

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

**СПОРТ ВЫСШИХ
ДОСТИЖЕНИЙ:
спортивная
гимнастика**

ЧЕЛОВЕК



ББК 75.6
С73

Рецензенты:

Е.Г.Сайкина докт. пед. наук, профессор, профессор кафедры гимнастики (РГПУ им. А.И. Герцена)

И.В.Кивихарью, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. — М.: Человек, 2014. — 148с., ил. (Библиотечка тренера).

ISBN 978-5-906131-33-1

Для спортивной гимнастики характерно обострение конкуренции на мировой арене и постоянное совершенствование всех компонентов исполнительского мастерства спортсменов. Всё это требует постоянной коррекции тренировочного процесса гимнастов на всех этапах их подготовки. Система тренировки гимнастов нуждается в дальнейшей унификации. Результативность деятельности в спорте предопределяется профессионализмом педагогов. Они должны владеть специальными компетенциями, основанными на учёте тенденций развития мировой спортивной гимнастики.

Данное учебное пособие посвящено комплексному анализу современной спортивной гимнастики. Его содержание раскрывает специфику данного вида спорта и пути совершенствования процесса подготовки высококвалифицированных гимнастов.

ББК 75.6

Подписано в печать 20.03.2014. Формат 84x108/32. Гарнитурa «Newton». Бумага офсетная. Усл. п.л. 9,25. Тираж 1000 экз. Изд. № 225. Заказ №

Издательство «Человек». 117218, Москва, а/я 111
Телефоны отдела реализации: 8(499) 124-01-73,
8(495) 662-64-30, 8(495) 662-64-31
E-mail: olimppress@yandex.ru, www.olimppress.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного оригинал-макета в ООО «Типография Полимаг»
127242, Москва, Дмитровское шоссе, 107

ISBN 978-5-906131-33-1

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, текст, 2014
© Издательство «Человек», издание, 2014

Содержание

Введение	5
Глава 1. Особенности спортивной гимнастики как вида спорта (<i>Р.Н. Терехина, Л.А. Савельева</i>).....	6
Глава 2. Характеристика видов гимнастического многоборья	10
2.1. Опорный прыжок (<i>К.М. Иванов, А.А. Сомкин, Р.Н. Терехина</i>)	10
2.2. Брусья разной высоты (<i>Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, А.А. Сомкин</i>)	22
2.3. Бревно (<i>Р.Н. Терехина, Л.А. Савельева</i>)	29
2.4. Вольные упражнения (<i>Л.А. Савельева</i>)	32
Глава 3. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток средствами хореографии (<i>С.И. Борисенко</i>).....	50
3.1. Роль хореографии в гимнастике	50
3.2. Совершенствование исполнительского мастерства спортсменок в гимнастике	58
Глава 4. Экспертная оценка исполнительского мастерства гимнастов	67
4.1. Непреднамеренные ошибки в судействе (<i>Р.Н. Терехина</i>).....	67
4.2. Преднамеренные ошибки в судействе (<i>Р.Н. Терехина</i>).....	72
4.3. Технология судейства упражнений на видах многоборья (<i>Л.А. Савельева</i>)	73
4.4. Подготовка высококвалифицированных судей по спортивной гимнастике (<i>Р.Н. Терехина, Н.В. Ким, Л.А. Савельева</i>)	93
Глава 5. Интегральная подготовка гимнастов (<i>Р.Н. Терехина</i>)	103

Глава 6. Психолого-педагогические аспекты подготовки в спортивной гимнастике (Р.Н. Терехина).....	108
Глава 7. Тенденции развития мировой спортивной гимнастики (Р.Н. Терехина)	119
Глава 8. Компоненты, определяющие соотношение сил в мировой спортивной гимнастике (Р.Н. Терехина)	122
Вопросы для самоконтроля.....	128
Литература	131
Приложение 1	145

Глава 1.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА

Являясь одним из олимпийских видов спорта, гимнастика включает в себя многоборье по обязательной и произвольной программе (четыреборье для женщин: опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения и шестиборье для мужчин: вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина). В отличие от других видов спорта спортивная гимнастика по своей структуре остается постоянной. Олимпийские игры 1952 г. в Хельсинки, в которых впервые принимали участие спортсмены из Советского Союза, узаконили гимнастические снаряды в соревнованиях женщин, которые существуют до настоящего времени. Однако, каждый вид многоборья развивается и является интересным, имеет свои специфические особенности, которые, в свою очередь, отражаются на деятельности тренера по гимнастике.

