



## «Русская зима 2020»

**6 – 9 марта 2020 г.**

**Взрослые любительские соревнования по фигурному катанию на коньках**

### Технические требования к содержанию программ

#### Одиночное катание. Произвольная программа

По уровню катания участники делятся на 5 соревновательных групп: **Мастера, Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза**. В зависимости от числа участников, в одиночном катании в произвольной программе возможно также деление на следующие возрастные классы:

- молодежный класс:** 14-20 лет;
- класс I:** 21-28 лет;
- класс II:** 29-38 лет;
- класс III:** 39-48 лет;
- класс IV:** 49-58 лет;
- класс V:** 59 лет и старше.

В парном катании и танцах — единый возрастной класс (от 14 лет и старше).

В других видах программы (интерпретация, импровизация, обязательные фигуры) участники по возрасту делятся на 2 класса:

- молодежный класс:** 14-38 лет;
- взрослый класс:** 39 лет и старше.

Требования к программе одинаковы для мужчин и женщин.

**Во всех видах программы разрешается музыкальное сопровождение с голосом.**

Ниже приведены таблицы элементов программы для каждого уровня. В таблице перечислены разрешенные элементы и их максимальное число, а также обязательные элементы.

<b>Мастера.</b> Продолжительность 3 мин ± 10 сек					
Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещен о	Примечания
Прыжковые элементы <b>Макс. 6</b>	Прыжки	Все прыжки из списка в 1, 2 и 3 оборота. Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада/комбинации).	Аксель		См. следующие пункты: <sup>1</sup> <a href="#">прыжки из списка</a> ; <sup>2</sup> <a href="#">определение прыжкового эл-та</a> ;
	Каскады / комбинации	<b>Максимум 3</b> каскада / комбинации, из них не более одного каскада из 3-х прыжков.	—	—	<sup>3</sup> <a href="#">определение каскада и комбинации</a> ; <sup>15</sup> <a href="#">общие требования к каскадам и комбинациям</a> ; <sup>4</sup> <a href="#">правило "ойлер в каскаде"</a> .
Вращения <b>Максимум 3</b>		<b>Максимум 3</b> <a href="#">разных</a> <sup>16</sup> вращения.	<b>Минимум 2</b> , среди них должны быть: • прыжок во вращение или вращение со входом прыжком; • комбинированное вращение со сменой ноги.	—	См. следующие пункты: <sup>5</sup> <a href="#">определение базовых позиций и комбинированного вращения</a> ; <sup>8</sup> <a href="#">определение прыжка во вращение</a> ;

		Требования по числу оборотов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• мин. 5 оборотов для вращений без смены ноги;</li> <li>• мин. 8 оборотов для вращений со сменой ноги;</li> <li>• мин. 3 об. на каждой ноге при смене ноги.</li> </ul> Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов.		<sup>16</sup> <a href="#">обозначения вращений в таблице;</a> <sup>11</sup> <a href="#">правило завешения вращения (final wind-up).</a>
Дорожка шагов	<b>Максимум одна (1)</b> дорожка шагов (StSq).	Дорожка шагов должна покрывать всю поверхность льда. Только первое исполнение дорожки шагов засчитывается как технический элемент.	—	См.: <sup>19</sup> <a href="#">правило первого по времени эл-та.</a>

**Золото.** продолжительность 2 мин 40 сек ± 10 сек

Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено	Примечания
Прыжковые элементы <b>Макс. 5</b>	Прыжки	Все прыжки из списка в 1 и 2 оборота, кроме двойных флипа, лутца и акселя. Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада/комбинации).	—	Двойной флип, двойной лутц, аксель в 2.5 оборота, тройные и четверные прыжки.	См. следующие пункты: <sup>1</sup> <a href="#">прыжки из списка;</a> <sup>2</sup> <a href="#">определение прыжкового эл-та;</a>
	Каскады / комбинации	<b>Максимум 3</b> каскада / комбинации из разрешенных прыжков, из них не более одного каскада из 3-х прыжков.	—		<sup>3</sup> <a href="#">определение каскада и комбинации;</a> <sup>15</sup> <a href="#">общие требования к каскадам и комбинациям;</a> <sup>4</sup> <a href="#">правило "ойлер в каскаде"</a> .
Вращения <b>Максимум 3</b>		<b>Максимум 3</b> <a href="#">разных</a> <sup>16</sup> вращения.	<b>Минимум 2</b> , среди них должны быть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжок во вращение или вращение со входом прыжком;</li> <li>• комбинированное вращение со сменой ноги.</li> </ul> Требования по числу оборотов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• мин. 4 оборота для вращений без смены ноги;</li> <li>• мин. 8 оборотов для вращений со сменой ноги;</li> <li>• мин. 3 об. на каждой ноге при смене ноги.</li> </ul> Вращения должны иметь	—	См. следующие пункты: <sup>5</sup> <a href="#">определение базовых позиций и комбинированного вращения;</a> <sup>16</sup> <a href="#">обозначения вращений в таблице;</a> <sup>11</sup> <a href="#">правило завешения вращения (final wind-up).</a>

		разные обозначения в таблице элементов. При оценке уровня вращения учитываются черты повышения только до уровня 3 включительно (вращение не может получить уровень 4).		
Дорожка шагов	<b>Максимум одна (1)</b> дорожка шагов (StSq).	Должна покрывать всю поверхность льда. Только первое исполнение дорожки шагов засчитывается как технический элемент. При оценке исполнения дорожки шагов учитываются лишь черты до уровня 3 включительно (дорожка не может получить уровень 4).	—	См.: <sup>19</sup> <a href="#">правило первого по времени эл-та</a> .

### Серебро. продолжительность 2 мин ± 10 сек

Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено	Примечания
Прыжковые элементы <b>Макс. 5</b>	Прыжки	Все прыжки из списка в 1 оборот и аксель в 1.5 оборота. Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада/комбинации).	—	Прыжки в 2 оборота и более.	См. следующие пункты: <sup>1</sup> <a href="#">прыжки из списка</a> ; <sup>2</sup> <a href="#">определение прыжкового эл-та</a> ;
	Каскады / комбинации	<b>Максимум 2</b> каскада / комбинации из разрешенных прыжков, из них не более одного каскада из 3-х прыжков.	—		<sup>3</sup> <a href="#">определение каскада и комбинации</a> ; <sup>15</sup> <a href="#">общие требования к каскадам и комбинациям</a> ; <sup>4</sup> <a href="#">правило "ойлер в каскаде"</a> .
<b>Вращения</b> <b>Максимум 2</b>		<b>Максимум 2</b> <a href="#">разных</a> <sup>16</sup> вращения. Во всех вращениях разрешается вход прыжком и смена ноги.	<b>Минимум 1</b> , обязательно должно быть <ul style="list-style-type: none"> <li>комбинированное вращение (без смены или со сменой ноги).</li> </ul> Требования по числу оборотов: <ul style="list-style-type: none"> <li>мин. 4 оборота для вращения без смены ноги;</li> <li>мин. 6 об. для вращения со сменой ноги;</li> <li>мин. 3 об. на каждой ноге при смене ноги.</li> </ul> Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов. При оценке уровня вращения учитываются черты повышения только	—	См. следующие пункты: <sup>7</sup> <a href="#">определение базовых позиций и комбинированного вращения</a> ; <sup>8</sup> <a href="#">определение прыжка во вращение</a> ; <sup>16</sup> <a href="#">обозначения вращений в таблице</a> ; <sup>11</sup> <a href="#">правило завешения вращения (final wind-up)</a> .

		до уровня 2 включительно (вращение не может получить уровень 3 и выше).		
<u>Хореографическая последовательность</u>	<b>Максимум одна (1) хореографическая последовательность</b>	Должна покрывать не меньше половины поверхности льда.	—	См.: <sup>18</sup> <a href="#">определение хореографической последовательности</a> ; <sup>19</sup> <a href="#">правило первого по времени эл-та</a> .

**Бронза.** Продолжительность 1 мин 40 сек ± 10 сек

Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено	Примечания
Прыжковые элементы <b>Макс. 4</b>	Прыжки	Все прыжки из списка в 1 оборот, кроме акселя. Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада/комбинации).	—	Аксель, прыжки в 2 оборота и более, <u>каскады из трех прыжков</u> .	См. следующие пункты: <sup>1</sup> <a href="#">прыжки из списка</a> ; <sup>2</sup> <a href="#">определение прыжкового эл-та</a> ;  <sup>3</sup> <a href="#">определение каскада и комбинации</a> ; <sup>15</sup> <a href="#">общие требования к каскадам и комбинациям</a> ; <sup>4</sup> <a href="#">правило "ойлер в каскаде"</a> .
	Каскады / комбинации	<b>Максимум 2</b> каскада из разрешенных прыжков, <u>каскад может состоять только из двух прыжков</u> .	—		
Вращения <b>Максимум 2</b>		<b>Максимум 2</b> <u>разных</u> <sup>16</sup> вращения. Смена ноги разрешена, вход прыжком — нет.	<b>Минимум 1</b> , обязательно должно быть <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращение в одной позиции без смены ноги.</li> </ul> Требования по числу оборотов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• мин. 3 оборота для вращения без смены ноги;</li> <li>• мин. 6 об. для вращения со сменой ноги;</li> <li>• мин. 3 об. на каждой ноге при смене ноги.</li> </ul> Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов. При оценке уровня вращения учитываются черты повышения только до уровня 1 включительно (вращение не может получить уровень 2 и выше)	Прыжок во вращение и вращение со входом прыжком.	См. следующие пункты: <sup>5</sup> <a href="#">определение базовых позиций и комбинированного вращения</a> ; <sup>8</sup> <a href="#">определение прыжка во вращение</a> ; <sup>16</sup> <a href="#">обозначения вращений в таблице</a> ; <sup>11</sup> <a href="#">правило завешения вращения (final wind-up)</a> .
<u>Хореографическая последовательность</u> <sup>18</sup>	<b>Максимум одна (1) хореографическая последовательность</b>	Должна покрывать не меньше половины поверхности льда.		—	См.: <sup>18</sup> <a href="#">определение хореографической последовательности</a> ; <sup>19</sup> <a href="#">правило первого по времени эл-та</a> .

