



Технические требования к любительским видам ВЗРОСЛОГО фигурного катания сезона 2020-2021г.г. (соревнования)

Одиночное катание – Произвольная программа

Общие требования к виду.

Соревнования проводятся среди фигуристов в различных уровнях катания, гендерных и возрастных аспектах.

Категории: Мастера, Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза.

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.

После регистрации всех участников Оргкомитет оставляет за собой право объединять не более 3 соседних возрастных классов в соревновательные группы с не менее, чем 2 участниками.

Допускается музыка с голосом.

Требования к программам и к элементам в них.

Одинаковые для программ мужчин и женщин.

<p>МАСТЕРА Продолжительность – 3 мин ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,6. Штраф за каждое падение 1,0 балл.</p>				
Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено
Прыжковые элементы Максимум 6	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	—
	Каскада/ комбинации	Максимум 3 каскада/ комбинации, из них не более одного каскада из 3-х прыжков.	—	
Вращения Максимум 3		Максимум 3 разных вращения. Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов.	Среди них должны быть: <ul style="list-style-type: none"> ● прыжок во вращение или вращение со входом прыжком; ● комбинированное вращение со сменой ноги. Минимальное количество оборотов: 5 (пять) для любого вращения без смены ноги и 8 (восемь) для любого вращения со сменой ноги. Комбинированное вращение должно включать как минимум две различные базовые позиции с 2 (двумя) оборотами в каждой из этих позиций. Чтобы получить полную стоимость - комбинация вращений должна включать все 3 (три) базовых позиции. Все вращения со сменой ноги должны иметь не менее 3	—

		оборотов на каждой ноге. Если это требование не выполняется, вращение будет отмечено буквой V. Максимальный уровень вращения - 4.		
Дорожка шагов	Максимум 1 дорожка шагов.	Дорожка шагов должна покрывать всю поверхность льда. Только первое исполнение дорожки шагов засчитывается как технический элемент.	—	
ЗОЛОТО Продолжительность – 2 мин 50 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,6. Штраф за каждое падение 1,0 балл.				
Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено
Прыжковые элементы Максимум 5	Прыжки	Все прыжки из списка в 1 и 2 оборота. 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.
	Каскады / комбинации	Максимум 3 каскада / комбинации из разрешенных прыжков, из них не более одного каскада из 3-х прыжков.	—	
Вращения Максимум 3	Максимум 3 разных вращения. Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов.	Максимум 3 разных вращения. Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов.	Среди них должны быть: <ul style="list-style-type: none"> • прыжок во вращение или вращение со входом прыжком; • комбинированное вращение со сменой ноги. Минимальное количество оборотов: 4 (четыре) для любого вращения без смены ноги и 8 (восемь) для любого вращения со сменой ноги. Комбинированное вращение должно включать как минимум две различные базовые позиции с 2 (двумя) оборотами в каждой из этих позиций. Чтобы получить полную стоимость - комбинация вращений должна включать все 3 (три) базовых позиции. Все вращения со сменой ноги должны иметь не менее 3 оборотов на каждой ноге. Если это требование не выполняется, вращение будет отмечено буквой V. При оценке уровня вращения учитываются черты повышения только до уровня 3 включительно (вращение не может получить уровень 4).	—
Дорожка шагов	Максимум 1 дорожка шагов	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).		
СЕРЕБРО Продолжительность – 2 мин ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на 1,2. Штраф за каждое падение 0,5 балл.				
Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено
Прыжковые элементы Максимум 5	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.
	Каскады / комбинации	Максимум 2 каскада / комбинации из разрешенных прыжков, из них не более одного каскада из 3-х прыжков.	—	
Вращения Максимум 2		Максимум 2 разных вращения. Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов. Во всех вращениях разрешается вход прыжком и смена ноги.	Обязательно должно быть комбинированное вращение (без смены или со сменой ноги). Минимальное количество оборотов: 4 (четыре) для любого вращения без смены ноги и 6 (шесть) для любого вращения со сменой ноги. Комбинированное вращение должно включать как минимум две различные базовые позиции с 2 (двумя) оборотами в каждой из этих позиций. Чтобы получить полную стоимость - комбинация вращений должна включать все 3 (три) базовых позиции. Все вращения со сменой ноги должны иметь не менее 3 оборотов на каждой ноге. Если это требование не выполняется, вращение будет отмечено буквой V. При оценке уровня вращения учитываются черты повышения только до уровня 2 включительно (вращение не может получить уровень 3 и выше).	—
Хореографическая последовательность		Максимум 1 хореографическая последовательность. Хореографическая Последовательность состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, спирали, арабески, кораблики, движения Ина Бауэр, гидроблейдинг, любые	Должна покрывать не меньше половины поверхности льда.	—