Следующая особенность спортивной гимнастики заключается в том, что каждый вид многоборья связан с работой на различных снарядах. Например, у женщин — конь для опорных прыжков (прыжковый стол), разновысокие брусья, бревно, ковер для вольных упражнений. Кроме того, успешное освоение соревновательных программ уже невозможно без широкого использования различных технических средств и тренажеров. Умение правильно пользоваться ими становится важнейшей необходимостью для каждого тренера.

Необходимо подчеркнуть насыщенность спортивной гимнастики большим количеством элементов из различных структурных групп, связанных с координационной сложностью. Непреложным законом современной гимнастики является прогрессивный характер изменений в ее содержании. Это требует от тренеров вести постоянный творческий поиск новых, оригинальных элементов и соединений.

Обилие средств и методов гимнастики позволяют решать практически все задачи физического воспитания. Специалисты отмечают, что различные виды многоборья оказывают разностороннее воздействие на организм и опорно-двигательный аппарат спортсменов. Работа на различных видах многоборья требует развития всех физических качеств. Однако особенностью является тот факт, что допускается возможность компенсации одних качеств за счет других, оптимальное сочетание которых направлено на достижение результата.

Постоянный атрибут учебно-тренировочного процесса — коррекция каждого движения. Многократное повторение и «шлифовка» каждого элемента необходимы гимнастам для совершенствования исполнительского мастерства. Для освоения и доведения до образцового и уверенного выполнения комбинаций необходимы высокая сосредоточенность внимания, точный расчет усилий, хорошая ориентировка в пространстве, высокая активность психических функций.

Насыщенность спортивной гимнастики большим количеством сложных, рискованных элементов отличает этот вид спорта от других. Знание страховки, постоянная готовность использовать этот методический прием — залог педагогического успеха тренера.

Одной из характерных особенностей сегодняшней спортивной гимнастики является то, что отбор осуществляется в дошкольном возрасте (девочки с 4-5 лет, мальчики с 5-6 лет).

Отсюда вытекает следующая особенность: высших достижений гимнасты, как правило, добиваются уже к шестнадцатилетнему возрасту.

Соревновательная деятельность гимнастов характеризуется многостартовостью (до 16 стартов у женщин и 24 у мужчин в одних соревнованиях). Это влечет за собой многократность стартовых состояний (психических напряжений) без достаточной физической «разрядки» и расслабления, и в итоге к большому психическому утомлению.

Особенностью является и то, что уровень спортивных достижений определяется субъективной оценкой судей

соответствующей квалификации. В тех видах спорта, где результат измеряется в килограммах, секундах, метрах и т.п., точность оценки увеличивается за счет совершенствования технических средств измерения результата. В тех же случаях, когда речь идет о субъективной оценке судьи, прогресс может быть достигнут совершенствованием системы экспертной оценки. В силу своей специфичности эта задача является многофакторной и поэтому более сложной для решения.

В течение 100 лет обязательная программа была неотъемлемой частью содержания соревнований по спортивной гимнастике. Но на 69 конгрессе Международной федерации гимнастики (FIG) в мае 1994 г. в Женеве обязательная программа на международном помосте была отменена. Единственный аргумент, который выдвигался, тот, что абсолютно все участники соревнований вынуждены были выполнять одни и те же упражнения, таковое требование правил, вследствие чего их просмотр не являлся столь интересным по сравнению с произвольными упражнениями. Ведь, выступая, гимнастки демонстрировали свое мастерство не только для себя, тренеров, судей, но и для огромной зрительской аудитории. Зритель же считал гораздо зрелищнее соревнования по произвольной программе и на обязательную программу не шел. В связи с чем, многие телекомпании и организации, проводящие соревнования, несли огромные убытки, транслируя и проводя их. Однако, обязательная программа сохранена в национальных гимнастических школах, так как это те базовые элементы, на которых растет и развивается мастерство спортсменов. Это единственный наиболее эффективный критерий оценки выступления гимнасток. Направленность произвольной программы полностью зависит от уровня развития обязательной и, хотя трудность последней невелика, она не позволяет гимнасткам уйти в какое-то одно направление, заставляя их владеть элементами различных структурных групп, регулируя, таким образом, тенденции развития каждого вида многоборья.