**Пре-бронза.** продолжительность 1 мин 30 сек ± 10 сек

Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено	Примечания
Прыжковые элементы. <b>Максимум 3</b>	Прыжки	Все прыжки в поворот и в 1 оборот, за исключением флипа, лутца и акселя. В этой категории перекидной прыжок засчитывается как <a href="#">прыжок из списка</a> <sup>1</sup> с обозначением 1W (Вальсовый) и базовой стоимостью 0.2 <u>Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада).</u>	—	Одинарные флип и лутц, аксель в полтора оборота, прыжки в 2 оборота и более; каскад из 3-х прыжков.	См. следующие пункты: <sup>1</sup> <a href="#">прыжки из списка</a> ; <sup>2</sup> <a href="#">определение прыжкового эл-та</a> ;
	Каскады / комбинации	<b>Максимум 1</b> каскад из 2-х прыжков	—		<sup>3</sup> <a href="#">определение каскада и комбинации</a> ; <sup>15</sup> <a href="#">общие требования к каскадам и комбинациям</a> ; <sup>4</sup> <a href="#">правило "ойлер в каскаде"</a> .
Вращения <b>Максимум 1</b>	<b>Максимум 1</b> Одно вращение в одной позиции без смены ноги.	<b>Минимум одно (1)</b> вращение в одной позиции без смены ноги. Мин. 3 оборота во вращении.	Смена ноги во вращении, прыжок во вращение и вращение со входом прыжком, комбинированное вращение.	См.: <sup>5</sup> <a href="#">определение базовых позиций и комбинированного вращения</a> ; <sup>16</sup> <a href="#">обозначения вращений в таблице</a> .	
<a href="#">Хореографическая последовательность</a> <sup>18</sup>	<b>Максимум одна (1)</b> хореографическая последовательность	Должна покрывать не менее половины поверхности льда.	—	См.: <sup>18</sup> <a href="#">определение хореографической последовательности</a> ; <sup>19</sup> <a href="#">правило первого по времени эл-та</a> .	

**Одиночное катание. Интерпретация****Уровни**

По уровню катания участники соревнований в этом виде делятся на 4 группы: Мастера, Золото, Серебро, Бронза, Пребронза.

Если участник выступает также в произвольной программе, то в интерпретации он не должен заявляться в более низком уровне. Для соревнований в интерпретации участник может выбрать как тот же уровень, что и в произвольной программе, так и более высокий.

Оцениваются лишь компоненты программы (техническая оценка отсутствует).

## Требования

- При оценке программы очень важны скорость, хорошо согнутые колени, хорошие дуги, отцентрованные вращения и грациозные движения.
- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками — согласно уровню и возрасту.
- Разнообразие шагов и элементов оценивается с точки зрения отображения музыки и темы программы на льду. Использование эффектов новизны, таких как чрезмерное использование шагов на зубцах, лежание или сидение на льду, длительная или статичная поза на обоих коленях, валяние или подпевание музыке, нежелательно. Фигурист не должен оставаться на одном месте более пяти (5) секунд.
- Костюмы должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые содержат частицы, которые могут повредить или оставить что-либо на льду, рассматриваются как небезопасные и не допускаются.
- **Продолжительность программы — 2 мин. ± 10 сек. для уровня Мастера и 1 мин 30 сек. ± 10 сек. для уровней Золото, Серебро, Бронза, Пребронза.**
- Аксель, двойные и тройные прыжки, а также каскады прыжков не разрешаются. **Минимум один (1) и максимум два (2) одинарных прыжка, минимум одно (1) и максимум два (2) вращения** должны быть включены в программу. Оценка прыжков и вращений основывается на их хореографическом эффекте, соответствии музыке и теме программы, а не на их сложности. Отсутствие обязательных элементов или, наоборот, превышение их разрешенного числа штрафуются (при судействе по новой системе — штраф 1.0 за каждый недопустимый элемент, включая прыжок или вращение сверх установленного лимита, и штраф 1.0 за отсутствие прыжка и/или вращения). Запрещаются прыжки типа сальто.
- Использование КРУПНОГАБАРИТНЫХ реквизитов запрещено. Небольшие предметы (шляпа, веер, зонт, трость и т.п.) использовать можно. Однако класть предметы на лед или судейский стол, бросать их в публику и т.п. не разрешается. (Отметим, что в этом пункте правила соревнований "Русская зима" отличаются от правил соревнований ISU в Оберstdорфе, где любые реквизиты запрещены; реквизитом там считается любой предмет, который в процессе исполнения программы снимается, держится в руках или удаляется; например, шляпа считается реквизитом, если она снимается в процессе исполнения программы).

## Импровизационная программа

### 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 секунд).
- 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 минут до выступления — по окончании регистрации, т.е. не менее чем за 30 мин до начала соревнований.
- Участники должны будут разойтись по раздевалкам, где они больше не смогут слышать музыку или видеть других фигуристов на льду. Тренерам не будет позволено общаться с учениками в это время.
- Каждому уровню должны соответствовать только перечисленные ниже элементы. Все дополнительные элементы наказываются.
- **Обязательные элементы Импровизационной программы:**

<b>Мастера 1:40</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>одно комбинированное вращение</b> с как минимум 2 сменами позиций и 1 сменой ноги (мин. 4 оборота на каждой ноге);</li><li>• <b>один прыжок во вращение</b> (мин. 4 оборота);</li><li>• <b>одно оригинальное вращение</b>, позиция вращения по выбору (оценивается оригинальность — мин. 4 оборота);</li><li>• <b>один прыжок в шпагат</b>;</li><li>• <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.</li></ul>
-------------------------	---

<b>Золото 1:40</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>одно комбинированное вращение</b> с как минимум 1 сменой позиции и 1 сменой ноги (мин. 3 оборота на каждой ноге);</li> <li>• <b>один заклон, волчок или оригинальное вращение</b> – позиция произвольная, оценивается оригинальностью (мин. 4 оборота);</li> <li>• <b>одна либела</b> (мин. 4 оборота);</li> <li>• <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.</li> </ul>
<b>Серебро 1:40</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>одна либела</b> (мин. 3 оборота);</li> <li>• <b>один волчок или оригинальное вращение</b> — позиция произвольная, оценивается оригинальностью (мин. 3 оборота);</li> <li>• <b>одно комбинированное вращение</b> только с одной сменой позиции и без смены ноги (мин. 4 оборота);</li> <li>• <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.</li> </ul>
<b>Бронза 1:40</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>одно вращение в позиции стоя</b> (мин. 4 оборота);</li> <li>• <b>одно вращение назад</b>, заход по выбору (мин. 3 оборота);</li> <li>• <b>один волчок</b> (мин. 3 оборота);</li> <li>• <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.</li> </ul>
<b>Пребронза 1:40</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>одно любое вращение в любой позиции/базовой или небазовой</b> (мин. 3 оборота);</li> <li>• <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна покрывать не менее ½ площади ледовой арены, включать смену направления и состоять из ласточек, дуг, троек вперёд и назад, моухоков, шагов и поворотов на зубцах, подскоков и всё это в сочетании с работой рук.</li> </ul>

## Обязательные фигуры

### Требования

- Участник имеет право выбрать стартующую ногу (фигуры, начинающиеся с правой ноги, обозначаются буквой "а", с левой — буквой "b").
- Круги и параграфы выполняются с 3-мя повторениями, а восьмёрки — с 2-мя повторениями.
- На соревнованиях в обязательных упражнениях будут исполняться следующие фигуры по уровням:

ISU-№	Название фигуры
<b>ПРЕБРОНЗА</b>	
1 а/б	Круги вперед-наружу
2 а/б	Круги вперед-внутри
3 а/б	Круги назад-наружу
<b>БРОНЗА</b>	
3 а/б	Круги назад-наружу
5 а/б	Параграф вперед-наружу-внутри
7 а/б	Тройки вперед-наружу
<b>СЕРЕБРО</b>	
4 а/б	Круги назад-внутри
9 а/б	Тройка вперед-внутри — назад-наружу
14 а/б	Петля вперед-наружу
<b>ЗОЛОТО</b>	
6 а/б	Серпантин назад-наружу-внутри
18 а/б	Круги со скобками вперед-наружу — назад-внутри
16 а/б	Петля назад-наружу