	прыжки, вращения и т.п. Элементы из Списка, включенные в Хореографическую Последовательность не называются и не занимают ячейку. Разрешен любой рисунок, но Последовательность должна быть явно видимой.			
БРОНЗА Продолжительность – 1 мин 40 сек ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на 1,2. Штраф за каждое падение 0,5 балл.				
Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено
Прыжковые элементы Максимум 4	Прыжки	Все прыжки из списка в 1 оборот. Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада/комбинации).	—	Аксель в 1.5 оборота, прыжки в 2 оборота и более, каскады из трех прыжков.
	Каскады/комбинации	Максимум 2 каскада из разрешенных прыжков, каскад может состоять только из двух прыжков.	—	
Вращения Максимум 2		Максимум 2 разных вращения. Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов. Смена ноги разрешена.	Обязательно должно быть вращение в одной позиции без смены ноги. Минимальное количество оборотов: три (3) для любого вращения без смены ноги и шесть (6) со сменой ноги. Комбинированное вращение должно включать как минимум две различные базовые позиции с 2 (двумя) оборотами в каждой из этих позиций. Чтобы получить полную стоимость - комбинация вращений должна включать все 3 (три) базовых позиции. Все вращения со сменой ноги должны иметь не менее 3 оборотов на каждой ноге. Если это требование не выполняется, вращение будет отмечено буквой V. 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.
Хореографическая последовательность		Максимум 1 хореографическая последовательность. Хореографическая Последовательность состоит из движений любого рода – таких как	Должна покрывать не меньше половины поверхности льда.	—

	шаги, повороты, спирали, арабески, кораблики, движения Ина Бауэр, гидроблейдинг, любые прыжки, вращения и т.п. Элементы из Списка, включенные в Хореографическую Последовательность не называются и не занимают ячейку. Разрешен любой рисунок, но Последовательность должна быть явно видимой.		
--	---	--	--

ПРЕ-БРОНЗА Продолжительность – 1 мин 30 сек ± 10 сек.

Оценки за компоненты умножаются на 1,2.

Штраф за каждое падение 0,5 балл.

Элементы		Разрешено	Обязательно	Запрещено
Прыжковые элементы. Максимум 3	Прыжки	Все прыжки в пол-оборота и в 1 оборот. В этой категории перекидной прыжок засчитывается как прыжок из списка с обозначением 1W (Вальсовый) и базовой стоимостью 0.2 балла. Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (только или в составе каскада).	—	Одинарные Флип и Лутц, Аксель в 1,5 оборота, прыжки в 2 оборота и более, каскад из 3-х прыжков.
	Каскады/ комбинации	Максимум 1 каскад из 2-х прыжков	—	
Вращения Максимум 1		Максимум 1 вращение в одной позиции без смены ноги.	1 вращение в одной позиции без смены ноги. Минимум 3 оборота во вращении.	Смена ноги во вращении, прыжок во вращение и вращение со входом прыжком, комбинированное вращение.
Хореографическая последовательность		Максимум 1 хореографическая последовательность. Хореографическая Последовательность состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, спирали, арабески, кораблики, движения Ина Бауэр, гидроблейдинг, любые прыжки, вращения и т.п. Элементы из Списка, включенные в Хореографическую Последовательность не называются и не занимают ячейку. Разрешен любой	Должна покрывать не меньше половины поверхности льда.	—

	рисунок, но Последовательность должна быть явно видимой.		
--	---	--	--

Одиночное катание – Интерпретация

Общие требования к виду.

Соревнования проводятся среди фигуристов в различных уровнях катания, гендерных и возрастных аспектах.

Категории: Мастера, Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза.

Участник может заявиться в ту же категорию, что и в Произвольной программе или в более высокую категорию.

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.

После регистрации всех участников Оргкомитет оставляет за собой право объединять не более 3 соседних возрастных классов в соревновательные группы с не менее, чем 2 участниками.

Допускается музыка с голосом.

Оцениваются лишь компоненты программы (техническая оценка отсутствует).

Оценка за компоненты программы умножается на коэффициент 1,0 балл во всех категориях.

Штрафные баллы за падение не начисляются, но могут негативно повлиять на компоненты программы.