Спортивная гимнастика является одним из самых зрелищных видов спорта, где мастерство развивается в трех направлениях: увеличение трудности упражнений, улуч-

шение их построения (композиции) и повышение качества их выполнения. От того, какова сложность упражнения, насколько интересна композиция, и как она исполнена, зависит окончательный результат. Совершенствование исполнительского мастерства невозможно без оснащения упражнений сложными современными элементами и соединениями. В технически трудных видах спорта прогресс никакими искусственными мерами остановить нельзя, он происходит по уходящей вверх спирали сложности. Этот процесс необратимый и логичный, он непрерывен и бесконечен. Одностороннее наращивание трудности произвольных комбинаций приводит к их стандартизации и шаблонности, следовательно, необходимо в упражнения включать не просто сложные, но и редко исполняемые, оригинальные элементы и соединения, то есть вносить элемент новизны.

В настоящее время наряду с трудностью критерием оценки спортивного мастерства является композиция. Если сравнительно недавно к ней предъявлялись только общие требования, то сейчас правилами предписываются и специальные требования, которые периодически изменяются.

Особое внимание при оценке мастерства гимнастов в правилах соревнований уделяется исполнению, которое подразумевает не только грамотно выполненные элементы и соединения, но и наличие определенного стиля, культуры движений, артистизма, проявление индивидуальности.

Именно эти компоненты исполнительского мастерства визуально оцениваются судьями, и с целью повышения зрелищности упражнений требования к ним постоянно растут.

Глава 2.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ

2.1. Опорный прыжок

Гимнастическое многоборье составляют опорные прыжки, которые характеризуются краткостью их исполнения по времени. Не более 5 с затрачивается от начала разбега до приземления. За это время гимнасты выполняют сложные по координации и мышечным усилиям действия. Этот вид многоборья привлекает внимание многих исследователей (Якубенко Д.С., 1951; Семенов Л.П., 1956; Федотов В.Г., 1969; Толмачев П.Е., 1969; Иванов К.М., 1969, 1974; Манина Т.И., 1972; Антонов Л.К., 1986; Иванов К.М., Сомкин А.А., 1995, 1996 и др.).

Опорный прыжок предъявляет высокие требования к скоростно-силовым качествам гимнастов при выполнении основных фаз прыжка: разбега, толчка ногами и руками. Большое значение имеет точность приземления, которым завершается любой прыжок. В связи с краткостью и небольшим числом действий при выполнении опорных прыжков удельный вес фазы приземления практически оказывается относительно более высоким, чем это имеет место в других видах многоборья (Антонов Л.К., 1986). Критерии оценки технической ошибки каждой фазы согласно правилам соревнований также более «жесткие».

Одной из наиболее характерных особенностей опорного прыжка является зависимость успеха на этом виде от скоростно-силовых качеств в сочетании с хорошей ориентировкой в пространстве и высокой координацией движений.

Опорные прыжки за последнее десятилетие претерпели самые существенные изменения среди всех видов как мужского, так и женского гимнастического многоборья. Это, прежде всего, касается прогрессирующего роста сложности исполняемых прыжков, а также радикального

изменения конструкции самого снаряда и специальных требований к технике выполнения.

На Олимпийских играх 1996 г. в Атланте гимнасты в последний раз в истории соревновались по обязательной программе. Символично, что обязательным опорным прыжком для мужчин был лет, относящийся к группе прямых прыжков. Остановимся на этих прыжках более подробно.