## Парное катание — произвольная программа

### Требования

- Соревнования проводятся в трех уровнях: **Мастера, Промежуточный уровень** и **Взрослые**. Пара должна состоять из мужчины и женщины.
- Программа должна быть хорошо сбалансирована с точки зрения техники и представления.
- Соревновательные группы формируются в соответствии с заявками с учетом уровня и возрастной категории.
- Возрастная категория определяется по старшему партнеру.
- Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.6 для уровней Мастера и Промежуточный и 1.2 для уровня Взрослые.
- **Элементы произвольной программы в парном катании:**

<p><b>МАСТЕРА</b> 3 мин. 30 сек. ± 10 сек.</p>	<p>A. Максимум три (3) разные <b>поддержки</b>, одна из них может быть подкруткой. — В поддержках из Групп 1 и 2 руки партнера должны быть выше линии плеч. — В поддержках из Групп 3-4-5 руки партнера должны быть полностью выпрямлены.</p> <p>B. Максимум два (2) <b>выброса</b> (одинарных или двойных).</p> <p>C. Максимум один (1) <b>параллельный соло-прыжок</b>. Допускаются одинарные, двойные и тройные прыжки.</p> <p>D. Максимум один (1) <b>каскад</b>, включающий не более трех (3) прыжков из списка, или одна (1) <b>комбинация прыжков</b>, состоящая из двух (2) прыжков из списка, в которой вторым является аксель, исполняемый непосредственно после приземления с первого прыжка.</p> <p>E. Максимум одно (1) <b>парное вращение</b> или <b>парная комбинация вращений</b>, включающее как минимум четыре (4) оборота для парного вращения или шесть (6) оборотов для парной комбинации вращений, минимум три (3) оборота на каждой ноге при смене ног и два (2) оборота в каждой позиции. Парная комбинация вращений должна включать смену ноги <b>и</b> как минимум одну смену позиции обоими партнерами, иначе она засчитывается как парное вращение. Возможен вход прыжком в парную комбинацию вращений, он может учитываться как черта повышения уровня.</p> <p>F. Максимум одно (1) <b>параллельное соло-вращение</b> или <b>параллельное комбинированное соло-вращение</b>, включающее как минимум пять (5) оборотов для вращений без смены ноги и позиции, пять (5) для прыжка во вращение, четыре (4) на каждой ноге для вращений со сменой ног.</p> <p>G. Максимум один (1) <b>тодес или обводка</b> (позиция произвольная). Партнер должен совершить как минимум 3/4 оборота после принятия позиции тодеса и 1 полный оборот в позиции обводки.</p> <p>H. Максимум одна (1) <b>дорожка шагов (StSq)</b>, покрывающая всю поверхность льда. Техническую оценку получает лишь первое исполнение дорожки.</p>
<p><b>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ</b> 2 мин. 40 сек. ± 10 сек.</p>	<p>A. Максимум две (2) разные <b>поддержки</b> из группы 1 или группы 2, включающие как минимум 1/2 оборота для мужчины и 1 оборот для женщины. При поддержках руки партнера должны быть выше линии плеч. Вариации позиции партнерши, поддержки без рук или на одной руке и комбинации поддержек не допускаются. Подкрутки и поддержки из Групп 3-4-5 не допускаются. Различные отталкивания от льда засчитываются как разные поддержки.</p> <p>B. Максимум один (1) <b>выброс</b>. Допускаются только выбросы в один оборот или одинарный аксель.</p> <p>C. Максимум один (1) <b>параллельный соло-прыжок</b>. Допускаются только прыжки в один оборот или одинарный аксель. Двойные и тройные прыжки запрещены.</p> <p>D. Максимум один (1) <b>каскад</b>, включающий не более трех классических прыжков в 1 оборот или одинарный аксель, или одна (1) <b>комбинация прыжков</b>, состоящая из двух (2) прыжков из списка, в которой вторым является аксель, исполняемый непосредственно после приземления с первого прыжка. Двойные и тройные прыжки запрещены.</p> <p>E. Максимум одно (1) <b>парное вращение</b> или <b>парная комбинация вращений</b>, включающее как минимум четыре (4) оборота для парного вращения, минимум шесть (6) оборотов для парной комбинации вращений, минимум три (3) оборота на каждой ноге в случае смены ног и минимум два (2) оборота в каждой позиции. Парная комбинация вращений должна включать смену ноги <b>и</b> как минимум одну</p>

	<p>смену позиции обоими партнерами, иначе она засчитывается как парное вращение. Возможен вход прыжком в парную комбинацию вращений, он может учитываться как черта повышения уровня.</p> <p>F. Максимум один (1) <b>тодес</b> или <b>обводка</b> (позиция произвольная). Партнер должен совершить как минимум 3/4 оборота после принятия позиции тодеса и 1 полный оборот в позиции обводки.</p> <p>G. Максимум одна (1) <b>дорожка шагов</b>, покрывающая всю поверхность льда. Техническую оценку получает лишь первое исполнение дорожки.</p> <p>Только черты повышения до уровня 2 включительно учитываются при определении уровня технических элементов. Дополнительные черты повышения не засчитываются при определении уровня элементов и не учитываются при оценке программы.</p>
<p><b>ВЗРОСЛЫЕ</b> 2 мин. 20 сек. ± 10 сек.</p>	<p>A. Максимум одна (1) <b>поддержка</b> из группы 1 или группы 2, включающие как минимум 1/2 оборота для мужчины. При поддержке руки партнера должны быть выше линии плеч. Вариации позиции партнерши, поддержки без рук или на одной руке и комбинации поддержек не допускаются. Подкрутки и поддержки из Групп 3-4-5 не допускаются. Различные отталкивания от льда засчитываются как разные поддержки.</p> <p>B. Максимум один (1) <b>выброс</b>. Допускаются только выбросы в один оборот. Аксель, двойные и тройные выбросы запрещены.</p> <p>C. Максимум один (1) <b>параллельный соло-прыжок</b>. Допускаются только прыжки в один оборот. Аксель, двойные и тройные прыжки запрещены.</p> <p>D. Максимум один (1) <b>каскад</b>, включающий не более двух (2) классических прыжков в 1 оборот (не включая аксель). Аксель, двойные и тройные прыжки запрещены.</p> <p>E. Максимум одно (1) <b>парное вращение</b>. Парное вращение — это вращение без смены ноги, при этом возможна смена позиции одним или обоими партнерами. Смена позиции может учитываться при определении уровня вращения. Парная комбинация вращений (т.е. вращение со сменой ноги и сменой позиции обоими партнерами) запрещена.</p> <p>F. Максимум одна (1) <b>обводка</b> (позиция произвольная). Партнер должен совершить как минимум один (1) оборот после принятия позиции обводки.</p> <p>G. Максимум одна (1) <b>хореографическая последовательность</b><sup>18</sup>, покрывающая всю поверхность льда.</p> <p>Только черты повышения до уровня 1 включительно учитываются при определении уровня технических элементов. Дополнительные черты повышения не засчитываются при определении уровня элементов и не учитываются при оценке программы.</p>

## **Парное катание. Интерпретация**

### **Требования**

Соревнования проводятся в трех уровнях: **Мастера**, **Промежуточный уровень** и **Взрослые**. Пара должна состоять из мужчины и женщины.

Программа оценивается лишь через компоненты, оценки технических элементов отсутствуют.

При выборе элементов интерпретационной программы следует руководствоваться не их технической сложностью, а тем, насколько точно они отражают характер музыки и замысел программы. Оценка выступления основывается на интерпретации музыки и раскрытии темы программы, а не на сложности элементов. Оценка отражает, насколько фигуристы могут воспользоваться своими навыками катания для выражения замысла программы.

Построение программы должно использовать навыки и элементы парного фигурного катания, а не действия, прямо не связанные с катанием, такие как скольжение на одном колене или чрезмерное использование шагов на зубцах (подобные движения можно использовать лишь для подчеркивания ритма или нюансов музыки). Пара не должна оставаться на одном месте более пяти (5) секунд.

Ниже для каждого из уровней перечислены обязательные и разрешенные элементы спортивного парного катания. Костюмы должны быть простыми и выбранными со вкусом. Театральные костюмы и театральный макияж недопустимы.

**Использовать реквизиты не разрешается.** Реквизитом считается любой предмет, который держится в руках или снимается в процессе исполнения программы. Например, шляпа, надетая на фигуриста, не считается реквизитом, если только он намеренно не снимает ее при исполнении программы. Запрещено класть любые предметы на лед,

борт катка или судейский стол. Костюмы, которые могут портить лед или оставлять частицы на нем (перья, боа, чрезмерное количество бисера и т.п.), считаются небезопасными и также недопустимы. Судьи могут накладывать штрафы за использование реквизитов или за недопустимые костюмы.