Требования к программам и к элементам в них:

- Продолжительность программы:
 - категории Мастера — 2 мин. ± 10 сек,
 - категории Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза – 1 мин 30 сек. ± 10 сек.
- В программу должны быть включены:
 - минимум 1 и максимум 2 одинарных прыжка,
 - минимум 1 и максимум 2 вращения.
- Аксель, двойные и тройные прыжки, а также каскады прыжков не разрешаются. Запрещаются прыжки типа сальто.
- Оценка прыжков и вращений основывается на их хореографическом эффекте, соответствии музыке и теме программы, а не на их сложности.
- Разнообразие шагов и элементов оценивается с точки зрения отображения музыки и темы программы на льду.
- Использование таких эффектов, как чрезмерное использование шагов на зубцах, лежание или сидение на льду, длительная или статичная поза на обоих коленях, валяние или подпевание музыке, нежелательны.
 - Фигурист не должен оставаться на одном месте более 5 секунд.
 - Излишне театральный костюм и грим не приветствуются.
 - Костюмы и грим должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые могут портить лед или оставлять частицы на нем (перья, боа, чрезмерное количество бисера и т.п.), считаются небезопасными и также недопустимы.
 - 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 Оберстдорфе, 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).
- Судьи могут налагать штрафы за недопустимые костюмы.

Импровизационная программа

Общие требования к виду.

Соревнования проводятся в различных уровнях катания без учёта гендерного и возрастного аспекта.

Категории: Мастера, Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза.

Участник может заявиться в ту же категорию, что и в Произвольной программе или в более высокую категорию.

Возрастные классы:

молодежный класс: 14-38 лет;

взрослый класс: 39 лет и старше.

Требования к программам и к элементам в них:

- Примерная длительность программы 1 мин. 40 сек для всех категорий (длительность программы может незначительно отличаться от 1 мин. 40 сек. в зависимости от момента окончания музыкальной фразы, отличие не более чем на 20 секунд).

- Допускается музыка с голосом. Музыкальное сопровождение Импровизационной программы будет проигрываться в течение 15 минут не менее, чем за 30 мин до начала соревнований.

- Во время разминки соревновательной группы будет озвучен 1 раз каждый из вариантов музыкального сопровождения для каждой категории.

- Стиль костюма должен быть нейтральным.

Обязательные элементы по категориям:

МАСТЕРА Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,6. Штраф за каждое падение 1,0 балл.	<ul style="list-style-type: none">• одно комбинированное вращение с как минимум 2 сменами позиций и 1 сменой ноги (мин. 4 оборота на каждой ноге);• один прыжок во вращение (мин. 4 оборота);• одно оригинальное вращение, позиция вращения по выбору (оценивается оригинальность – мин. 4 оборота);• один прыжок в шпагат;• комбинация спиралей и шагов должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.
ЗОЛОТО Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,6. Штраф за каждое падение 1,0 балл.	<ul style="list-style-type: none">• одно комбинированное вращение с как минимум 1 сменой позиции и 1 сменой ноги (мин. 3 оборота на каждой ноге);• один заклон, волчок или оригинальное вращение – позиция произвольная, оценивается оригинальность (мин. 4 оборота);• одна либела (мин. 4 оборота);• комбинация спиралей и шагов должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.
СЕРЕБРО Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,2. Штраф за каждое падение 0,5 балла.	<ul style="list-style-type: none">• одна либела (мин. 3 оборота);• один волчок или оригинальное вращение — позиция произвольная, оценивается оригинальность (мин. 3 оборота);• одно комбинированное вращение только с одной сменой позиции и без смены ноги (мин. 4 оборота);• комбинация спиралей и шагов должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.
БРОНЗА Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,2. Штраф за каждое падение 0,5 балла.	<ul style="list-style-type: none">• одно вращение в позиции стоя (мин. 4 оборота);• одно вращение назад, заход по выбору (мин. 3 оборота);• один волчок (мин. 3 оборота);• комбинация спиралей и шагов должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.
ПРЕ-БРОНЗА Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,2. Штраф за каждое падение 0,5 балла.	<ul style="list-style-type: none">• одно любое вращение в любой позиции/базовой или не базовой (мин. 3 оборота);• комбинация спиралей и шагов 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.

Обязательные фигуры

Общие требования к виду.

Соревнования проводятся среди фигуристов в различных уровнях катания.

Категории: Мастера, Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза.

Участник может заявиться в ту же категорию, что и в Произвольной программе или/и на одну категорию ниже, а также в более высокие категории.

Судейство:

- оценивается одной оценкой за технику,
- каждая фигура оценивается из 6.0 баллов,
- во время исполнения фигуры участником судьи располагаются на льду на расстоянии, не препятствующее исполнению.