К группе прямых относятся опорные прыжки с вращением назад после толчка руками, т. е. без переворачивания через голову. Это наиболее старые в историческом плане опорные прыжки, с которых и началось развитие данного гимнастического снаряда. К ним относятся прыжки ноги врозь, согнув ноги, согнувшись, лет без и с поворотами на 360° вокруг продольной оси тела. Прямые прыжки наиболее часто включались в обязательные программы для мужчин: согнувшись (чемпионаты мира 1940, 1958 гг., Олимпийские игры 1952, 1968, 1976 гг.); согнув ноги (чемпионат мира 1954 г.); ноги врозь назад (чемпионат мира 1950 г., Олимпийские игры 1960 г.); и, наконец, лет (чемпионаты мира 1962, 1974 гг., Олимпийские игры 1964, 1972, 1996 гг.). Наиболее популярными такие прыжки были с 40-х до середины 60-х годов двадцатого века. А.Колтановский трижды завоевывал звание чемпиона СССР, демонстрируя опорный прыжок согнувшись толчком о ближнюю часть коня. И.Бердиев с 1948 по 1955 гг. семь раз становился чемпионом страны с прыжком лет толчком о дальнюю часть коня (Григорьев А.Е., 1980).

На международной арене лучшие исполнители летовых прыжков вплоть до конца 60-х годов становились чемпионами и призерами крупнейших соревнований. Чемпионом мира 1954 г. стал Л.Соторник (Чехословакия) с прыжком лет толчком о дальнюю часть коня. На следующем чемпионате мира 1958 г. Ю.Титов (СССР) выиграл соревнования с прыжками лет толчком как о ближнюю, так и о дальнюю часть коня. Наконец, еще через четыре года (в 1962 г.) на очередном чемпионате мира П.Крбец (Чехословакия) занял первое место с прекрасным исполнением прыжка лет толчком о ближнюю часть коня. Из более поздних исполнителей следует отметить В.Лисицкого (СССР), который выиграл соревнования в

опорных прыжках на Кубке Европы 1967 г., продемонстрировав лет с поворотом на 360° толчком о дальнюю часть коня. Такой же прыжок позволил другому советскому спортсмену С.Диомидову занять третье место на Олимпийских играх 1968 г.. После этого прямые опорные прыжки практически полностью исчезли из арсенала гимнастов на международной арене, уступив место прыжкам типа переворот вперед — полтора сальто вперед и «Цука-хара», и оставались только в обязательных программах. Исключением является исполнение прыжка лет с поворотом на 360° о дальнюю часть коня известным румынским гимнастом Д.Греку в финале Олимпийских игр 1976 г., где он занял почетное четвертое место. Однако через 16 лет прыжок лет снова был включен в международную обязательную программу на 1993-1996 гг.. Гимнасты всего мира были обязаны разучить этот прыжок, чтобы успешно выступать на соревнованиях любого ранга вплоть до Олимпийских игр.

В правилах соревнований (2000), на наш взгляд, отдавая дань традиции, осталось лишь семь прямых опорных прыжков: согнувшись и лет с поворотами от 180° до 720° . При этом следует отметить, что прыжки с поворотами на 540° и 720° еще никто в мире не исполнял. Во-первых, из-за их низкой стоимости — 9,0 и 9,2 соответственно и, во-вторых, из-за полного отсутствия возможности их дальнейшего усложнения и модернизации. Некоторые специалисты предполагали возможность усложнения прыжков данной структурной группы за счет выполнения сальто назад или вперед после поворота на 180° во второй полетной фазе. Однако проведенные расчеты показали, что их выполнение нереально.

В женских правилах прямые опорные прыжки отсутствуют уже более 40 лет. Исключительным является случай, когда в 1960 году олимпийской чемпионкой стала М.Николаева (СССР) с прыжком лет. Можно предположить, что на разучивание этого прыжка ее подтолкнуло то, что обязательным на тех соревнованиях был другой прямой прыжок — ноги врозь.

В настоящее время простейшие прямые прыжки (ноги врозь, согнув ноги, согнувшись) остались только в учеб-

ных программах школ, средних специальных и высших учебных заведений, а также в классификационной программе категории «В». Таким образом, с отменой обязательной программы, закончилась история прямых прыжков в современной спортивной гимнастике.