#### **Запрещенные элементы:**

- прыжки типа сальто;
- лежание на льду и продолжительное стояние на обоих коленях.

#### **Уровень "Мастера"**

На уровне "Мастера" интерпретационная программы пары должна включать элементы спортивного парного катания. Не менее трех (3) и не более четырех (4) элементов из следующего списка должны быть включены в программу.

- а. Максимум один (1) соло-прыжок **ИЛИ** один (1) выброс. Аксель и двойные прыжки не допускаются. Также не разрешены каскады прыжков.
- б. Максимум одно (1) парное вращение (либо парная комбинация вращений) **ИЛИ** одно параллельное вращение.
- с. Максимум один (1) тодес или обводка (позиция произвольная).
- д. Максимум одна (1) поддержка из Группы 1 или Группы 2. Вариации позиции партнерши, поддержки без рук или на одной руке, комбинированные поддержки не допускаются. Также запрещены подкрутки и поддержки из Групп 3-4-5.

Продолжительность программы: 2 минуты 10 секунд  $\pm$  10 секунд.

#### **Промежуточный уровень**

На уровне "Промежуточный" интерпретационная программы пары должна включать элементы спортивного парного катания. Не менее трех (3) и не более четырех (4) элементов из следующего списка должны быть включены в программу.

- а. Максимум один (1) соло-прыжок **ИЛИ** один (1) выброс. Аксель и двойные прыжки не допускаются. Также не разрешены каскады и комбинации прыжков.
- б. Максимум одно (1) парное вращение (либо парная комбинация вращений) **ИЛИ** одно параллельное вращение.
- с. Максимум один (1) тодес или обводка (позиция произвольная).
- д. Максимум одна (1) поддержка из Группы 1 или Группы 2. Вариации позиции партнерши, поддержки без рук или на одной руке, комбинированные поддержки не допускаются. Также запрещены подкрутки и поддержки из Групп 3-4-5.

Продолжительность программы: 1 минута 40 секунд  $\pm$  10 секунд.

#### **Уровень "Взрослые"**

На уровне "Взрослые" интерпретационная программы пары должна включать элементы спортивного парного катания. Не менее трех (3) и не более четырех (4) элементов из следующего списка должны быть включены в программу.

- а. Максимум один (1) соло-прыжок **ИЛИ** один (1) выброс. Аксель и двойные прыжки не допускаются. Также не разрешены каскады и комбинации прыжков.
- б. Максимум одно (1) парное вращение **ИЛИ** одно параллельное вращение. Парные комбинации вращений и прыжки во вращение запрещены.
- с. Максимум одна (1) обводка (позиция произвольная).
- д. Максимум одна (1) поддержка из Группы 1 или Группы 2. Вариации позиции партнерши, поддержки без рук или на одной руке, комбинированные поддержки не допускаются. Также запрещены подкрутки и поддержки из Групп 3-4-5.

Продолжительность программы: 1 минута 40 секунд  $\pm$  10 секунд.

### **Обязательные танцы — пары**

#### **Требования**

- Пара состоит из мужчины и женщины.
- Соревновательные группы формируются на основе поданных заявок согласно уровню и возрасту.
- Возрастная категория определяется по старшему партнеру.
- Разминочные группы формируются в соответствии с уровнями. Длительность разминки — не более 3-х мин. перед каждым обязательным танцем под музыку танца.
- Оргкомитет оставляет за собой право объединять разминочные группы при необходимости.

## Исполняются следующие обязательные танцы по уровням:

<b>Мастера</b>	#10 Вестминстерский вальс (2 повторения) #24 Ча-ча-ча Конгеладо (2 повторения)
<b>Золото</b>	#10 Вестминстерский вальс (2 повторения) #16 Килиан (6 повторений)
<b>Серебро</b>	#9 Американский вальс (2 повторения) #32 Блюз (3 повторения)
<b>Бронза</b>	#9 Европейский вальс (2 повторения) #26 Танго фиеста (3 повторения)
<b>Пребронза</b>	Любые 2 танца на выбор из следующих пяти: #7 Ивовый вальс (Willow Waltz) 2 повторения #1 Марш (14 шагов) 4 повторения #26 Танго фиеста (Fiesta Tango) 3 повторения #6 Голландский вальс (Dutch Waltz) 2 повторения #27 Канаста-танго 2 повторения

**Танцевальные пары сами должны предоставлять музыкальное сопровождения для обязательных танцев.**

Музыка должна быть выбрана в соответствии с ритмом обязательного танца. Ее темп должен быть постоянным на всем протяжении обязательного танца и должен соответствовать рекомендуемому темпу обязательного танца (см. ISU Handbook Ice Dance 2003, а также раздел ниже) с точностью плюс минус 2 удара в минуту.

### **Спецификация темпа обязательных танцев**

- (Пре-Бронза) **Ивовый вальс** — музыка Вальс 3/4, 45 тактов по 3 удара, всего 135 ударов в минуту. Продолжительность исполнения 2-х последовательностей 36 сек.
- (Пре-Бронза) **Марш (14 шагов)** — музыка Марш, размер 6/8 или 2/4, 56 тактов по 2 четверти в минуту или 28 тактов по 4 четверти в минуту, всего 112 ударов в минуту. Продолжительность исполнения 4-х последовательностей 43 сек.
- (Пре-Бронза, Бронза) **Танго фиеста** — музыка Танго 4/4, 27 тактов по 4 удара, всего 108 ударов в минуту.
- (Пре-Бронза) **Голландский вальс** — музыка Вальс 3/4, 46 тактов по 3 четверти в минуту, всего 138 ударов в минуту.
- (Пре-Бронза) **Канаста-Танго** — музыка Танго 4/4, 26 тактов по 4 четверти в минуту, всего 104 удара в минуту.
- (Бронза) **Европейский вальс** — музыка Вальс 3/4, 45 тактов по 3 четверти в минуту, всего 135 ударов в минуту.
- (Серебро) **Американский вальс** — музыка Вальс 3/4, 66 тактов по 3 четверти в минуту, всего 198 ударов в минуту. Продолжительность исполнения 2-х последовательностей 58 сек.
- (Серебро) **Блюз** — музыка Блюз 4/4, 22 такта по 4 удара в минуту, всего 88 ударов в минуту. Продолжительность исполнения 3-х последовательностей 1 мин. 14 сек.
- (Золото, Мастер) **Вестминстерский вальс** — музыка Вальс 3/4, 54 тактов по 3 четверти в минуту, всего 162 удара в минуту. Продолжительность исполнения 2-х последовательностей 58 сек.
- (Золото) **Килиан** — музыка Марш 2/4 или 4/4, 58 тактов по 2 удара в минуту или 29 тактов по 4 удара в минуту, всего 116 ударов в минуту. Продолжительность исполнения 6-ти последовательностей 50 сек.
- (Мастер) **Ча-ча-ча Конгеладо** — музыка Ча-ча-ча 4/4, 29 тактов по 4 удара в минуту, всего 116 ударов в минуту. Продолжительность исполнения 2-х последовательностей 1 мин. 07 сек.

## **Обязательные танцы — соло**

### **Требования**

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

- Разминочные группы формируются в соответствии с уровнями. Разминка — не более 3-х мин. перед каждым обязательным танцем под музыку танца.
- Организаторы соревнований оставляют за собой право при малом количестве участников объединять разминки.
- В соответствии с заявленным уровнем исполняются те же обязательные танцы, что и в случае пар, см. [таблицу обязательных танцев для пар](#).

## Ритм-танец — пары

### Уровни

Технические требования одинаковы для обоих уровней.

**Мастера** Рекомендовано для танцоров, выступающих в категории Золото и выше.

**Взрослые** Рекомендовано для танцоров, выступающих в категории Серебро.

### Технические требования к ритм-танцу (пары)

В сезоне 2019-2020 используется обязательный танец с предписанными шагами **Квикстеп**.

Элементы обязательного танца (Квикстеп) должны исполняться в ритме и стиле Квикстепа. Темп музыки при исполнении последовательностей шагов обязательного танца должен быть постоянным и соответствовать требуемому ритму Квикстепа: 56 тактов по 2 удара или 112 ударов в минуту, плюс-минус 2 удара в минуту.

### Ритм-танец (пары): обязательные элементы в сезоне 2019-2020

Танец с предписанными шагами	Две (2) последовательности шагов танца Квикстеп, исполняемые либо одна вслед за другой, либо раздельно. Шаг 1 каждой последовательности должен быть исполнен на разных сторонах катка. Описание, таблицы и диаграммы танца Квикстеп см. в документе ISU Handbook Ice Dance 2003.
Танцевальная поддержка	Максимум одна (1) короткая поддержка продолжительностью до 7 секунд.
Дорожка шагов	Одна (1) дорожка шагов без касания — стиль В — вдоль центральной оси: исполняется по всей длине катка вдоль его длинной оси; — диагональная: исполняется от одного угла катка до другого; — по кругу: исполняется по всей ширине катка.
Серия твизлов	Одна (1) серия твизлов. Как минимум 2 твизла для каждого партнера с максимум одним шагом между твизлами.
Продолжительность	2 минуты 50 секунд ± 10 секунд.
Музыка	Музыка ритм-танца может быть вокальной и должна подходить для ледовых танцев как спортивной дисциплины. Музыка должна быть выбрана в соответствии с заявленным ритмом и/или темой и указанным темпом. Музыка должна иметь хорошо различимый ритм, его отсутствие допустимо только в самом начале до 10 секунд.

## Ритм-танец — соло

Требования к ритм-танцу, исполняемому соло, остаются в целом такими же, как и для пар. Вместо танцевальной поддержки исполняется **Спираль** (в протоколах судейства спираль может записываться как ChSl1 — Choreographic sliding movements).

### Уровни

Технические требования одинаковы для обоих уровней.

**Мастера** Рекомендовано для танцоров, выступающих в категории Золото и выше.

**Взрослые** Рекомендовано для танцоров, выступающих в категории Серебро.

## Ритм-танец — соло: обязательные элементы в сезоне 2019-2020

<b>Танец с предписанными шагами</b>	Две (2) последовательности шагов танца Квикстеп, исполняемые либо одна вслед за другой, либо отдельно. Шаг 1 каждой последовательности должен быть исполнен на разных сторонах катка. Описание, таблицы и диаграммы танца Квикстеп см. в документе ISU Handbook Ice Dance 2003.
<b>Дорожка шагов</b>	<b>Одна (1) дорожка шагов</b> по одному из следующих рисунков: — вдоль центральной оси, исполняется по всей длине катка вдоль его длинной оси; — диагональная, исполняется от одного угла катка до другого; — по кругу, исполняется по всей ширине катка.
<b>Серия Твизлов</b>	<b>Одна (1) Серия Твизлов.</b> Как минимум 2 твизла с максимум одним шагом между твизлами.
<b>Спираль</b>	Не более одной (1) Спирали. Спираль может состоять из таких элементов, как ласточка (арабеск), аттитюд, бауэр, кораблик, выпад, бильман, пистолетик и т.п. Спираль должна быть ясно различимой. Позиция должна удерживаться от 3 до 7 секунд.
<b>Продолжительность</b>	2 минуты 50 секунд ± 10 секунд.
<b>Музыка</b>	Музыка ритм-танца может быть вокальной и должна подходить для ледовых танцев как спортивной дисциплины. Музыка должна быть выбрана в соответствии с заявленным ритмом и/или темой и указанным темпом. Музыка должна иметь хорошо различимый ритм, его отсутствие допустимо только в самом начале до 10 секунд.

Для облегчения судейства ритм-танца соло желательно, чтобы участники заранее предоставили судьям описание содержания программы.

## Произвольный танец — пары

Пара состоит из мужчины и женщины. Участники соревнуются в следующих уровнях: Мастер, Золото, Серебро, Бронза. Технические требования для уровней Мастер и Золото одинаковы.

Музыка произвольного танца может быть вокальной и должна удовлетворять следующим условиям:

- в музыке должны быть хорошо различимы ритм и мелодия либо только ритм, но нельзя использовать лишь мелодию без ритма. Отсутствие ритма допустимо лишь в начале и в конце программы в течение не более 10 секунд, а также в середине программы не более 10 секунд;
- в музыке должна быть хотя бы одна смена темпа и экспрессии. Эта смена может быть плавной или мгновенной, но в любом случае должна быть четко выраженной;
- любая музыка, включая классическую, должна быть вырезана, отредактирована и оркестрована так, чтобы создать красочную и нескудную танцевальную программу;
- музыка должна соответствовать уровню танцевальной пары и техническим возможностям фигуристов.

При невыполнении этих требований к музыке из оценки пары может быть вычтен штраф.

Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.2 (правило 353, параграф 1.n).

### Хорошо сбалансированная программа должна включать следующие элементы:

Уровень, продолжительность	Танцевальные поддержки	Танцевальные вращения	Дорожка шагов	Синхронные твизлы
<b>Золото</b> 3 мин. ± 10 сек. (требования для уровней Мастера и Золото одинаковые)	Максимум две (2) разные Танцевальные Поддержки, одна (1) Короткая с макс. продолжительностью 7сек.	Макс. одно (1) Танцевальное Вращение или Комбинация Вращений.	Максимум одна (1) Дорожка Шагов <u>по Диагонали</u> в	Максимум одна (1) Серия Синхронных Твизлов с максимум тремя (3) промежуточными

	и одна (1) Комбинированная с макс. продолжительностью 12 сек., <b>ИЛИ</b> три (3) Короткие Поддержки разных типов длительностью не более 7 сек. каждая.		Позиции, Стиль В.	шагами.
<b>Серебро</b> 2 мин. 30 сек. ± 10 сек.	Максимум одна (1) Короткая Поддержка продолжительностью не более 7 сек. Засчитывается Уровень поддержки не выше второго (2)	Макс. одно (1) Танцевальное Вращение или Комбинация Вращений.	Максимум одна (1) Дорожка Шагов по <u>Кругу в Позиции, Стиль В.</u>	Максимум одна (1) Серия Синхронных Твизлов с максимум тремя (3) промежуточными шагами.
<b>Бронза</b> 1 мин. 50 сек. ± 10 сек.	Максимум одна (1) Короткая Поддержка продолжительностью не более 7 сек. Засчитывается Уровень поддержки не выше первого (1)	Макс. одно (1) Танцевальное Вращение ( <u>НЕ Комбинация Вращений</u> ).	Максимум одна (1) Дорожка Шагов по Диагонали в Позиции, Стиль В.	—

### **Произвольный танец — соло**

Могут участвовать как мужчины, так и женщины. Участники соревнуются в следующих уровнях: Золото, Серебро, Бронза, Пре-Бронза.

Требования к произвольному танцу, исполняемому соло, в целом такие же, как и для пар. Отличие в том, что из списка обязательных элементов исключается танцевальная поддержка и добавляются *Спирали*\* (в протоколах судейства спираль может записываться как ChSl1 — Choreographic sliding movements) и *Хореографическая Характерная Дорожка Шагов*\*\* (записывается как ChSt1).

Для облегчения судейства произвольного танца-соло желательно, чтобы участники заранее предоставили судьям описание содержания программы.

**Хорошо сбалансированная программа должна включать следующие элементы:**

Уровень, продолжительность	Спираль*	Вращения	Дорожка шагов	Твизлы	Хореографич. характ. дорожка шагов**
<b>Золото</b> 2 мин. 50 сек. ± 10 сек.	Максимум две (2) различные Спирали. Спирали не должны повторяться. Это может быть одна комбинированная спираль (макс. 12 сек) + одна простая (возможна смена ребра) продолжительностью от 3 до 7 сек.	Макс. одно (1) Вращение или Комбинация Вращений. Смена ноги разрешена, вход прыжком запрещен.	Максимум одна (1) Дорожка Шагов по любому рисунку, должна покрывать всю поверхность льда.	Максимум одна (1) Серия Твизлов с максимум тремя (3) промежуточным и шагами. Должна включать минимум два (2) твизла с различными направлениями вращения и как минимум двумя	Максимум одна (1) Хореографическая Характерная Дорожка Шагов.

				(2) оборотами в каждом из твизлов.	
<b>Серебро</b> 2 мин. 30 сек. ± 10 сек.	Максимум одна (1) Спираль: либо простая спираль продолжительностью от 3 до 7 секунд (решена смена ребра), либо комбинированная спираль продолжительностью максимум 12 секунд.	Макс. одно (1) Вращение или Комбинация Вращений. Смена ноги разрешена, вход прыжком запрещен.	Максимум одна (1) Дорожка Шагов по любому рисунку. Должна покрывать не менее 2/3 поверхность и льда.	Максимум одна (1) Серия Твизлов с максимум тремя (3) промежуточными шагами. Должна включать минимум два (2) твизла с различными направлениями вращения и как минимум двумя (2) оборотами в каждом из твизлов.	Максимум одна (1) Хореографическая Характерная Дорожка Шагов.
<b>Бронза</b> 1 мин. 50 сек. ± 10 сек.	Максимум одна (1) простая Спираль без смены ребра продолжительностью от 3 до 7 секунд.	Макс. одно (1) Вращение в одной позиции. Смена ноги и позиции, а также вход прыжком запрещены.	Максимум одна (1) Дорожка Шагов по любому рисунку, должна покрывать не менее половины поверхность и льда.	Максимум одна (1) Серия Твизлов с максимум тремя (3) промежуточными шагами. Должна включать минимум два (2) твизла с различными направлениями вращения и как минимум одним (1) оборотом в каждом из твизлов.	—
<b>Пре-Бронза</b> 1 мин. 50 сек. ± 10 сек.	Максимум одна (1) простая Спираль без смены ребра продолжительностью от 3 до 7 секунд.	Макс. одно (1) Вращение в одной позиции. Смена ноги и позиции, а также вход прыжком запрещены.	Максимум одна (1) Дорожка Шагов по прямой, должна покрывать не менее половины поверхность и льда.	Максимум один (1) Твизл с как минимум одним (1) оборотом.	—

### Примечания

#### \* Спираль

- может состоять из таких элементов, как ласточка (арабеск), аттитюд, бауэр, кораблик, выпад, пистолетик, гидроблейдиг, бильман и т.п. — элемент, при котором фигурист скользит по дуге на одной или двух ногах в хореографической позиции. Понятие спирали здесь трактуется в широком смысле и отличается от более узкого ее определения как позиции со свободной ногой выше уровня бедра;

- должна быть ясно различимой;
- может включать смену ребра и позиции (комбинированная спираль);
- позиция спирали должна удерживаться минимум 3 секунды, максимальное время исполнения простой спирали 7 секунд;
- комбинированная спираль состоит из двух разных позиций, между которыми допустим максимум один (1) соединительный шаг. Каждая позиция должна удерживаться не менее трех (3) секунд, максимальное время исполнения комбинированной спирали 12 секунд.

