



**Технические требования  
к ДЕТСКИМ программам фигурного катания в группах  
Начинающие, Любители, Спортсмены  
сезона 2020-2021г.г.  
(соревнования)**

**Технические требования к содержанию ДЕТСКИХ программ**

КЛФК «Серебряная мечта» в Любительском катании (среди взрослых) выделяет 2 раздела:

- **Произвольное катание** - включает виды Одиночного катания в 3х группах – Начинаящие, Любители, Спортсмены.

- **Групповые танцы** - включает виды, что являются традиционными для фестивалей Москвы и Московской области. А также могут включать новые виды, вводимые по желанию команд-участников.

**ПРОИЗВОЛЬНОЕ КАТАНИЕ**

**Одиночное катание – Произвольная программа группы НАЧИНАЮЩИЕ (уровни)**

**Общие требования к виду**

Девочки и Мальчики разделяются на группы для выступлений согласно уровню и возрасту.

Уровни: Начинаящие-программа 1/2/3.

Оргкомитет оставляет за собой право разделить участников на группы по возрасту после регистрации всех участников, но не менее 2-ух участников в каждой группе.

Допускается музыка с голосом.

Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы;

Штраф за каждое падение 0,5 балла.

Участники награждаются дипломами и памятными призами. Предоставляется индивидуальный судейский протокол по системе судейства ИСУ.

**Требования к программе и к элементам в ней:**

- каждый элемент необходимо выполнять в связке, нельзя разбивать выполняемый элемент другими, например, в ChSg1 вставлять прыжки или вращения;
- началом считается выполнение первого из перечисленных в уровне движений;
- элементы выполняются в любой последовательности.

**Обязательные элементы по уровням**

Уровень	Программа	Время исполнения программ (мин. сек.)	Коэффициент компонентов	Обязательные элементы
<b>Начинаящие - 1</b>	Катание под музыку	<u>до</u> <b>1.40</b>	1,2	1. Прыжковый элемент – Прыжки на 2-х ногах лицом вперед (3 раза подряд), выполняются одной связкой (элемент записывается как 1W). 2. Элемент - Хореографическая последовательность (ChSg1), включающая в себя: Фонарики и Змейка вперед, скольжение Ёлочкой, Фонарики и Змейка назад, Саночки вперед, Журавлик. А также должна включать в себя одну любую позицию на 1ноге (удерживать не менее 2 секунд) из перечисленных: Цапля, Ласточка, Пистолетик (возможно по прямой). <u>Запрещены:</u> Обезьянка, Тюльпанчик, Флажки, Бильман и прочие осложнения. 3. Вращательный элемент - Циркуль вперед мин. 2 оборота + вращение на 2-х ногах мин. 1 оборот (элемент будет записан как USp B).
<b>Начинаящие - 2</b>	Катание под музыку	<u>до</u> <b>1.40</b>	1,2	1. Прыжковый элемент – Прыжки на 2-х ногах спиной вперед (3 раза подряд), выполняются одной связкой (элемент записывается как 1W). 2. Элемент - Хореографическая последовательность (ChSg1), включающая в себя: скольжение Ёлочкой, Самокат вперед и назад Косичка вперед, Выпад вперед. А также должна включать в себя одну любую позицию на 1-ой ноге (удерживать не менее 2 сек.) из перечисленных: Обезьянка, Ласточка, Пистолетик. <u>Запрещены:</u> Флажки, Бильман и прочие осложнения. 3. Вращательный элемент - Циркуль вперед + вращение только на 2-х ногах мин. 3 оборот (элемент будет записан как USp B).

<b>Начинающие - 3</b>	Катание под музыку	<u>до</u> <b>1.40</b>	1,2	<p>1. Прыжковый элемент – Козлики вперёд (3 раза подряд), выполняются одной связкой (элемент записывается как 1W).</p> <p>2. Элемент - Хореографическая последовательность (ChSg1), включающая в себя: скольжение Ёлочкой, Подсечки вперёд и назад Косичка вперёд. А также должна включать в себя две любые позиции на 1ноге (удерживать не менее 2 сек.) из перечисленных: Обезьянка, Ласточка, Тюльпанчик (выполняются по дугам). <u>Запрещены:</u> Флажки, Бильман и прочие усложнения.</p> <p>3. Вращательный элемент - Улитка + вращение на 2-ух ногах мин. 3 оборота (элемент будет записан как USp B).</p>
-----------------------	--------------------	--------------------------	-----	---

## Одиночное катание – Произвольная программа группы ЛЮБИТЕЛИ (ступени)

### Общие требования к виду

Девочки и Мальчики разделяются на группы для выступлений согласно уровню и возрасту.