Важным этапом очередного увеличения сложности опорных прыжков стал чемпионат Европы 1998 г., проходивший в Санкт-Петербурге. Впервые в истории чемпион — И.Мелисанидис (Греция) и серебряный призер Л.Бланек (Польша) исполнили в финале два различных прыжка с двумя с половиной сальто во второй полетной фазе (2ПФ). Первый — «Юрченко» — 2,5 сальто назад в группировке и «Цукахара» — 2,5 сальто назад в группировке; второй — «Цукахара» — 2,5 сальто назад в группировке и переворот вперед — 2,5 сальто вперед в группировке.

На следующем чемпионате Европы 2000 г. в Бремене М.Драгулеску (Румыния) выполнил впервые на высоком техническом уровне такой уникальный прыжок как переворот вперед — 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180° в конце фазы полета.

В правилах соревнований для мужчин в опорных прыжках появилась новинка — так называемый «коридор», ограниченный двумя линиями на месте приземления, за выход из которого гимнасты получали сбавки.

В женских опорных прыжках этот период тоже характеризуется определенными изменениями. Прежде всего — это увеличение высоты снаряда. С 1 января 1998 г. высота коня увеличилась до 125 см, что сразу привело к росту сложности исполняемых на международной арене опорных прыжков. Российская спортсменка Е.Продунова выиграла соревнования в прыжках на Универсиаде-99 в Пальма-де-Мальорке, исполнив переворот вперед — 2,5 сальто вперед в группировке. Ранее она выполнила этот же прыжок на Втором Европейском турнире «Мастере» (2-nd European Masters) в Салониках. Таким образом, Е.Продунова стала второй в мире исполнительницей данного прыжка после Чой Хон Сил (КНДР). Корейская спортсменка выполнила его еще на Олимпиаде в Москве в 1980 г.

Е.Продунова на высоком техническом уровне исполнила этот прыжок и в финале чемпионата мира 1999 г. в

Тяньджине, однако, заняла лишь четвертое место. Судьи произвели большие сбавки за отсутствие разгибания и низкое приземление, тем самым, поставив этот уникальный прыжок в один ряд с более простыми прыжками. Таким решением они на определенное время ограничили гимнасткам модернизацию их прыжков в этом направлении.

В следующем году гимнастки продемонстрировали в преддверии Олимпийских игр еще два новых прыжка. Е.Замолодчикова (Россия) на турнире «Звезды мира» в Москве выполнила прыжок «Юрченко» – 1,5 сальто назад прогнувшись с поворотом на 900°, а Э.Мойя (Испания) заняла третье место на чемпионате Европы в Париже с прыжком рондат на мостик – поворот на 180° в первой полетной фазе (1ПФ) – переворот – 1,5 сальто вперед, прогнувшись, с поворотом на 180° во 2 ПФ. На Олимпийских играх в Сиднее С.Хоркина (Россия) в предварительном турнире показала рондат на мостик – поворот на 180° в 1ПФ – переворот – 1,5 сальто вперед в полугруппировке с поворотом на 540° во 2ПФ. Однако, в соревнованиях по многоборью из-за того, что конь был установлен на 5 см ниже, чем предписано правилами, спортсменка совершила грубую ошибку при приземлении.

Революционные изменения в конструкции гимнастического снаряда для опорных прыжков произошли в 2001 г.. С 1-го января Международная федерация гимнастики постановила проводить соревнования на снаряде новой конструкции. Первые экспериментальные прототипы нового снаряда были продемонстрированы еще на чемпионатах мира 1994 и 1997 гг. в Дортмунде и Лозанне, соответственно, ведущими фирмами, производящими гимнастическое оборудование «Spieth» (Германия) и «Janssen-Fritsen» (Нидерланды). Затем FIG попросила эти фирмы направить данные снаряды на тестирование в ведущие гимнастические центры мира: Москву (Озеро «Круглое»); Цинцинати, Колорадо Спрингс (США); Милан (Италия); Токио (Япония); Лиллишел (Великобритания). Новый снаряд называли по-разному: «язык» («the tongue»), «картофельный чип» («the potato chip»); «Ergojet»; стол для прыжков (Vaultig-table); «Перас».