Правила исполнения Обязательных фигур:

- 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.
- Порядок проведения разминки перед исполнением:
 - перед 1-ой фигурой разминка до старта 1-го участника = 6 мин,
 - каждая последующая фигура разминается участником по ходу соревнований сразу же после исполнения ими предыдущей фигуры, продолжительность такой разминки – до вызова на старт этого участника для её исполнения.
- Для исполнения фигуры участник приглашается на чисто залитый лёд.
- Участнику разрешается сделать пометку старта фигуры на льду (чертой, скоблёркой).
- Выбрав место, участник «обозначает ось» своей фигуры для оповещения судей, где будет расположена фигура. В соответствии с этим судьи располагаются на льду для её просмотра исполнения и её оценивания.
- Исполнять фигуру, выбирая осью фигуры линию хоккейной разметки, запрещается.

Обязательные фигуры по категориям

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

Парное катание — Произвольная программа

Общие требования к виду.

Пара должна состоять из мужчины и женщины.

Категории: Мастера, Промежуточный уровень и Взрослые.

Возрастной класс – один: от 14 лет и старше.

Допускается музыка с голосом.

Программа должна быть хорошо сбалансирована с точки зрения техники и представления.

Обязательные элементы по категориям.

<p>МАСТЕРА 3 мин. 30 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.6. Штраф за падение каждого из партнеров – 1.0 балл.</p>	<p>A. Максимум 3 разные поддержки, 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 2 выброса (одинарных или двойных).</p> <p>C. Максимум 1 параллельный соло-прыжок. Допускаются одинарные, двойные и тройные прыжки.</p> <p>D. Максимум 1 каскад, включающий не более 3 прыжков из списка, или 1 комбинация прыжков, состоящая из 2 прыжков из списка, в которой вторым является аксель, исполняемый непосредственно после приземления с первого прыжка.</p> <p>E. Максимум 1 парное вращение или парная комбинация вращений, включающее как минимум 4 оборота для парного вращения или 6 оборотов для парной комбинации вращений, минимум 3 оборота на каждой ноге при смене ног и 2 оборота в каждой позиции. Парная комбинация вращений должна включать смену ноги и 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 1 параллельное соло-вращение или параллельное комбинированное соло-вращение, включающее как минимум 5 оборотов для вращений без смены ноги и позиции, 5 для прыжка во вращение, 4 на каждой ноге для вращений со сменой ног.</p> <p>G. Максимум 1 тодес или обводка (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 1 дорожка шагов (StSq), покрывающая всю поверхность льда. Техническую оценку получает лишь первое исполнение дорожки.</p>
<p>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ 2 мин. 40 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.6. Штраф за падение каждого из партнеров – 1.0 балл.</p>	<p>A. Максимум 2 разные поддержки 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 1 выброс. Допускаются только выбросы в один оборот или одинарный аксель.</p> <p>C. Максимум 1 параллельный соло-прыжок. Допускаются только прыжки в один оборот или одинарный аксель. Двойные и тройные прыжки запрещены.</p> <p>D. Максимум 1 каскад, включающий не более трех классических прыжков в 1 оборот или одинарный аксель, или 1 комбинация прыжков, состоящая из 2 прыжков из списка, в которой вторым является аксель, исполняемый непосредственно после приземления с первого прыжка.</p> <p>E. Двойные и тройные прыжки запрещены.</p> <p>F. Максимум 1 парное вращение или парная комбинация вращений, включающее как минимум 4 оборота для парного вращения, минимум 6 оборотов для парной комбинации вращений, минимум 3 оборота на каждой ноге в случае смены ног и минимум 2 оборота в каждой позиции. Парная комбинация вращений должна включать смену ноги и 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>G. Максимум 1 тодес или обводка (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 1 дорожка шагов, покрывающая всю поверхность льда.</p>

	<p>Техническую оценку получает лишь первое исполнение дорожки. 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>ВЗРОСЛЫЕ 2 мин. 20 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,2. Штраф за падение каждого из партнеров – 0,5 баллов.</p>	<p>A. Максимум 1 поддержка 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 1 выброс. Допускаются только выбросы в один оборот. Аксель, двойные и тройные выбросы запрещены.</p> <p>C. Максимум 1 параллельный соло-прыжок. Допускаются только прыжки в один оборот. Аксель, двойные и тройные прыжки запрещены.</p> <p>D. Максимум 1 каскад, включающий не более двух (2) классических прыжков в 1 оборот (не включая аксель). Аксель, двойные и тройные прыжки запрещены.</p> <p>E. Максимум 1 парное вращение. 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 1 обводка (позиция произвольная). Партнер должен совершить как минимум 1 оборот после принятия позиции обводки.</p> <p>G. Максимум 1 хореографическая последовательность, 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

Общие требования к виду.

Пара должна состоять из мужчины и женщины.

Категории: Мастера, Промежуточный уровень и Взрослые.

Возрастной класс – один: от 14 лет и старше.