Уровни: с 1ой по 13ую ступени.

Оргкомитет оставляет за собой право разделить участников на группы по возрасту после регистрации всех участников, но не менее 2 участников в каждой группе.

Штраф за каждое падение 0,5 балла.

### Требования к программе и к элементам в ней.

- каждый элемент необходимо выполнять в связке, нельзя разбивать выполняемый элемент другими, например, в ChSg1 вставлять прыжки или вращения;
- элементы выполняются в любой последовательности,
- началом считается выполнение первого из перечисленных в уровне движений.
- допускается музыка с голосом.

### Обязательные элементы по ступеням

Уровень	Программа	Время исполнения программ (мин. сек.)	Коэффициент компонентов	Обязательные элементы
<b>1 ступень</b>	Катание под музыку	<u>до</u> <b>1.40</b>	1,2	<p>1. Прыжковый элемент – Прыжки на 2-х ногах в пол-оборота (3 раза подряд) + «Козлики» вперёд (3 раза подряд), выполняются одной связкой в любой последовательности. (прыжковый элемент записывается как 1W).</p> <p>2. Элемент - Хореографическая последовательность (ChSg1) включающая в себя: – Фонарики вперёд, змейка вперёд, скольжение ёлочкой, фонарики назад, змейка назад, «косичка» вперёд, «журавлик», выпад вперёд. А также должна включать в себя две любые позиции на 1ноге (удерживать не менее 2 сек.) из перечисленных: цапля, обезьянка, ласточка, пистолетик, тюльпанчик. Флажки, Бильман и прочие усложнения запрещены.</p> <p>3. Вращательный элемент - Циркуль вперёд + вращение только на 2-ух ногах (мин. 2 оборот). (Элемент будет записан как USp B) Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы.</p>
<b>2 ступень</b>	Катание под музыку	<u>до</u> <b>1.40</b>	1,2	<p>1. Перекидной прыжок (1W)</p> <p>2. Одно вращение в позиции стоя на 1ой ноге без смены ноги (не менее 2 об.) с любого захода. <u>Запрещен</u> заход прыжком. Максимальный уровень вращения - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: обязательные шаги – 1. Тройка вперед наружу с подскоком. 2. Тройка вперед внутрь. 3. Кросс-ролл (скрестный шаг, веревочка, косичка) вперед. А также должна включать в себя минимум одну классическую позицию «ласточки», которую необходимо удерживать 2 сек. Флажки, Бильман и прочие усложнения запрещены. Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы.</p>

<b>3 ступень</b>	Катание под музыку	до <b>2.10</b>	1,2	<p>1. Не более двух прыжковых элементов: обязательный прыжок «перекидной» (1w). <u>Разрешены:</u> 1S, 1T.</p> <p>2. Одно вращение в позиции стоя, без смены ноги и позиции (не менее 2 об.). <u>Запрещен</u> заход прыжком и въезд назад наружу. Максимальный уровень вращения - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: обязательные шаги – 1. Тройка вперед наружу с подскоком с обеих ног. 2. Тройка вперед внутрь с обеих ног. 3. Кросс-ролл вперед и назад и должна включать в себя минимум одну классическую позицию «ласточки», которую необходимо удерживать 2 сек. Флажки, Бильман и прочие усложнения запрещены. Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы.</p>
<b>4 ступень</b> <b>= Юный фигурист</b>	Катание под музыку	до <b>2.10</b>	1,2	<p>1. Не более трех сольных прыжковых. <u>Разрешены</u> 1S, 1T, 1Lo или 1F.</p> <p>2. Одно вращение в базовой позиции без смены ноги и позиции (не менее 3 об.). <u>Запрещен</u> заход прыжком и въезд назад наружу. Максимальный уровень вращения - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т. и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 сек. Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы.</p>
<b>5 ступень</b>	Произвольная программа	<b>2.00</b> (± 0,10)	1,5	<p>1. Не более трех прыжковых элементов: обязательный прыжок – 1 Lo и два разнообразных прыжка в один оборот. <u>Запрещены</u> прыжки: 1A, в два и более оборотов. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения: одно - в позиции Либела или Волчок, без смены ноги (минимум 4 первых об. в базовой позиции без всяких усложнений), второе вращение – в любой другой позиции, не повторяющая первую, без смены ноги минимум 4 первых оборота в базовой позиции без всяких усложнений). <u>Запрещены</u> заход прыжком и въезд назад наружу в обоих вращениях. Максимальный уровень вращений - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т.п. и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 сек. Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы.</p>
<b>6 ступень</b> <b>= 3 юношеский разряд (по ЕВСК)</b>	Произвольная программа	<b>2.00</b> (± 0,10)	1,5	<p>1. Не более трех прыжковых элементов: обязательный прыжок <b>1Lo</b>, два разнообразных прыжка в один оборот. <u>Разрешён</u> 1A. <u>Запрещены</u> прыжки в 2 оборота. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения: одно - Волчок без смены ноги (минимум 4 первых об. в базовой позиции без всяких усложнений), второе - Либела в базовой позиции без смены ноги (минимум 4 первых об. в базовой позиции без всяких усложнений). <u>Запрещены</u> заход прыжком и въезд назад наружу в обоих вращениях. Уровень вращений - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т. п. и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 сек. Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы.</p>