Первый образец, разработанный фирмой «Janssen-Fritsen» был прямоугольным и симметричным. Он был похож на гимнастический стол, через который прыгали гимнасты в 50-х годах двадцатого века. После этого была обработана информация, полученная от гимнастов, тренеров, экспертов и других специалистов. К этой работе был привлечен Д.Хофман, в прошлом тренер национальной сборной команды ГДР. Новая конструкция была названа «Пегасом» (Pegases). Она характеризовалась следующими особенностями: широкая и безопасная поверхность (105×90 см) для отталкивания руками, одинаково упругая во всех точках; наклонная передняя поверхность смягчает удар и препятствует падению гимнаста под снаряд; слегка покатый верх позволяет гимнасту хорошо видеть место приземления и лучше помогает переводить горизонтальное движение в вертикальное; новая форма позволяет использовать данный снаряд как мужчинами, так и женщинами, лишь изменяя его высоту.

Помимо этого были выработаны, одинаковые для мужчин и женщин, требования к приземлению. Ориентиром для производства сбавок является выход из так называемого «коридора», ширина которого составляет 50 см влево и вправо от продольной оси снаряда. Помимо этого сбавка в 0,5 производится за приземление в зоне ближе одного метра от задней части коня.

Для повышения безопасности выполнения прыжков после наскока на мостик рондатом, обязательным требованием стало использование специального П-образного мата — «воротника безопасности» (Vaulting Safety Zone). Если данное требование не будет выполнено, то прыжок не оценивается.

Первым официальным турниром, на котором использовался снаряд новой конструкции, стал чемпионат мира 2001 г. в Генте. На этом турнире не только ведущие, но и малоизвестные спортсмены продемонстрировали новые сложные опорные прыжки: И.Мелисанидис — «Юрченко» — 2,5 сальто назад согнувшись; Е.Сапроненко (Латвия), А.Бондаренко (Россия), Кано (Испания) — «Цукахара» — 2,5 сальто назад согнувшись; Т.Зимерман (Австрия) — переворот вперед — поворот на 180° и двойное сальто назад; И.Булут (Турция)

— «Юрченко» — 1,5 сальто назад прогнувшись с поворотом на 900°. Т.Лодал (Дания) выполнил прыжок «Касамацу» прогнувшись с поворотом на 720°, который был показан кубинским гимнастом Э.Лопесом еще на чемпионате мира 1993 г. и с того времени практически никем не повторялся. В женской программе выделялся новизной лишь прыжок О.Чусовитиной (Узбекистан) — переворот вперед — 1,5 сальто вперед согнувшись с поворотом на 360°.

Наконец, на еще более высокую ступень сложности вышли финалисты чемпионата Европы 2002 г. в Патре. Шесть гимнастов выполнили два прыжка с двумя с половиной сальто во 2ПФ из разных структурных групп. А.Бондаренко (Россия), Е.Сапроненко (Латвия), Дж.Даррен (Великобритания), К.Джексон (Великобритания): «Цукахара» — 2,5 сальто назад согнувшись и переворот вперед — 2,5 сальто вперед в группировке. Чемпион в этом виде (вместе с М.Драгулеску) Д.Каспарович (Белоруссия) выполнил «Цукахара» — 2,5 сальто назад согнувшись и переворот вперед — 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180°. Однако, наибольшее впечатление произвел прыжок Л.Бланека (Польша): переворот вперед — 2,5 сальто вперед согнувшись, хотя неудачное приземление не позволило ему стать чемпионом этих соревнований.

Таким образом, можно определить тенденции в развитии опорных прыжков. Гимнасты-мужчины освоили прыжки основных структурных групп (переворот вперед — сальто вперед; «Цукахара»; «Юрченко») с двумя с половиной сальто вперед и назад согнувшись во 2ПФ. Эти прыжки и будут, в основном, демонстрировать финалисты ближайших чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр. Кроме этого, в программах потенциальных призеров могут присутствовать прыжки с полуторными сальто вперед прогнувшись с поворотом на 900°, либо с полуторными сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080°.

Наибольшие шансы на победу будут иметь те спортсмены, которые помимо сложности, смогут выполнить точное приземление в «коридор», а также четкую («чистую») демонстрацию рабочей позы во 2ПФ. После Олимпиады — 2004 возможен новый виток сложности, благодаря появлению в арсенале гимнастов таких прыжков как: