, которую судья внес в информационную систему.
- Изменения по оценкам могут объявляться и вноситься на протяжении всего периода временного интервала прыжка, распространяющегося на данного спортсмена.

# Фаза полета

Вычеты за полет	Макс. Вычет -5.0	Flight deduction
Ограниченное управление телом и лыжами во время динамичного полета, слишком агрессивное или пассивное положение тела, отсутствие общего эстетического впечатления.	<b>0.5-3.0</b>	Limited ability to use the body and skis to create a dynamic flight position, being too aggressive or too passive with the body position and/or lacking an overall aesthetic impression of the flight.
<i>Равновесие</i> - неустойчивость, включая чрезмерные или ненужные движения тела.	<b>0.5-1.0</b>	<i>Balance</i> – Unsteadiness, including excessive or unnecessary body movements.
<i>Руки и ноги</i> - Асимметричное положение или движения рук и ног, включая согнутые колени.	<b>0.5-1.0</b>	<i>Arms and Legs</i> – Asymmetric arm or leg positions or movements including bent knees.
Асимметричное положение лыж (лыжи не в одной плоскости).	<b>0.5-1.0</b>	Asymmetric ski positions (skis not in same plane).

Фаза полета - длится от края стола отрыва до момента, когда спортсмен начинает готовиться к приземлению



# Правильное выполнение полета:

- динамичное движение от края стола отрыва, обеспечивающее гармоничный переход в аэродинамически выгодную позицию полета,
- где спортсмен сохраняет максимальную скорость движения и оптимально использует подъёмную силу;
- симметрично располагая руки, ноги и лыжи на протяжении всего полета.



Ограниченное управление телом и лыжами во время динамического полета, слишком агрессивное или пассивное положение тела, отсутствие общего эстетического впечатления — 0,5 — 3,0

Принятие аэродинамической позы полета  
Вверху: «Открытое» положение тела, руки отведены назад;  
внизу: закрепощённая позиция



## Основная часть полёта



Неустойчивость, включая ненужные движения тела – 0.5 – 1.0

Асимметричное положение лыж - перекрещенные пятки лыж – 0.5



Асимметричные положения или движения рук и ног, включая согнутые ноги – 0.5 – 1.0  
Асимметричное положение лыж – 0.5 – 1.0  
Отсутствие общего эстетического впечатления.





# Асимметричное положение рук или движения рук - 0,5 – 1,0



# ПРИЗЕМЛЕНИЕ



- **Макс. - 5 очков**
- **Подход к приземлению** - недостатки в правильном переходе от фазы полета к фазе приземления - **0.5-1.5**
- **Незначительные и значительные ошибки в выполнении разножки** – недостаточное выдвижение ноги вперед (выпад) при приземлении, даже если ноги достигают правильного положения к концу фазы приземления, включая случаи, когда ноги слишком напряженные (прямые) или когда ноги слишком широко расставлены- **0.5-1.5**
- **Отсутствие разножки** - отсутствие попытки выполнить телемарк в момент касания с горой приземлении. Например, приземление без выпада одной ногой вперед (как одиночная ошибка) - **Мин. 3.0**
- **Руки и ноги** - нарушение равновесия, лишние движения рук или ног для сохранения равновесия на лыжах. Сюда же относится глубокий присед при отсутствии телемарка - **0.5-1.5**
- **Лыжи** - недостатки в управлении лыжами - лыжи не параллельны;
  - расстояние между лыжами больше чем 2 ширины лыж;
  - одна или обе лыжи на канте - **0.5-1.0**

**Подход к приземлению** - длится от момента перехода спортсмена из полета до момента, когда спортсмен соприкасается с поверхностью горы приземления. Начинается непосредственно перед приземлением путем одновременного

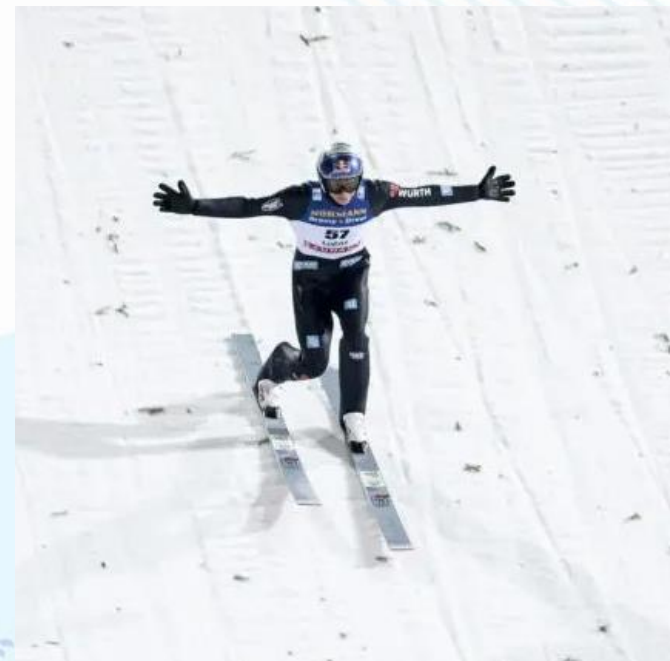
- вертикального подъема туловища
- разведения рук в стороны
- сгибания коленей в подготовке к амортизации удара при приземлении.