7 ступень	Произвольная программа	2.15 (±0,10)	1,6	<p>1. Не более четырех прыжковых элементов: обязательные прыжки – 1Lz и 1A. <u>Разрешён</u> один прыжок в 2об. <u>Запрещены</u> прыжки в 2,5 и более оборотов. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения: одно - в позиции Либела или Волчок, с обязательной сменой ноги (минимум 4 первых оборота на каждой ноге в базовой позиции без всяких усложнений), второе вращение - Комбинированное без смены ноги, может состоять из двух или трех позиций (минимум 10 об. в сумме). <u>Запрещен</u> заход прыжком в обоих вращениях. Максимальный уровень вращений - первый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т. и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 сек. Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация.</p>
8 ступень = 2 юношеский разряд (по ЕВСК)	Произвольная программа	2.15 (±0,10)	1,6	<p>1. Не более четырех прыжковых элементов: обязательные прыжки – 1Lz и 1A, а так же один любой прыжок в два оборота. <u>Запрещены</u> прыжки в 2,5 и более оборотов. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения: одно - в позиции Либела или Волчок, с обязательной сменой ноги (минимум 4 первых об. на каждой ноге в базовой позиции без всяких усложнений), второе вращение - Комбинированное со сменой или без смены ноги, может состоять из двух или трех позиций (минимум 10 об. в сумме). <u>Запрещен</u> заход прыжком в обоих вращениях. Максимальный уровень вращений - первый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т. п. и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 сек. Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация.</p>
9 ступень	Произвольная программа	2.30 (±0,10)	1,6	<p>1. Не более четырех прыжковых элементов , один из которых 1A и два различных прыжка в 2 оборота. <u>Запрещены</u> прыжки в 2,5 и более оборотов. Не более двух комбинаций или каскадов из двух прыжков. Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения: одно - в позиции Либела или Волчок, с обязательной сменой ноги (5+5 об.), второе вращение - Комбинированное со сменой или без смены ноги, может состоять из двух или трех позиций (минимум 10 оборотов в сумме). <u>Запрещен</u> заход прыжком в обоих вращениях. Максимальный уровень вращений - первый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т.п. и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 сек. Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация.</p>