Оцениваются лишь компоненты программы (техническая оценка отсутствует).

Допускается музыка с голосом.

Штрафные баллы за падение не начисляются, но могут негативно повлиять на компоненты программы.

Требования к программам и к элементам в ней.

- Построение программы должно использовать навыки и элементы парного фигурного катания.
- 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.

- Запрещены 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).

- Запрещены прыжки типа сальто, лежание на льду и продолжительное стояние на обоих коленях.
- Пара не должна оставаться на одном месте более 5 секунд.
- Излишне театральные костюм и грим не приветствуются.
- 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, бросать в зрительный зал.

Обязательные элементы по категориям:

МАСТЕРА 2 мин. 10 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.6.	Не менее 3 и не более 4 элементов из следующего списка должны быть включены в программу. Максимум 1 соло-прыжок ИЛИ 1 выброс. Аксель и двойные прыжки не допускаются. Также не разрешены каскады прыжков. Максимум 1 парное вращение (либо парная комбинация вращений) или 1 параллельное вращение. Максимум 1 тодес или обводка (позиция произвольная). Максимум 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.
Промежуточный уровень 1 мин. 40 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.6.	Не менее 3 и не более 4 элементов из следующего списка должны быть включены в программу. Максимум 1 соло-прыжок ИЛИ 1 выброс. Аксель и двойные прыжки не допускаются. Также не разрешены каскады и комбинации прыжков. Максимум 1 парное вращение (либо парная комбинация вращений) или 1 параллельное вращение. Максимум 1 тодес или обводка (позиция произвольная). Максимум 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.
Взрослые 1 мин.40 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1,2.	Не менее 3 и не более 4 элементов из следующего списка должны быть включены в программу. Максимум 1 соло-прыжок ИЛИ 1 выброс. Аксель и двойные прыжки не допускаются. Также не разрешены каскады и комбинации прыжков. Максимум 1 парное вращение ИЛИ одно параллельное вращение. Парные комбинации вращений и прыжки во вращение запрещены. Максимум 1 обводка (позиция произвольная). Максимум 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.

Дуэты – Интерпретация

Общие требования к виду.

Состав участников дуэта может быть следующий: 2 мужчин или 2 женщин.

Дуэты – Интерпретация, как соревновательная программа, должна включать в себя элементы спортивного фигурного катания и/или танцев на льду.

Категории:

Базовый уровень – Серебро, Бронза, Пре-бронза.

Продвинутый уровень – Мастер, Золото.

Уровень определяется по категории в Одиночном катании или в Танцах на льду сильнейшего из партнёров.

Возрастной класс – один: от 14 лет и старше.

Допускается музыка с голосом.

Оцениваются лишь компоненты программы (техническая оценка отсутствует).

Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент:

- Продвинутый уровень – 1.6
- Базовый уровень – 1.2.

Штрафные баллы за падение не начисляются, но могут негативно повлиять на компоненты программы.

Требования к программам и к элементам в них:

- Длительность программы для обеих уровней – 2 минуты +/- 10
- В программу должны быть включены:
 - минимум 1 и максимум 2 одинарных прыжка,
 - минимум 1 и максимум 2 вращения.
- Аксель, двойные и тройные прыжки, а также каскады прыжков не разрешаются. Запрещаются прыжки типа сальто.
 - Оценка прыжков и вращений основывается на их хореографическом эффекте, соответствии музыке и теме программы, а не на их сложности.

- Технические элементы оцениваются только с точки зрения их раскрытия темы и отражения музыкального сопровождения с помощью данного элемента.

- Использование таких эффектов, как чрезмерное использование шагов на зубцах, лежание или сидение на льду, длительная или статичная поза на обоих коленях, валяние или подпевание музыке, нежелательно.

- Фигуристы не должны оставаться на одном месте более 5 секунд.

- Излишне театральным костюм и грим не приветствуются.

- Костюмы и грим должны соответствовать характеру музыки. 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 недопустимые костюмы.

- 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 Оберстдорфе, 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).

Пары – Обязательные танцы

Общие требования к виду.

Пара состоит из мужчины и женщины.

Категории: Мастера, Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза.

Возрастной класс – один: от 14 лет и старше.

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

Технические элементы Обязательных танцев идентифицируются технической бригадой без ключевых мест. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 0,7.

Результат за каждый Обязательный танец умножается на 0,5.

Разминки/warming up.

- Разминочные группы формируются в соответствии с категориями участников.

- Продолжительность перед каждым обязательным танцем — около 3 минут.

- Во время Разминки/warming up, начиная со 2ой минуты, воспроизводится музыкальное сопровождение предстоящего/их танца/ев для каждой категории длительностью – 1 минута.