**\*\*Хореографическая Характерная Дорожка Шагов**

- исполняется в любом месте программы;
- должна быть размещена приблизительно на короткой оси катка и исполняться от одного борта катка до другого;
- во время ее исполнения разрешено касание льда одной или двумя руками.

## **Групповой танец**

В этом виде программы определены 2 самостоятельные категории:

- **Групповой танец, взрослые — полная версия**  
Продолжительность выступления 5 минут ± 15 секунд.
- **Групповой танец, взрослые — сокращенная версия**  
Продолжительность выступления 3 минуты ± 10 секунд.

Каждый раздел по усмотрению Оргкомитета может быть разделён на соревновательные группы по количеству участников в танце: 4-9 чел., 10-20 чел., 21 чел. и более.

В составе команды могут участвовать фигуристы любого пола.

В программу могут быть включены как элементы ледовых танцев и балетов на льду, так и элементы синхронного катания. Допускается музыка с голосом.

Тема и тип программы должны быть указаны в заявке (не больше 8 слов).

Использование *крупногабаритных* реквизитов запрещено. Небольшие предметы (шляпа, веер, зонт, трость и т.п.) использовать можно. Однако класть их на судейский стол, бросать в публику и т.п. не разрешается. Все танцы вида оцениваются по правилам международной системы судейства одной оценкой за компоненты программы.

### **Правила выхода на старт**

С момента объявления выхода команды на лед у нее есть 2 минуты для подготовки реквизита и выхода на стартовую позицию. Фигуристы имеют право использовать всё это время или его часть для разминки. По истечении 1 минуты 30 секунд времени, отведенного на подготовку команды к выступлению, судья-информатор объявляет в микрофон, что осталось 30 секунд до старта. Никаких других объявлений до начала воспроизведения музыкального сопровождения программы не производится.

По истечении 2-х минут, отведенных на подготовку команды к выступлению, включается музыкальное сопровождение программы и сразу начинается отсчет хронометража. В случае готовности команды до истечения времени, отведенного на подготовку команды к выступлению, капитан команды может поднять руку / махнуть рукой, подавая сигнал на включение записи музыкального сопровождения программы или вербального вступления и музыкального сопровождения.

**Пояснения и комментарии к правилам одиночного катания****Прыжки****<sup>1</sup> Прыжки из Списка****«Шесть прыжков, ойлер и перекидной»**

*Прыжками из списка* называются прыжки, содержащиеся в таблице стоимости элементов (SOV), т.е. в списке элементов, за которые выставляется техническая оценка (см. [ISU Communication 2168](#)). Это тулуп (T), сальхов (S), риттбергер (Lo), флип (F), лутц (Lz) и аксель (A). Обозначение прыжка включает также число оборотов; например, 2S — двойной сальхов.

С сезона 2010-2011 ойлер при исполнении в каскаде или комбинации засчитывается и записывается как 1Eu, но при сольном исполнении не является прыжком из списка и не оценивается как технический элемент.

Перекидной прыжок оценивается как технический элемент для уровня Пре-бронза и записывается в протоколах как "1W" (Waltz jump); базовая стоимость перекидного прыжка равна 0.2. (В зависимости от настройки судейской программы, перекидной может обозначаться также как аксель "A" без указания числа оборотов, т.е. без цифры перед буквой "A", или как пониженный аксель "1A<<").

При оценке перекидного прыжка используется следующая шкала GOE:

		+3	+2	+1	BASE	-1	-2	-3
Waltz Jump	1W	0.1	0.1	0.1	0.2	-0.1	-0.2	-0.2

Для уровней выше Пре-бронза перекидной прыжок не оценивается и не учитывается в общем ограничении на число прыжковых элементов (т.е. не занимает соответствующего поля в протоколе).

Остальные прыжки (шпагат, мазурка, ойлер, не входящий в каскад, и т.п.) не имеют базовой стоимости и не оцениваются в технической части программы, однако могут учитываться в оценке за компоненты.

**<sup>2</sup> Определение прыжкового элемента****«Прыжковый элемент — это прыжок, каскад, комбинация»**

Прыжковые элементы — это отдельные прыжки из списка, а также содержащие их каскады и комбинации.

**<sup>3</sup> Определение каскада и комбинации**

*Каскад* — это прыжковый элемент, состоящий из 2-х или 3-х прыжков, в котором нога приземления прыжка является ногой отрыва следующего прыжка (на ноге приземления совершается наезд по дуге перед следующим прыжком). По правилам, каскад не может содержать больше 3-х прыжков. В каскаде не должно быть соединительных подпрыжек, поворотов и отталкиваний или длинных дуг между прыжками (однако, если между прыжками совершается двукратная тройка на одной ноге, то каскад засчитывается, но его оценка понижается). Все прыжки в каскаде должны исполняться в одном ритме.

Примеры: каскады из 2-х прыжков — 1Lo+1T, 1Lz+1Lo; каскады из 3-х прыжков — 1T+1Lo+1Lo, 2F+2Lo+1T и т.п.

*Комбинация* — это прыжковый элемент, состоящий из двух прыжков. Первым исполняется любой прыжок из списка, за ним непосредственно следует прыжок типа аксель, который исполняется сразу после приземления с первого прыжка путем переступания с дуги приземления на дугу отрыва.

**Внимание!** Прыжковый элемент, в котором присутствует только один прыжок из списка, а все остальные прыжки — не из списка, не рассматривается как каскад или комбинация, а засчитывается как отдельный прыжок. Например, прыжок в шпагат+одинарный тулуп не является комбинацией прыжков. Аналогично, для уровней выше Пре-бронзы перекидной прыжок+одинарный риттбергер (A+1Lo) не считается каскадом или комбинацией.

#### <sup>4</sup> Правило «Ойлер в каскаде»

**«Ойлер засчитывается только в каскаде между двумя прыжками из списка»**

Начиная с сезона 2010-2011, *ойлер (half loop)* в каскадах рассматривается как прыжок из списка и обозначается в протоколах как "1Eu". При этом ойлер должен исполняться как соединительный прыжок между двумя прыжками из списка (каскад не может начинаться с ойлера или заканчиваться ойлером). При сольном исполнении ойлер по-прежнему не считается прыжком из списка и не оценивается как технический элемент.

### Вращения

#### <sup>5</sup> Базовые позиции вращений

**«3 базовые позиции — стоя, сидя, либела»**

Существуют три базовые позиции вращений: *стоя*, *сидя* (волчок) и *либела*.

- *Либела*, или *вращение лежа*: вращение на прямой опорной ноге, свободная нога сзади, с коленом выше уровня бедра (однако заклон, бильман и схожие вариации рассматриваются как позиции стоя);
- позиция *сидя* (волчок): вращение на сильно согнутой опорной ноге. Верхняя часть бедра опорной ноги должна быть как минимум параллельна льду;
- позиция *стоя*: любая позиция с выпрямленной или почти выпрямленной опорной ногой (разрешен легкий сгиб колена), которая не является позицией либелы.

#### <sup>6</sup> Промежуточные позиции

**«Любые, не являющиеся базовыми или их вариациями»**

*Промежуточными позициями* считаются все остальные позиции во вращениях, не удовлетворяющие требованиям ни одной из базовых.

Примеры: качающаяся либела; вращение на опорной ноге, согнутой недостаточно сильно для позиции сидя и слишком сильно для позиции стоя, и т.п.

#### <sup>7</sup> Комбинированное вращение

**«Присутствуют хотя бы две базовые позиции»**

*Комбинированное вращение* — это вращение, в котором присутствуют хотя бы две разные базовые позиции. Комбинированное вращение может быть как без смены ноги, так и со сменой. В произвольных программах одиночного катания оно может начинаться входом через прыжок. В обозначение комбинированного вращения начиная с сезона 2014-15 включается количество базовых позиций, например, CoSp2p1 — комбинированное вращение с 2 базовыми позициями уровня 1.

### **Обратите внимание!**

- Во вращении *либела-бильман* (и аналогичном прыжке во вращение) позиция бильман с корпусом, почти параллельным льду, и схожие с ней трактуются как сложная вариация либелы, то есть такое вращение не считается комбинированным. (При сильно поднятом, почти вертикальном, корпусе позицию бильман могут зачесть как позицию стоя, и вращение будет расценено как комбинированное.)