<p style="text-align: center;"><b>10 ступень</b> <b>1 юношеский разряд (по ЕВСК)</b></p>	Сбалансированная произвольная программа	<p style="text-align: center;"><b>2.30</b> <b>(+0,10)</b></p>	1,8	<p>1. Не более четырех прыжковых элементов, один из которых 1А и три различных прыжка в 2 оборота. Любой прыжок может быть повторен не более двух раз. <u>Запрещены прыжки в 2,5 и более оборотов.</u> Не более двух комбинаций или каскадов из двух прыжков. Каскад может состоять только из двух прыжков в два оборота.</p> <p>2. Максимум два вращения: одно вращение - в одной базовой позиции со сменой (6+6 об.) или без смены ноги (8 об.), второе - Комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (минимум 10 об. в сумме). В обоих вращениях разрешен заход прыжком. Максимальный уровень вращений - второй.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т.п. и должна включать в себя две различные позиции спирали, выполненные на разных ногах, каждую из которых необходимо удерживать 3 сек. Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация.</p>
	Сбалансированная произвольная программа	<p style="text-align: center;"><b>3.00</b> <b>(+0,10)</b></p>	1,8	<p>1. Не более пяти прыжковых элементов, один из которых должен быть одинарный или двойной Аксель. <u>Запрещены прыжки в 3 оборота.</u> Не более двух комбинаций или каскадов из двух прыжков. Каскад должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз за программу.</p> <p>2. Максимум два вращения: одно - прыжок во вращение (восемь оборотов) или вращение в одной позиции со сменой ноги с заходом прыжком (6 + 6 об.). второе - Комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (6 + 6 об.). Максимальный уровень вращений - второй.</p> <p>3. Максимум одна дорожка шагов. Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация.</p>
<p style="text-align: center;"><b>12 ступень</b> <b>II спортивный разряд (по ЕВСК)</b></p>	Короткая программа	<p style="text-align: center;"><b>2.20</b> <b>(+0,10)</b></p>	1,0	<p>1. Прыжок 1А или 2А. 2. Любой прыжок в 2 или 3 оборота. 3. Каскад из двух прыжков в 2 оборота или каскад из одного в 2 и одного в 3 оборота. Все прыжки должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков. 4. Вращение: для юношей - в позиции Либела или Волчок со сменой ноги (6 + 6 об.), для девушек - позиция Заклон назад или в сторону, Волчка или Либелы без смены ноги (8 об.). Заход прыжком <u>запрещен.</u> 5. Комбинированное вращение с одной сменой ноги (6 + 6 об.). Вход прыжком <u>разрешен.</u> 6. Одна дорожка шагов. Уровень элементов не выше третьего. Оцениваются четыре компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление програм-</p>
	Произвольная программа	<p style="text-align: center;"><b>3.00</b> <b>(+0,10)</b></p>	1,8	<p>1. Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок 1А или 2А, только два прыжка в 3 оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Максимум два каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков. 2. Максимум два вращения: одно - Комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (10 об. в сумме), второе - Прыжок во вращение (восемь оборотов в позиции приземления) или вращение в одной позиции со сменой ноги и заходом прыжком (6 + 6 об.). 3. Максимум одна дорожка шагов. Уровень элементов - не выше третьего. Оцениваются четыре компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация. 4. Связующие шаги.</p>

Уровень	Программа	Время исполнения программ (мин. сек.)	Коэффициент компонентов	Обязательные элементы
<b>13 ступень</b> <b>I спортивный разряд (по ЕВСК)</b>	<b>Короткая программа</b>	<b>2.40</b> <b>(+0,10)</b>	1,0	1. Прыжок 2А. 2. Любой прыжок в 2 или 3 оборота. 3. Каскад из двух прыжков в 2 или 3 оборота. 4. Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей - со сменой ноги в позиции Волчка или Либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек - без смены ноги в позиции Заклона, Волчка или Либелы (восемь оборотов). 5. Прыжок во вращение, позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги (восемь оборотов). 6. Комбинированное вращение с только одной сменой ноги без входа прыжком (6 + 6 об.). 7. Одна дорожка шагов. Все прыжки Короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков. Уровень элементов - не выше четвёртого. Оцениваются пять компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация. 4. Связующие шаги. 5. Хореография.
	<b>Произвольная программа</b>	<b>3.30</b> <b>(+0,10)</b>	М=2,0 Ж=1,6	Сбалансированность программы: 1. Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок 2А, только два из прыжков в 3 оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Максимум три каскада или комбинации. Только один каскад может состоять максимум из трех прыжков. 2. Максимум три различных вращения: вращение с заходом прыжком, вращение в одной базовой позиции, Комбинированное вращение со сменой ноги. 3. Максимум одна дорожка шагов. Уровень элементов - не выше четвёртого. Оцениваются пять компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация. 4. Связующие шаги. 5. Хореография.

#### Определение классических позиций:

**Спираль** – это скольжение на одной ноге по дуге в позиции, где линия верхней стороны бедра свободной ноги параллельна линии льда или выше линии ягодич.