**Разножка – «Телемарк».** Движение при приземлении в котором расстояние между стопами составляет примерно длину стопы, ноги активно и четко согнуты, чтобы показать, что сила удара эффективно снижается.

**Правильное выполнение разножки:**

- гармоничный переход от фазы полета к фазе выката посредством выполнения разножки,
- при котором удар при приземлении полностью амортизируется за счет сгибания коленей и последующего возврата в более стабильное положение,
- не выполняется путем отведения ноги назад при приземлении,
- или удержанием туловища над впереди стоящей ногой.



# Переход от полета к приземлению с выполнением разножки (телемарка)



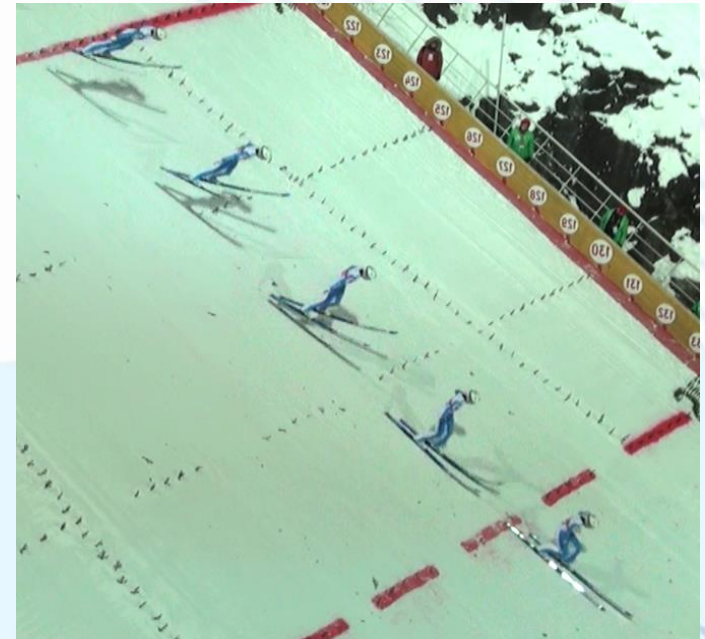
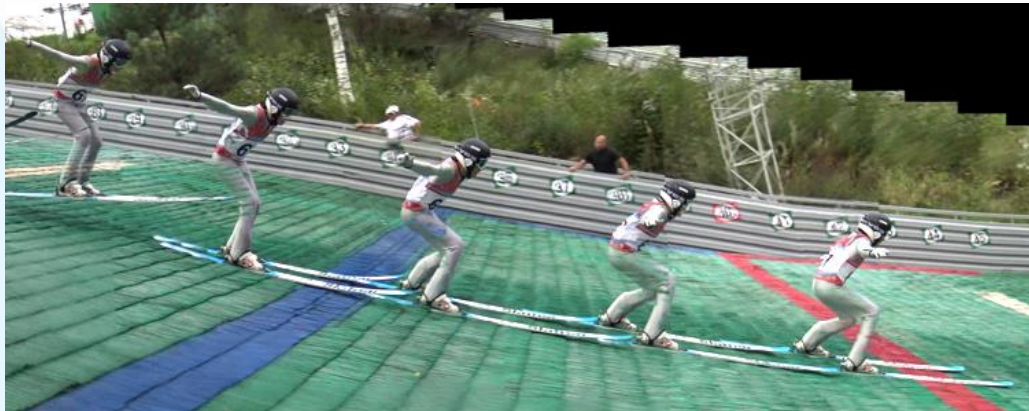
Разножка оценивается с момента приземления  
- плюс 10 – 12 метров скольжения по горе  
приземления



# Недостаточно правильные и гармоничные движения в переходе из фазы полета в фазу приземления - 0.5-1.5



**Незначительные и значительные ошибки в выполнении разножки - недостаточное выдвижение ноги вперед (выпад) при приземлении, даже если ноги достигают правильного положения к концу фазы приземления, включая случаи, когда ноги слишком напряженные (прямые) или когда ноги слишком широко расставлены - 0.5 – 1.5**





**Отсутствие попытки сделать «телемарк»**  
 в момент контакта с горой приземления. Приземление без выпада одной ногой вперед (как единственная ошибка) – - 3.0.

**Отсутствие телемарка.** Движение приземления, при котором ноги и стопы остаются параллельными (без выпада вперед) или выпад вперед выполняется слишком поздно.



**Нарушение равновесия - лишние движения рук или ног для сохранения равновесия на лыжах. Сюда же относится глубокий присед при отсутствии телемарка - 0.5-1.5**



## Недостатки в управлении лыжами- 0.5-1.0

- лыжи не параллельны;
- расстояние между лыжами больше чем 2 ширины лыж;
- одна или обе лыжи приземлились не на плоскость (кант).