- Во вращениях *волчок-простой винт* и *либела-простой винт* финальная позиция винта может не быть засчитана как позиция стоя независимо от числа оборотов; она может рассматриваться просто как завершение вращения (выход из него), и вращение в таком случае не считается комбинированным (см. правило завершения вращения — *final wind-up*).

#### <sup>8</sup> Прыжок во вращение и вращение со входом прыжком

- *Прыжок во вращение* — это вращение со входом через прыжок, в одной базовой позиции и без смены ноги.
- *Вращение со входом прыжком* — любое вращение со входом через прыжок со сменой ноги или сменой базовых позиций (возможно и то, и другое).

#### <sup>9</sup> Простая и сложная вариация базовой позиции

- *Простая вариация* — это движение части тела, ноги, руки или головы, которое придает разнообразие, но не меняет базовую позицию основной части тела. Простая вариация не является чертой повышения уровня.
- *Сложная вариация* — это движение части тела, ноги, руки или головы, которое требует большей физической силы или гибкости и влияет на баланс основной части тела. Только такие вариации могут повышать уровень вращения.
- Простая или сложная вариация базовой позиции не превращает вращение в комбинированное. Как простая, так и сложная вариации должны соответствовать тем же критериям, что и критерии базовых позиций. С сезона 2010-2011 введены *категории сложных вариаций*, более подробно о них можно прочитать здесь: [Руководство по работе технических бригад. Одиночное катание. 2014/2015](#)

#### <sup>10</sup> Уровень вращения

- При судействе по новой системе существуют 5 *уровней сложности* вращений: базовый **В** — самый низкий, первый (**1**), второй, третий, четвертый (**4**) — самый высокий. Для получения второго уровня сложности элемент должен соответствовать двум приведенным критериям (т.е. должны присутствовать 2 черты повышения Уровня), для получения уровня 3 — трем, для уровня 4 — четырем.
- *Черты повышения* — это сложная вариация позиции, сложный заход во вращение, смена ноги прыжком и т.п.

**Внимание!** В последних сезонах произошли значительные изменения в определении черт повышения сложности и их применении в программах. Подробности читайте здесь: [Руководство по работе технических бригад. Одиночное катание. 2014/2015](#)

#### <sup>11</sup> Правило завершения вращения (*final wind-up*)

**«Простой винт в конце некоторых комбинаций вращений из 2-х базовых позиций не засчитывается как позиция стоя»**

Во вращениях в одной позиции (со сменой или без смены ноги) и в прыжках во вращение (т.е. вращениях со входом прыжком без смены ноги и позиции) *заключительная позиция стоя* в конце вращения (*final wind-up*, простое завершение вращения в позиции стоя) не рассматривается как отдельная позиция независимо от числа оборотов, если в ней просто выполняется завершение вращения без попытки каким-либо образом продемонстрировать, что позиция стоя исполняется намеренно (выполнив, например, вариацию позиции, не обязательно сложную, смену ребра и т.п.).

В предыдущей редакции правил *заклучительная позиция стоя* засчитывалась, если в ней делалось более 3-х оборотов. Изменение в правилах было введено ISU из-за большого количества случаев, когда при выходе из вращений в одной позиции или прыжков во вращение спортсмены случайно исполняли в финале более 3-х оборотов стоя, отчего вращение становилось комбинированным.

**Внимание!** В отличие от профессионалов, на которых ориентировано это правило, в программах взрослых любителей часто встречаются несложные комбинации вращений из двух базовых позиций, например, *волчок+винт* или *либела+винт*. С сезона 2010-2011 заключительный винт в таких вращениях не считается отдельной позицией стоя (трактуются как завершение вращения — final wind-up), и подобные комбинации становятся вращениями в одной позиции (со сменой или без смены ноги). Чтобы этого не произошло, можно вместо простого винта исполнить любую вариацию стоя (не обязательно сложную), явно отличающуюся от привычной группировки в винте, либо смену ребра. В этом случае позиция стоя будет засчитана, а все вращение останется комбинированным. Хотя позиция стоя может быть засчитана и без исполнения в ней вариаций, если явно видно, что она исполняется намеренно.

В комбинациях *либела вперед+винт назад* (или наоборот), *волчок вперед+винт назад* простой винт засчитывается, поскольку выполняется на другой ноге как самостоятельная позиция и не может являться случайным продолжительным завершением какой-либо другой позиции. Также простой винт засчитывается как отдельная позиция стоя в конце комбинаций из 3-х базовых позиций.

## 12 Спирали

- *Спиралью* в узком смысле называется позиция, исполняемая на одной ноге, со свободной ногой (включая колено и ступню) выше уровня бедра.
- Позиции типа кораблик, бауэр, пистолетик и им подобные не соответствуют определению спирали в узком смысле, однако также могут включаться в дорожки шагов и хореографические последовательности. Кроме того, их присутствие в программе в качестве переходов между элементами допустимо и может повысить оценки компонентов.

Отметим, что раньше элементы типа кораблика и бауэра также называли спиралями в более широком смысле: это любой элемент, при исполнении которого фигурист скользит по дуге на одной или двух ногах в ярко выраженной хореографической позиции. В произвольном танце соло и ритм-танце соло под спиралью имеется в виду именно спираль в широком смысле.

- Начиная с сезона 2014-2015 спирали уже больше не являются обязательными элементами в хореографических последовательностях у женщин (до этого они не были обязательны лишь для мужчин, но обязательны для женщин; теперь правила, касающиеся хореографических последовательностей, для мужчин и женщин ничем не отличаются). Фигуристы могут по желанию включать или не включать спирали в дорожки шагов или хореографические последовательности.

## 13 Дорожки шагов, хореографические последовательности

- *Дорожка шагов* — это элемент программы, состоящий из шагов и поворотов; разрешены также короткие остановки, подпрыжки, прыжки не из списка. Дорожка шагов должна быть по *прямой, кругу или серпантину*.
- С сезона 2012-2013 при судействе по новой системе в программах взрослых любителей во всех категориях ниже "Золото" вместо дорожки шагов исполняется [хореографическая последовательность](#)<sup>18</sup>, которая не имеет уровней сложности при фиксированной базовой стоимости 2.0. При судействе оценивается лишь качество ее исполнения (GOE).

## **Общие требования к элементам программы**

### Прыжковые элементы

#### <sup>14</sup> **Правило повтора прыжков**

**«Каждый прыжок в программе — не более 2-х раз»**

Каждый прыжок можно исполнить в программе не более 2-х раз, при этом никаких других ограничений на повторы не накладывается. Ранее требовалось, чтобы одно из двух исполнений входило в состав каскада или комбинации прыжков, теперь это ограничение снято.

При третьем исполнении прыжка он получает нулевую оценку. Если он входит в каскад или комбинацию прыжков, то с сезона 2016-1017 каскад целиком уже не обнуляется, как это было в прошлых сезонах, оценка остальных прыжков каскада сохраняется.

#### <sup>15</sup> Требования к каскадам и комбинациям

**«Разрешен только один каскад из 3-х прыжков, остальные из 2-х»**

- Только один каскад в программе может содержать 3 прыжка, остальные — 2.
- *Комбинация прыжков* (jump sequence) — это прыжковый элемент, состоящий из двух прыжков. Первым исполняется любой прыжок из списка, за ним непосредственно следует прыжок типа аксель, который исполняется сразу после приземления с первого прыжка путем переступания с дуги приземления на дугу отрыва. Базовая оценка комбинации равна сумме базовых оценок двух входящих в нее прыжков, умноженной на коэффициент 0.8.

Раньше комбинации могли содержать любое количество прыжков из списка, соединенных нестандартными прыжками и подпрыжками, причем базовая оценка комбинации вычислялась как сумма только двух наиболее сложных прыжков, входящих в нее, умноженная на коэффициент 0.8. Но с сезона 2018-2019 определение комбинации изменилось.

### Вращения

#### <sup>16</sup> Вращения в программе

**«Все вращения должны быть разными»**

Все вращения должны быть разными, а именно, иметь разные обозначения в таблице стоимости элементов (SOV) (см. [ISU Communication 2168](#)). Обозначения элементов в новой судейской системе также приведены в [Приложении 2](#).

**Внимание!** При судействе по новой системе вращение, имеющее такое же обозначение, как у вращения, уже исполненного ранее, будет удалено компьютером (получит нулевую оценку), но будет тем не менее учтено в общем ограничении на количество вращений.

Пример: винт вперед и винт назад, исполненные отдельно — это вращения, имеющие одинаковое обозначение (USp-вращение стоя без смены ноги), винт назад будет проигнорирован.

Если в ваших программах должно быть одно или несколько обязательных вращений (например, комбинированное вращение со в разряде Серебро или прыжок во вращение и комбинированное вращение со сменой ноги в разряде Золото), то при отсутствии обязательного вращения компьютер автоматически обнулит последнее исполненное вращение (если исполнено максимальное число вращений).