**Классический волчок** – верхняя часть бедра опорной ноги параллельна льду, свободная нога либо вытянута вперёд, либо немного согнута внутрь, спина прямая и наклонена вперёд, руки вытянуты вперёд или находятся спереди (удержание этой позиции происходит без помощи опорной ноги или рук). Волчок на правой ноге после смены должен быть исполнен на ребре назад-наружу. Если волчок на правой ноге после смены исполняется на ребре вперед-внутри, то это считается ошибкой и отражается судьями **только** в GOE;

**Классическая либела** – вращение в положении "ласточка", обе ноги прямые, колено свободной ноги выше уровня бедра, корпус, как правило, параллельно льду. Положение рук может варьироваться. Голова либо образует одну линию с корпусом, либо приподнимается вверх.



### Разряд «Юный фигурист»

Продолжительность программы = **2.00 ± 10**. Коэффициент компонентов = 1,2.

Оцениваются 2 компонента: навыки скольжения и представление программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла.

**Произвольная программа состоит:**

1. Максимум один Перекидной прыжок и два различных прыжка в 1 оборот
2. Максимум одно любое вращение в одной позиции без смены ноги. Заход прыжком запрещен.

Максимальный уровень вращения - базовый.

3. Одна Хореографическая последовательность.

Требования для сдачи нормы: средняя оценка бригады спортивных судей не менее чем оценка спортивного судьи (-1). Стоимость Перекидного прыжка - из списка вальсовых прыжков с базовой стоимостью 0,2 балла (с GOE = оценка спортивного судьи (-1); 0,1 балла; GOE = оценки спортивного судьи (-2; -3; 0); GOE = оценки спортивного судьи (+1; +2; +3); 0,3 балла).

### 3-й юношеский разряд

Продолжительность программы = **2.00 ± 10**. Коэффициент компонентов = 1,5.

В программе оцениваются 2 компонента: мастерство катания, представление программы.

**Произвольная программа состоит:**

Максимум три прыжковых элемента, один из которых должен содержать одинарный Ритбергер, только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в два и более оборотов.

Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков.

Максимум два вращения, одно из которых должно быть вращением Волчок без смены ноги (минимум 4 первых об. в классической позиции).

Второе вращение Либела без смены ноги (в классической позиции, минимум 4 первых об.). Запрещен вход прыжком и въезд назад наружу.

Уровень вращений не выше базового.

Максимум одна Хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей.

### 2-й юношеский разряд

Продолжительность программы = **2.15 ± 10**. Коэффициент компонентов = 1,6.

В программе оцениваются только 3 компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация.

**Произвольная программа состоит:**

Максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжки: прыжок одинарный Аксель, Лутц и минимум один прыжок в два оборота.

Только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в два с половиной и более оборотов.

Не более 1го каскада или комбинации прыжков; каскад может состоять только из 2-ух прыжков.

Максимум два вращения, одно из которых Либела или Волчок со сменой ноги минимум четыре первых оборота в классических позициях на каждой ноге (4 + 4 об.).

Одно Комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 об.). В обоих вращениях запрещен вход прыжком.

Максимум одна Хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей.

Уровень элементов не выше первого.

### 1-й юношеский разряд

Продолжительность программы = **2.30 ± 10**. Коэффициент компонентов = 1,8

Оцениваются 3 компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация.

**Произвольная программа состоит:**

Максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжок одинарный Аксель, три разных прыжка в два оборота. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Запрещены прыжки в два с половиной оборота и более. Максимум два каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков в два оборота.

Максимум два вращения, одно из которых вращение в одной базовой позиции со сменой (6+6 об.) или без смены ноги (8 об.), одно Комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 об. в сумме). Уровень вращений не выше второго.

Максимум одна Хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей.

### **3-й спортивный разряд**

Продолжительность программы = **3.00 ± 10**. Коэффициент компонентов = 1,8

Оцениваются 3 компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация.

#### **Произвольная программа состоит:**

Максимум пять прыжковых элементов, которые должны содержать прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель.

Максимум два каскада или комбинации. Каскад должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота.

Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Прыжки в три оборота запрещены.

Максимум два вращения: одно прыжком во вращение (8 об.), или вращение в одной позиции со сменной ноги с заходом прыжком (6+6 об.); одно Комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (6+6 об.).

Максимум одна Дорожка шагов.

Уровень элементов не выше второго.

