

Руководство для работы судей по технике прыжка
(FIS 2024)

Flight deduction	Вычет	Вычеты за полет
<i>Flight Position</i> – 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.	0.5-3.0	<i>Позиция полета</i> - ограниченное управление телом и лыжами снижающее динамичность полета; слишком активное или пассивное положение тела и/или отсутствие общего эстетического восприятия от полета.
<i>Balance</i> – Unsteadiness, including excessive or unnecessary body movements.	0.5 – 1.0	<i>Равновесие</i> - неустойчивость, включая ненужные движения тела.
<i>Arms and Legs</i> – Asymmetric arm or leg positions or movements including bent knees.	0.5 – 1.0	<i>Руки и ноги</i> - асимметричные положения или движения рук и ног, включая согнутые ноги.
<i>Skis</i> – Asymmetric ski positions (skis not in same plane).	0.5 – 1.0	<i>Лыжи</i> - асимметричное положение лыж (лыжи не в одной плоскости).
Landing Deduction		
		Вычеты за приземление
<i>Approach to Landing</i> – Deficiencies in the correct transition from the flight phase to the landing phase.	0.5-1.5	<i>Подход к приземлению</i> - недостатки в правильном переходе от фазы полета к фазе приземления.
<i>Telemark Minor to Major Faults</i> – An inadequate Telemark upon landing impact even if the feet are properly separated by the end of the landing procedure, including when the legs are too stiff (straight) or when the legs are separated too much.	0.5 – 1.5	<i>Телемарк</i> <i>Незначительные и значительные ошибки в выполнении разножки</i> - недостаточное выдвигание 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.
<i>No Telemark</i> – No attempt to establish a Telemark at the point of landing impact – e.g., absorbing the landing pressure with both feet parallel (as a single fault).	3.0	<i>Отсутствие разножки</i> - отсутствие попытки выполнить телемарк в момент контакта с горой при приземлении - например, амортизация удара при приземлении без выпада ноги вперед (как одиночная ошибка).
<i>Arms, Legs and Hips</i> – Off balance, using the arms, legs or hips to maintain balance over the skis. This also includes being too deep (squatting) when landing without a Telemark.	0.5-1.5	<i>Руки и ноги</i> - нарушение равновесия, лишние движения рук или ног для сохранения равновесия на лыжах. Сюда же относится глубокий присед при отсутствии телемарка.
<i>Skis</i> – Deficiencies in controlling the skis:	0.5-1.0	<i>Лыжи</i> - недостатки в управлении лыжами:

<ul style="list-style-type: none"> • skis not parallel • the distance between the skis greater than two ski widths • one or both skis on edge. 		<ul style="list-style-type: none"> • лыжи не параллельны • расстояние между лыжами больше, чем две ширины лыжи • одна или обе лыжи на канте.
Outrun Deduction	Max 7.0	Вычеты за выкат
<p><i>Minor Faults</i> – Small deficiencies during the outrun phase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • minor periods of unsteadiness • both skis not set in flat contact with the skiing surface and/or not parallel • a minor deviation from skiing in the direction of the “fall line” (straight down the hill) • not in an upright body position before starting the braking phase. 	0.5-1.5	<p><i>Незначительные недостатки</i> во время фазы выката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • незначительные периоды неустойчивости • обе лыжи не контактируют плоскостью с поверхностью горы приземления и/или не параллельны друг другу • незначительное отклонение от движения в направлении «линии падения» (прямо вниз по склону) • не вертикальное положение туловища до «линии падения».
<p><i>Significant Faults</i> – Larger deficiencies during the outrun phase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greater visual impression of skiing balance or unsteadiness • both skis not set in flat contact with the skiing surface or not parallel • a large deviation from skiing in the direction of the “fall line” (straight down the hill). 	2.0-2.5	<p><i>Существенные недостатки</i> в фазе выката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • большее визуальное впечатление от нарушения равновесия или неустойчивости • обе лыжи не контактируют плоскостью с поверхностью горы приземления или не параллельны друг другу • большое отклонение от прямолинейного движения в направлении к «линии падения» (прямо вниз по склону).
<p><i>Major Faults</i> – Large deficiencies during the outrun phase: unsteadiness and/or the risk of a fall either before or at the fall line including touching the surface/ski(s) with one hand during the landing or the outrun phase.</p>	3.0	<p><i>Значительные недостатки</i> во время фазы выката: неустойчивость и/или риск падения до или на «линии падения», включая касание одной рукой поверхности горы/лыж(и) во время приземления или фазы выката.</p>
<p><i>Loss of Control</i> – This includes passing through the transition curve and/or over the fall line with both hands, the back or posterior of the body touching the surface/ski(s) during the landing or outrun phase.</p>	4.0-5.0	<p><i>Потеря контроля управления</i> - 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.</p> <p>В случае возникновения данной ошибки в фазе выката с пересечением «линии падения» см. пункт выката - «падение»</p>
A fall on or before the fall line.	7.0	Падение до или на «линии падения».