# Варианты оценки приземления в разножку



Широкое ведение лыж, закантовка лыжи – 1.5



Недостаточный по длине выпад вперед – 2.0

# Варианты оценки приземления в разножку



Недостаточный по длине выпад вперед. Нет возврата в более высокое и стабильное положение разножки – 2.5



Средний присед, плечи наклонены – 3.5

## Максимальный вычет - 7 очков

- **Незначительные недостатки** во время фазы выката - небольшие периоды неустойчивости - **0.5 - 1.5**
  - обе лыжи не контактируют плоскостью с поверхностью горы приземления и/или не параллельны друг другу;
  - незначительное отклонение от движения в направлении «линии падения» (от оси трамплина);
  - не вертикальное положение туловища до «линии падения».
- **Существенные недостатки** в фазе выката
  - большое визуальное впечатление от нарушения равновесия, неустойчивость - **2.0 - 2.5**
  - обе лыжи не контактируют плоскостью с поверхностью горы приземления или не параллельны друг другу;
  - большое отклонение от прямолинейного движения в направлении «линии падения».
- **Значительные недостатки** в фазе выката - неустойчивость, риск падения до или на «линии падения», включая касание одной рукой поверхности горы/лыж(и) во время приземления или выката - **3.0**
- **Потеря контроля управления** - включает прохождение радиуса R2 и/или «линии падения» с обеими руками, спиной или тазом, касающимися поверхности горы/лыж(и) во время фазы приземления или выката - **4.0 - 5.0**
- **В случае возникновения данной ошибки в фазе выката с пересечением «линии падения» см. пункт – «падение»**
- **Падение до или на «линии падения» - 7.0**

**Выкат** - фаза прыжка, когда спортсмен завершил приземление и устойчиво движется по поверхности горы приземления. Она продолжается до «линии падения».

### **Правильное выполнение выката:**

- распрямление тела из позы приземления в почти вертикальное положение со слегка согнутыми коленями;
- спортсмен движется прямолинейно по центру горы приземления;
- лыжи движутся параллельно на расстоянии не более двух значений ширины лыж друг от друга;
- или в положении плуга после «линии падения»;
- вес тела равномерно распределен на обе лыжи;
- руки и ноги находятся в естественном свободном положении до тех пор, пока спортсмен не пересечет «линию падения».



# Выкат

**Существенные недостатки** в фазе выката (большее визуальное впечатление дисбаланса лыжника, неустойчивость, плоскость лыж не контактирует с поверхностью выката или лыжи не параллельны), включая отклонения направления движения от линии падения (от оси трамплина), тело не вертикально – **2,0 – 2,5**.



**Большие недочеты** в фазе выката (неустойчивость, риск падения перед или на линии падения)

**Касание поверхности горы приземления или лыж(и) одной рукой- 3.0**





**Потеря контроля управления** - включает прохождение радиуса горы приземления и/или «линии падения» с обеими руками, спиной или тазом, касающимися поверхности горы/лыж(и) во время приземления или выката — **4.0** — **5.0**.

**В случае возникновения данной ошибки в фазе выката с пересечением «линии падения» см. пункт выката - «падение»**

**Падение до или на «линии падения» – 7.0**



# Выкат

## Варианты ошибок переходящих из фазы приземления в фазу выката

**Закантовка лыжи – 0.5 – 1.0.**



**Глубокий присед в зоне выката и пересечение линии падения - до 2.0.**



# Допустимые расхождения в судейских оценках на примере сдачи практического экзамена судьи FIS

Средняя оценка	Допустимое отклонение
20,00 – 18,5	0,5
18,49 – 17,0	1,0
16,99 – 15,0	1,5
14,99 – 11,0	2,0
10,99 – 3,0	2,5

- Среднее значение оценки за технику в конкретном прыжке
- Отклонение от средней оценки всех прыжков в протоколе соревнования не может превышать 5%
- Должно быть выполнено не менее 60 прыжков.
- 09.11.2020 Рекомендации для судей FIS по прыжкам на лыжах с трамплина (09.11.2020 Guidelines for FIS Ski Jumping Judges)
- <https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/ski-jumping-documents>

# Спасибо за внимание!



- Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (ФГБУ СПбНИИФК) осуществляет подготовку кадров в области физической культуры и спорта по программе дополнительного профессионального образования - **ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ И ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ.**
- ПО ВОПРОСАМ УЧАСТИЯ В ОБУЧАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ, УСЛОВИЯХ И СРОКАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ:
- РОССИЯ 190000, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ВН.ТЕР.Г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ЛИТЕЙНЫЙ ОКРУГ, УЛ. ЧЕХОВА, Д.6, ЛИТЕРА А  
ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»  
Телефон: (812) 600-41-16  
Электронная почта: [info@spbniifk.ru](mailto:info@spbniifk.ru)