### **2-ой спортивный разряд**

**Короткая программа** (юноши, девушки) продолжительность = **2.20±10**. Коэффициент компонентов=1,0  
Оцениваются 4 компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги.

#### **Короткая программа состоит:**

Прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель.

Любой прыжок в два или три оборота.

Каскад из двух прыжков в два оборота, или каскад из одного в два и одного в три оборота.

Вращение в позиции Либела или Волчок со сменой ноги для юношей (6 + 6 об.) и позиция Заклон назад или в сторону, Волчка или Либелы без смены ноги для девушек (8 об.). Заход прыжком запрещен.

Комбинированное вращение с одной сменой ноги (6 + 6 об.). Вход прыжком разрешен.

Одна Дорожка шагов.

Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков.

Уровень элементов не выше третьего.

**Произвольная программа** (юноши, девушки) продолжительность = **3.00± 10**. Коэффициент компонентов = 1,8

Оцениваются 4 компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги.

#### **Произвольная программа состоит:**

Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель, только два прыжка в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации.

Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз.

Максимум два каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков.

Максимум два вращения: Комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (10 об. в сумме).

Прыжок во вращение (восемь оборотов в позиции приземления) или вращение в одной позиции со сменной ноги и заходом прыжком (6 + 6 об.).

Максимум одна Дорожка шагов.

Уровень элементов не выше третьего.

### **1-ый спортивный разряд**

**Короткая программа** (юноши, девушки) продолжительность = **2.40 ± 10** Коэффициент компонентов=1,0  
Оцениваются 5 компонентов: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги, хореография.

#### **Короткая программа состоит:**

Прыжок двойной Аксель.

Любой прыжок в два или три оборота.

Каскад из двух прыжков в два или три оборота.



Прыжок во вращение, позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги (восемь оборотов).

Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции Волчка или Либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции Заклона, Волчка или Либелы (восемь оборотов).

Комбинированное вращение с только одной сменой ноги без входа прыжком (6 + 6 об.).

Одна дорожка шагов.

Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков.

Уровень элементов не выше четвертого.

#### **Произвольная программа:**

Юноши - продолжительность = **3.30 ± 10**. Коэффициент компонентов = 2,0,

Девушки - продолжительность = **3.30 ± 10**. Коэффициент компонентов = 1,6

Оцениваются 5 компонентов: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги, хореография.

#### **Произвольная программа состоит:**

Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок двойной Аксель; любой прыжок может быть исполнен не более двух раз;

только два прыжка из прыжков в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации;

максимум три каскада или комбинации (только один каскад может состоять максимум из трех прыжков).

Максимум одна Дорожка шагов.

Уровень элементов не выше четвертого.

## **Одиночное катание – Показательный танец групп ЛЮБИТЕЛИ и СПОРТСМЕНЫ**

Участник соревнуется в этом виде только в соответствии с его уровнем в Произвольной программе.

### **В группе «Любители»:**

**Начинающие** – соответствует 1-ая и 2-ая ступени;

**1-й уровень** – 3-ей, 4-ой, 5-ой и 6-ой ступеням;

**2-й уровень** – 7-ой, 8-ой, 9-ой и 10-ой ступеням;

**3-й уровень** – 11-ой, 12-ой и 13-ой ступеням.

### **В группе «Спортсмены»:**

**1-й уровень** соответствует Юному фигуристу и 3му Юношескому разряду;

**2-й уровень** – 2-ому и 1-ому Юношеским разрядам;

**3-й уровень** – 3-ему, 2-ому и 1-ому Спортивным разрядам.

### **Требования**

Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками – согласно уровню и возрасту.

Допускается музыка с голосом. Продолжительность музыкального сопровождения не должна превышать:

- для Любителей:
  - «Начинающие» и 1-ый уровень - 1 мин. 40 сек,
  - 2-ой и 3-ий уровни - 2 мин. 00 сек.
- Для Спортсменов:
  - 1-ый уровень - 1 мин. 40 сек,
  - 2-ой и 3-ий уровни - 2 мин. 00 сек.
- При оценивании очень важны скорость, хорошо согнутые колени, хорошие дуги, отцентрованные вращения и грациозные движения.
  - Разнообразие шагов и элементов оценивается с точки зрения отображения музыки на льду.
  - Использование таких эффектов, как танец на зубцах, лежание или сидение на льду, валяние или подпевание музыке не желательно.
  - Допускается использование безопасного для льда и зрителей реквизита, декорации не допускаются.
  - Костюмы должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые содержат частицы, которые могут повредить или оставить что-либо на льду рассматриваются как небезопасные и не допускаются
  - Аксель и двойные прыжки не допускаются; оценивание прыжков будет основываться только на их хореографическом эффекте, а не на их сложности; исполнение любого запрещенного элемента наказуется судьями.
  - Декорации не допускаются.
  - Тема программы должны быть заявлены в Заявке (не более 8 слов).