- Музыкальное сопровождение предоставляется организаторами соревнований.

- Оргкомитет оставляет за собой право объединять разминочные группы.

Обязательные танцы по категориям

Мастера Штраф за каждое падение 1,0 балл.	1 танец Вестминстерский вальс (2 повторения) 2 танец Ча-ча-ча Кондгеладо (2 повторения)
Золото Штраф за каждое падение 1,0 балл.	1 танец Вестминстерский вальс (2 повторения) 2 танец Килиан (6 повторений)
Серебро Штраф за каждое падение 0,5 балл.	1 танец Американский вальс (2 повторения) 2 танец Блюз (3 повторения)
Бронза Штраф за каждое падение 0,5 балл.	1 танец Европейский вальс (2 повторения) 2 танец Танго фиеста (3 повторения)
Пре-бронза Штраф за каждое падение 0,5 балл.	Любые 2 танца на выбор из следующих пяти: 1 танец 7 Ивовый вальс (Willow Waltz) (2 повторения) 2 танец Марш (14 шагов) (4 повторения) 3 танец Танго фиеста (Fiesta Tango) (3 повторения) 4 танец Голландский вальс (Dutch Waltz) (2 повторения) 5 танец Канаста-танго (2 повторения)

Требования к музыкальному сопровождению

Танцевальные пары сами должны предоставлять музыкальное сопровождение для обязательных танцев.

Допускается музыка с голосом.

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 с точностью ± 2 удара в минуту. В случае нарушения этого требования рефери применяет снижение в 1,0 балл.

Спецификация темпа обязательных танцев:

- **Мастера.** Ча-ча-ча Конгеладо — музыка Ча-ча-ча 4/4, 29 тактов по 4 удара в минуту, всего 116 ударов в минуту.
- **Золото, Мастера.** Вестминстерский вальс — музыка Вальс 3/4, 54 тактов по 3 четверти в минуту, всего 162 удара в минуту.
- **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.
- **Серебро.** Американский вальс — музыка Вальс 3/4, 66 тактов по 3 четверти в минуту, всего 198 ударов в минуту.
- **Серебро.** Блюз — музыка Блюз 4/4, 22 такта по 4 удара в минуту, всего 88 ударов в минуту.
- **Бронза.** Европейский вальс — музыка Вальс 3/4, 45 тактов по 3 четверти в минуту, всего 135 ударов в минуту.
- **Бронза, Пре-Бронза.** Танго фиеста — музыка Танго 4/4, 27 тактов по 4 удара, всего 108 ударов в минуту.
- **Пре-Бронза.** Ивовый вальс — музыка Вальс 3/4, 45 тактов по 3 удара, всего 135 ударов в минуту.
- **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.
- **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.

Соло – Обязательные танцы

Общие требования к виду.

Соревнования проводятся в различных уровнях катания без учёта гендерного и возрастного аспекта.

Категории: Мастера, Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза.

Возрастной класс – один от 14 лет и старше.

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

Технические элементы Обязательных танцев идентифицируются технической бригадой без ключевых мест. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 0,7.

Результат за каждый Обязательный танец умножается на 0,5.

Разминки/warming up.

- Разминочные группы формируются в соответствии с категориями участников.
- Продолжительность перед каждым обязательным танцем — около 3 минут.
- Во время Разминки/warming up, начиная со 2ой минуты, воспроизводится музыкальное сопровождение предстоящего/их танца/ев для каждой категории длительностью – 1 минута.
- Музыкальное сопровождение предоставляется организаторами соревнований.
- Оргкомитет оставляет за собой право объединять разминочные группы.

Обязательные танцы по категориям

Мастера Штраф за каждое падение 1,0 балл.	1 танец Вестминстерский вальс (2 повторения) 2 танец Ча-ча-ча Кондгеладо (2 повторения)
Золото Штраф за каждое падение 1,0 балл.	1 танец Вестминстерский вальс (2 повторения) 2 танец Килиан (6 повторений)
Серебро Штраф за каждое падение 0,5 балл.	1 танец Американский вальс (2 повторения) 2 танец Блюз (3 повторения)
Бронза Штраф за каждое падение 0,5 балл.	1 танец Европейский вальс (2 повторения) 2 танец Танго фиеста (3 повторения)
Пре-бронза Штраф за каждое падение 0,5 балл.	<i>Любые 2 танца на выбор из следующих пяти:</i> 1 танец 7 Ивовый вальс (Willow Waltz) (2 повторения) 2 танец Марш (14 шагов) (4 повторения) 3 танец Танго фиеста (Fiesta Tango) (3 повторения) 4 танец Голландский вальс (Dutch Waltz) (2 повторения) 5 танец Канаста-танго (2 повторения)

Требования к музыкальному сопровождению

Допускается музыка с голосом.