*Более точно, вращения по требованиям правил можно разделить на обязательные и произвольные. Например, в Золоте два обязательных вращения и одно произвольное, в Серебре одно обязательное и два произвольных, в Бронзе 2 произвольных. Если число произвольных вращений, исполненных в программе, превышает допустимое, то все произвольные вращения сверх максимального допустимого числа обнуляются.*

#### <sup>17</sup> Обороты во вращениях

**«Минимум 2 оборота в позиции»**

- Для того, чтобы вращение было засчитано как элемент, в нем должно быть не меньше 3-х оборотов.
- В каждой позиции комбинированного вращения должно быть не меньше 2-х оборотов.
- При исполнении черты «смена ребра» должно быть не менее 2-х оборотов на одном ребре до смены и 2-х после смены.

- Обороты в позиции считают только после полного принятия позиции — обороты на входе и выходе из позиции не учитываются. Поэтому требование «минимум 2 оборота в позиции» желательно выполнять с превышением (3-4 оборота), чтобы не потерять обороты на входе или выходе.
- В каждом разряде соревновательной программы определены требования по минимальному числу оборотов во вращениях разных типов (см. таблицы). При невыполнении этих требований оценка качества исполнения вращения (GOE) понижается (помимо того, что все вращение может быть не засчитано как элемент, если в нем нет 3-х оборотов, либо могут не быть засчитаны отдельные позиции вращения при отсутствии 2-х оборотов в позиции).

### Хореографическая последовательность

#### <sup>18</sup> **Определение хореографической последовательности**

**«Дорожка шагов с позициями спиралей, корабликов, бауэров и других подобных элементов»**

**Хореографическая последовательность** состоит из всевозможных элементов типа разнообразных шагов, поворотов, спиралей, арабесков, корабликов, бауэров, соединительных прыжков (не включенных в список стандартных), вращательных движений (твизлов) и т.п. Траектория хореографической последовательности может быть произвольной, но, в зависимости от уровня соревнующихся, должна покрывать либо всю поверхность льда (уровни Мастер, Золото), либо не меньше ее половины (Серебро, Бронза). Исполняться она должна в соответствии с музыкой с акцентированным началом и завершением последовательности.

Начиная с сезона 2014-2015 спирали больше не являются обязательными элементами в хореографических последовательностях у женщин (у мужчин они и раньше не были обязательными).

Хореографическая последовательность имеет фиксированную базовую стоимость 2.0 и оценивается судьями только через GOE.

#### <sup>19</sup> **Правило первого исполнения**

**«Засчитывается то, что исполнено первым»**

На уровнях при оценке дорожки шагов StSq или хореографической последовательности ChSq в качестве оцениваемого элемента программы засчитывается только первое видимое исполнение дорожки или последовательности. Если в программе присутствуют дополнительные дорожки шагов или хореографические последовательности, то они не засчитываются как элементы, но учитываются как переходы в программе и, таким образом, могут повлиять на оценку переходов (transitions), входящую в оценку компонентов.

На уровнях "Мастера" и "Золото" исполняется дорожка шагов StSq, на уровнях "Серебро" "Бронза" и "Пре-бронза" — хореографическая последовательность ChSq.

### **Приложение 2**

#### **Обозначения элементов в новой судейской системе**

##### **Вращения**

<b>Вращения</b>				
<b>Тип вращения</b>	<b>В позиции</b>	<b>Со сменой ноги</b>	<b>Прыжок во вращение</b>	<b>Со сменой ноги и входом прыжком</b>
Стоя <i>Upright Spin</i>	USp	CUSp	FUSp	FCUSp
Заклон <i>Layback Spin</i>	LSp	CLSp	FLSp	FCLSp
Либела <i>Camel Spin</i>	CSp	CCSp	FCSp	FCCSp

Сидя, волчок <i>Sit Spin</i>	SSp	CSSp	FSSp	FCSSp
---------------------------------	-----	------	------	-------

Примечания:

- при смене ноги к основному обозначению вращения добавляется буква *C* от слов *Change Foot*, при входе прыжком — буква *F* от *Flying Spin*;
- в протоколе вслед за обозначением вращения проставляется его уровень (цифра от 1 до 4), например, USp2 — вращение стоя уровня 2.

Комбинированные вращения			
Без смены ноги	Со сменой ноги	Со входом прыжком	Со сменой ноги и входом прыжком
CoSp	CCoSp	FCoSp	FCCoSp

### Дорожка шагов и хореографическая последовательность

Дорожка шагов: **StSq** (*Step Sequence*);

в протоколе вслед за обозначением дорожки проставляется ее уровень (цифра от 1 до 4), например, **StSq2** — дорожка уровня 2.

Хореографическая последовательность: **ChSq1** (от слов *Choreo Sequence*) — не имеет уровней, вернее, в протоколе всегда обозначается с уровнем 1. Базовая оценка фиксирована и равна 2.0, оценивается только GOE.

### Прыжки, каскады, комбинации

Обозначения *сольных прыжков*:

- T** — тулуп (Toeloop);
- S** — сальхов (Salchow);
- Lo** — риттбергер (Loop);
- F** — флип (Flip);
- Lz** — лутц (Lutz);
- A** — аксель (Axel).

Перед обозначением прыжка ставится цифра, указывающая число оборотов: например, **2Lz** — двойной лутц.

Начиная с сезона 2014-15 к обозначению флипа или лутца, выполненного с неправильного ребра (флип с наружного ребра, лутц с внутреннего), добавляется буква "e" (от слова *edge* — ребро). Например, тройной лутц с неправильного ребра обозначается как **3Lze**. Прыжок с неправильного ребра включен в таблицу SOV стоимости элементов и имеет более низкую базовую стоимость (примерно 70%) по сравнению с прыжком с правильного ребра; финальная оценка GOE для таких прыжков должна быть отрицательной.

*Каскад прыжков* обозначается как сумма входящих в него прыжков: например, **1A+1Lo** — каскад из одинарного акселя и одинарного риттбергера; **1F+1Eu+1S** — каскад из одинарного флипа, ойлера и одинарного сальхова (начиная с сезона 2010-2011, ойлера можно использовать в каскадах).

*Комбинация прыжков* обозначается как сумма двух прыжков, входящих в нее (вторым должен быть аксель), к которой приписывается суффикс **+SEQ** (от слова *Sequence* — последовательность; в английском языке комбинация называется *последовательностью прыжков*); например, **1F+1A+SEQ** обозначает комбинацию прыжков, состоящую из одинарного флипа и одинарного акселя.

## Приложение 3

### Условные обозначения в протоколах при оценке элементов программы

При применении новой судейской системы, элементы в протоколах могут отмечаться следующими значками:

- \* звездочкой обозначается элемент, оценка которого обнуляется (например, из-за третьего исполнения одного и того же прыжка);
- x буквой "x" обозначается прыжковый элемент, исполненный во второй половине программы, оценка которого умножается на повышающий коэффициент 1.1;
- ! восклицательный знак "!" отмечается прыжок лутц или флип, выполненный с неясного ребра, оценка качества этого прыжка (GOE) понижается судьями при сохранении базовой стоимости прыжка (прыжок, выполненный явно с неправильного ребра, обозначается в протоколе с добавлением буквы "e", например, **Fe** — флип с неправильного ребра; его базовая стоимость снижается примерно до 70%, точные значения указаны в таблице SOV).
- < знак "меньше" обозначает **недокрученный** (*Under-rotated*) прыжок с нехваткой более чем четверти, но менее чем половины оборота. Его базовая оценка умножается на понижающий коэффициент 0.7;
- << двойной знак "меньше" обозначает **пониженный** (*Downgraded*) прыжок, недокрученный на пол оборота или более. Такой прыжок оценивается как прыжок на 1 оборот меньше.

## Приложение 4

### Оценка компонентов программы

Вторая оценка программы является суммой оценок за следующие компоненты программы:

- навыки скольжения (*Skating Skills*);
- переходы и связки (*Transitions/Linking Footwork and Movement*);
- исполнение (*Performance/Execution*);
- хореография и композиция (*Choreography/Composition*);
- интерпретация образа и музыки (*Interpretation of the music*).

Для того, чтобы оценки за элементы и компоненты программы были бы примерно равны, суммарные оценки за компоненты в программах спортсменов умножаются на следующие коэффициенты.

Коэффициент, на который умножается оценка за компоненты		
Вид соревнований	Короткая программа	Произвольная программа
Спортсмены-мужчины	1.0	2.0
Спортсмены-женщины	0.8	1.6
Спортсмены — парное катание	0.8	1.6
Взрослые любители-мужчины	—	1.6 (Мастер, Золото), 1.2 (Серебро, Бронза)
Взрослые любители-женщины	—	1.6 (Мастер, Золото), 1.2 (Серебро, Бронза)
Взрослые любители — парное катание	—	1.6 (Мастер, Промежуточный), 1.2 (Взрослые)

На реальных соревнованиях взрослых-любителей множители могут отличаться от приведенных в таблице, в зависимости от настройки судейской программы.

В соревнованиях по ледовым танцам применяются различные коэффициенты для разных компонентов программы.