## Одиночное катание – Импровизационная программа группы ЛЮБИТЕЛИ и СПОРТСМЕНЫ

Участник соревнуется в Импровизационной программе только в соответствии с его уровнем в Произвольной программе.

### В группе «Любители»:

**Начинающие** – соответствуют 1-ая и 2-ая ступени;

**1-й уровень** – 3-ей, 4-ой и 5-ой ступеням;

**2-й уровень** – 6-ой, 7-ой и 8-ой ступеням;

**3-й уровень** – 9-ой, 10-ой, 11-ой, 12-ой и 13-ой ступеням.

### В группе «Спортсмены»:

**1-й уровень** соответствует Юному фигуристу и 3-му Юношескому разряду;

**2-й уровень** – 2-ому и 1-ому Юношеским разрядам;

**3-й уровень** – 3-ему, 2-ому и 1-ому Спортивным разрядам.

### Требования

- Примерная длительность программы 1 мин. 40 сек. для всех категорий (длительность программы может незначительно отличаться от 1:40 в зависимости от момента окончания музыкальной фразы, отличие не более чем на 20 сек.).
- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками — согласно уровню и возрасту.
  - Стиль костюма должен быть нейтральным.
  - Музыкальное сопровождение импровизационной программы будет проигрываться в течение 15 мин. до выступления и не менее чем за 30 мин. до начала соревнований по виду (расписание прослушивания смотрите в Стартовом листе).
  - После прослушивания участникам желательно разойтись по раздевалкам, где они больше не смогут слышать музыку или видеть других фигуристов на льду.
  - Тренерам разрешено находиться на прослушивании, общаться с учениками и помогать им.
  - Каждому уровню должны соответствовать только перечисленные ниже элементы. Все дополнительные элементы наказываются.
  - Оценка прыжков и вращений основывается на их хореографическом эффекте, соответствии музыке, а не на их сложности.
  - Каждая программ этого вида оценивается с точки зрения отображения музыки на льду.
  - В программах ценится креативность, оригинальность позиций и выполнения элементов фигурного катания.

### Обязательные элементы импровизационной программы:

Начинающие	- одно вращение в позиции стоя, возможно на 2х ногах (мин. 2 оборота); - комбинация спиралей и шагов должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.
<u>1ый уровень</u>	- Максимум два, но обязательно - одно вращение без смены позиции и ноги(мин.3 об.). - Обязательно один прыжок; запрещены 1Lz и прыжки в 1,5 об. и более. - Хореографическая последовательность со сменой направлений и минимум одной позицией спиралей (ласточка, бауер, кораблик....) не менее чем на 2/3 катка.
<u>2ой уровень</u>	- Максимум два, но обязательно - одно вращение со сменой позиций и ноги (мин. 6 об.). - Максимум два, но обязательно – один прыжок, запрещены прыжки более 1,5 об. - Хореографическая последовательность со сменой направлений и минимум одной позицией спиралей (ласточка, бауер, кораблик....) на весь каток.
<u>3ий уровень</u>	- Максимум два любых вращения со сменой позиций и/или ноги (мин. 6 об.); одно вращение должно быть с оригинальной позицией (с удержанием 3 об.) - позиция вращения по выбору; оценивается оригинальность. - Максимум два, но обязательно – один прыжок, запрещены прыжки более 2 об, обязательен один прыжок в Шпагат. - Хореографическая последовательность со сменой направлений и минимум одной позицией спиралей (ласточка, бауер, кораблик...) на весь каток.

Этим уровням должны соответствовать только перечисленные выше элементы.

Все дополнительные элементы наказываются.

Снижение за каждое превышение = 0,5 балла.

**ДОБРЫХ ВАМ СТАРТОВ!!!**