DEFINITIONS

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

<p>Flight</p> <p>The phase of the jump from the takeoff point to the point where the athlete begins the transition to landing.</p> <p>Proper Execution of the Flight:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a dynamic move from the takeoff that enables a smooth transition into an aerodynamic flying position, – where the athlete maintains the maximum forward speed and generates the greatest lift, – symmetrically using the arms, legs, hips and skis throughout the flight. 	<p>Полет - фаза прыжка, которая длится от края стола отрыва до момента, когда спортсмен начинает готовиться к приземлению.</p> <p>Правильное выполнение полета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Landing</p> <p><i>Approach to Landing</i></p> <p>The phase of the jump from where the athlete transitions from the flight to where the athlete's weight is on the landing surface. It begins just prior to touching down by simultaneously:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lifting the chest toward vertical, – raising the arms to the sides, – and bending the knees in preparation for absorbing the landing impact. <p><i>Telemark</i></p> <p>A landing <i>movement</i> resulting in a position where the separation* between the feet is approximately the length of a foot with the legs actively and clearly bent to show that the landing force is being effectively absorbed upon impact with the skiing surface.</p> <p><i>Proper Execution of the Telemark:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – a smooth transition from the flight phase through the Telemark position to the outrun phase, – where the landing impact is fully absorbed by bending the knees upon contact with the landing surface and returning to a more relaxed position afterwards, – and not executed by stepping backwards upon landing, 	<p>Приземление</p> <p><i>Подход к приземлению</i></p> <p>Фаза прыжка, которая длится от момента перехода спортсмена из полета до момента, когда спортсмен соприкасается с поверхностью горы приземления. Начинается непосредственно перед приземлением путем одновременного</p> <ul style="list-style-type: none"> • вертикального подъема туловища, • разведения рук в стороны, • и сгибания коленей в подготовке к амортизации удара при приземлении. <p><i>Телемарк</i></p> <p>Движение приземления, приводящее к положению, при котором расстояние* между стопами составляет примерно длину стопы, при этом ноги активно и четко согнуты, чтобы показать, что сила удара эффективно снижается.</p> <p><i>Правильное выполнение телемарка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • гармоничный переход от фазы полета посредством выполнения телемарка к фазе выката, • 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.

<p>– or by keeping the upper body over the front leg after landing.</p> <p><i>No Telemark</i> A landing <i>movement</i> where the where the legs and feet remain parallel or the timing of when the feet are separated into the traditional Telemark position occurs too late.</p>	<p><i>Отсутствие телемарка</i> Движение приземления, при котором ноги и стопы остаются параллельными (без выпада вперед) или выпад вперед выполняется слишком поздно.</p>
<p>Further Explanation - the deductions above apply to the following:</p> <p><i>With Telemark:</i></p> <p>– the legs do not bend upon impact (too stiff), showing that the landing force is not being correctly absorbed,</p> <p>– the separation* between the feet does not increase on impact, showing that the landing force is not being correctly absorbed.</p> <p><i>No Telemark:</i></p> <p>– the feet are parallel on impact regardless of whether the separation* between them increases after impact,</p> <p>– the knees bend and remain bent (squat) through the landing phase,</p> <p>– the deeper the squat without rising up again during the landing phase, the greater the fault should be. Additional faults for Landing with or without a Telemark:</p> <p><i>Additional faults for Landing with or without a Telemark:</i></p> <p>– the arms, legs or hips are used to maintain balance in an asymmetrical manner,</p> <p>– the skis do not remain parallel,</p> <p>– the distance** between the skis is greater than two ski widths,</p> <p>– the skis do not remain in flat contact with the landing surface, showing that the athlete's weight is not evenly balanced over both feet.</p>	<p>Дополнительные пояснения - вычеты, указанные выше, относятся к следующему:</p> <p><i>В телемарке:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ноги не сгибаются при контакте с поверхностью горы приземления (прямые, напряженные), что свидетельствует о неправильной амортизации ударной нагрузки; • длина выпада не увеличивается при контакте с горой приземления, что свидетельствует о неправильной амортизации ударной нагрузки <p><i>Отсутствие телемарка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие выпада вперед при ударе, независимо от того, увеличивается ли длина выпада* после приземления, • ноги согнуты и остаются согнутыми (присед) на протяжении всей фазы приземления, ошибка переходит из полета в приземление • чем глубже присед без возврата в положение стоя, тем значительнее будет ошибка. <p><i>Дополнительные ошибки при приземлении с телемарком или без него:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • использование рук, ног для поддержания равновесия (махи, переступания и др.); • лыжи не остаются параллельными, • расстояние** между лыжами больше, чем две ширины лыж, • лыжи не контактируют всей своей поверхностью с горой приземления, что свидетельствует о неравномерном распределении веса спортсмена на обе ноги.

Outrun

The phase of the jump that begins when the athlete has transitioned from the flight and the athlete's weight is on the landing surface. It extends to the fall line.

Proper Execution of the Outrun:

- a rise up from the landing position to a mostly vertical position with the knees slightly bent,
- while following a line toward the center of the landing hill,
- with the skis in a parallel position not more than two ski widths apart,
- or in a snowplow position,
- and the weight evenly distributed over both skis,
- with the arms and legs in a relaxed position until beyond the fall line.

*** Separation Between the Feet** – this is the gap between the feet that is created when one foot is moved forward upon landing with a proper Telemark.

**** Distance Between the Feet** – this is the gap between the feet that is created when the feet are too wide apart and often results in one or both skis not flat on the landing surface (on edge).

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».

*** Длина выпада (разделение)** - это расстояние между пяткой впереди стоящей и носком позади стоящей стопы.

**** Расстояние между стопами** образуется, когда стопы слишком широко расположены друг от друга, что часто приводит к тому, что лыжи не контактируют всей плоскостью с поверхностью горы приземления (кант или отрыв лыжи).