Участник сам должен предоставлять музыкальное сопровождение 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 с точностью ± 2 удара в минуту. В случае нарушения этого требования рефери применяет снижение в 1,0 балл.

Пары – Ритм-танец

Общие требования к виду.

Пара состоит из мужчины и женщины.

Категории: Мастера – рекомендовано для танцоров, выступающих в категории Золото и выше.

Взрослые – рекомендовано для танцоров, выступающих в категории Серебро.

Возрастной класс – один: от 14 лет и старше.

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

Штраф за падение каждого из партнеров:

Категория Мастера – 1 балл.

Категория Взрослые – 0,5 баллов.

Требования к программе и к элементам в ней.

- Технические требования одинаковы для обоих уровней.
- Продолжительность 2 мин. 50 сек. ± 10 сек.
- Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 0,8.
- В сезоне 2020-2021 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 ± 2 удара в минуту.

Обязательные элементы в сезоне 2020-2021

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 хвата — стиль В: - по средней линии: вдоль всей длинной оси площадки - по диагонали: из одного угла ледовой площадки в диагонально противоположный угол - по кругу: с использованием всей ширины ледовой площадки по короткой оси.
Серия твизлов	Одна (1) серия последовательных твизлов. Как минимум 2 твизла для каждого партнера с максимум одним шагом между твизлами.
Музыка	Квикстеп или Квикстеп плюс один из следующих ритмов на выбор: Фокстрот, Свинг, Чарльзстон.

Соло – Ритм-танец

Общие требования к виду.

Соревнования проводятся в различных уровнях катания без учёта гендерного и возрастного аспекта.

Категории: Мастера – рекомендовано для танцоров, выступающих в категории Золото и выше.

Взрослые – рекомендовано для танцоров, выступающих в категории Серебро.

Возрастной класс – один: от 14 лет и старше.

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

Требования к программе и к элементам в ней.

- Технические требования одинаковы для обоих уровней.
- Продолжительность 2 мин. 50 сек. ± 10 сек.

- Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 0,8.
- В сезоне 2020-2021 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 \pm 2 удара в минуту.
- Требования к Ритм-танцу, исполняемому соло, остаются такими же, как и для пар. Вместо танцевальной поддержки исполняется Спираль (в протоколах судейства спираль может записываться как ChSl1 — Choreographic sliding movements).

Обязательные элементы в сезоне 2020-2021

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 хвата — стиль В - по средней линии: вдоль всей длинной оси площадки - по диагонали: из одного угла ледовой площадки в диагонально противоположный угол - по кругу: с использованием всей ширины ледовой площадки по короткой оси.
Серия твизлов	Одна (1) серия последовательных твизлов. Как минимум 2 твизла для каждого партнера с максимум одним шагом между твизлами.
Музыка	Квикстеп или Квикстеп плюс один из следующих ритмов на выбор: Фокстрот, Свинг, Чарльзстон.

Пары – Произвольный танец

Общие требования к виду.

Пара состоит из мужчины и женщины.

Категории: Золото, Серебро, Бронза.

Возрастной класс – один: от 14 лет и старше.

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

Требования к музыкальному сопровождению:

- Допускается музыка с голосом.
- 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 нескучную танцевальную программу.
- Музыка должна соответствовать уровню танцевальной пары и техническим возможностям фигуристов.

Обязательные элементы по категориям:

Категория	Танцевальные поддержки	Танцевальные вращения	Дорожка шагов	Синхронные твизлы
Золото 3 мин. \pm 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.2 Штраф за падение каждого из партнеров – 1 балл.	Максимум 2 разные танцевальные поддержки, 1 короткая с максимальной продолжительностью 7 сек. и 1 комбинированная с максимальной продолжительностью 12 сек. Или 3 короткие поддержки разных типов длительностью не более 7 сек. каждая.	Максимум 1 танцевальное вращение или комбинация вращений.	Максимум 1 дорожка шагов по диагонали в хвате, стиль В.	Максимум 1 серия последовательных синхронных твизлов с максимум 3 промежуточными шагами.

Серебро 2 мин. 30 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.2 Штраф за падение каждого из партнеров – 0,5 баллов.	Максимум 1 танцевальная поддержка продолжительностью не более 7 сек., засчитывается уровень поддержки не выше 2	Максимум 1 танцевальное вращение или комбинация вращений.	Максимум 1 дорожка шагов по кругу в хвате, стиль В.	Максимум 1 серия последовательных синхронных твизлов с максимум 3 промежуточными шагами.
Бронза 1 мин. 50 сек. ± 10 сек. Оценки за компоненты программы умножаются на коэффициент 1.2 Штраф за падение каждого из партнеров – 0,5 баллов.	Максимум 1 танцевальная поддержка продолжительностью не более 7 сек., засчитывается уровень поддержки не выше 1	Максимум 1 танцевальное вращение (не комбинация вращений).	Максимум 1 дорожка шагов по диагонали в хвате, стиль В.	—

Соло – Произвольный танец

Общие требования к виду.

Соревнования проводятся в различных уровнях катания без учёта гендерного и возрастного аспекта.

Категории: Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза.

Возрастной класс – один: от 14 лет и старше.

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

Допускается музыка с голосом.

Требования к программе и к элементам в ней.

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 *Спираль** (в протоколах судейства спираль может записываться как ChSl1 — Choreographic sliding movements) и Хореографическая *Характерная Дорожка Шагов*** (записывается как ChSt1).

Участник заранее предоставляет судьям содержания программы.

Обязательные элементы по категориям:

Категория	Спираль*	Вращения	Дорожка шагов	Твизлы	Хореографическая характерная дорожка шагов**
Золото 2 мин. 50 сек. ± 10 сек. Штраф за каждое падение – 1 балл	Максимум 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. 1 вращение или комбинация вращений. смена ноги разрешена, вход прыжком запрещен.	Максимум 1 дорожка шагов по любому рисунку, должна покрывать всю поверхность льда.	Максимум 1 Серия твизлов с максимум 3 промежуточными шагами. Должна включать минимум 2 твизла с различными направлениями вращения и как минимум 2 оборотами в каждом из твизлов.	Максимум 1 хореографическая характерная дорожка шагов.
Серебро 2 мин. 30 сек. ± 10 сек. Штраф за каждое падение – 0,5	Максимум 1 Спираль: либо простая спираль продолжительностью от 3 до 7 секунд (разрешена смена ребра), либо	Максимум 1 Вращение или комбинация вращений.	Максимум 1 дорожка шагов по любому рисунку.	Максимум 1 серия твизлов с максимум 3 промежуточными шагами. Должна	Максимум 1 хореографическая характерная дорожка

балла	комбинированная спираль продолжительностью максимум 12 секунд.	Смена ноги разрешена, вход прыжком запрещен.	Должна покрывать не менее 2/3 поверхности льда.	включать минимум 2 твизла с различными направлениями вращения и как минимум 2 оборотами в каждом из твизлов.	шагов.
Бронза 1 мин. 50 сек. ± 10 сек. Штраф за каждое падение – 0,5 бала	Максимум 1 простая спираль без смены ребра продолжительностью от 3 до 7 секунд.	Максимум 1 вращение в одной позиции. Смена ноги и позиции, а также вход прыжком запрещены.	Максимум 1 дорожка шагов по любому рисунку, должна покрывать не менее половины поверхности льда.	Максимум 1 серия твизлов с максимум 3 промежуточными шагами, должна включать минимум 2 твизла с различными направлениями вращения и как минимум 1 оборотом в каждом из твизлов.	—
Пре-Бронза 1 мин. 50 сек. ± 10 сек. Штраф за каждое падение – 0,5 балла	Максимум 1 простая спираль без смены ребра продолжительностью от 3 до 7 секунд.	Максимум 1 вращение в одной позиции. Смена ноги и позиции, а также вход прыжком запрещены.	Максимум 1 дорожка шагов по прямой, должна покрывать не менее половины поверхности льда.	Максимум 1 твизл с как минимум 1 оборотом.	—

Примечания

* Спираль

- может состоять из таких элементов, как ласточка (арабеск), аттитюд, бауэр, кораблик, выпад, пистолетик, гидроблейдинг, 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 1 соединительный шаг. Каждая позиция должна удерживаться не менее 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 – взрослые

Общие требования к виду.

В составе команды могут быть фигуристы любого пола.

Соревновательные группы делятся по количеству участников в танце:

3-4 чел., 5-9 чел., 10-20 чел., 21 чел. и более.

Допускается музыка с голосом.

Оцениваются лишь компоненты программы (техническая оценка отсутствует).

Штрафные баллы за падение не начисляются, но могут негативно повлиять на компоненты программы.

Требования к танцу.

- Продолжительность выступления 3 минуты \pm 10 секунд.
- В программу могут быть включены элементы ледовых танцев, балетов на льду и элементы синхронного катания.
- 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.

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 или махнуть рукой, подавая сигнал на включение записи музыкального сопровождения программы или вербального вступления и музыкального сопровождения.