

Одиночное катание “Beginners Elements”

Для новичков, которые занимаются фигурным катанием от 4-х месяцев до одного года.

Без музыкального сопровождения.

Элементы выполняются в том порядке, в котором указаны ниже, подряд:

1. Скользящий шаг «Ёлочка»
2. Саночки (Саночки с выпрыгиванием плюсуется в GOE, если выполнены хорошо)
3. «Фонарики» вперед
4. «Фонарики» назад
5. «Цапелка» на правой ноге
6. «Цапелка» на левой ноге
7. «Змейка» вперед
8. «Змейка» назад
9. Прыжки с поворотом на 180 гр. с двух ног на две
10. Глубокий выпад вперед
11. Прыжок «Козлик»
12. Вращение «Циркуль» (не менее двух оборотов- «отталкиваний»), переходящий во Вращение на двух ногах (не менее двух оборотов)

Оценивается только техническая часть программы.

Разрешено демонстратору находиться на ледовой площадке.

Шкала оценивания +3/-3

Произвольная программа категория «Beginners»

Для новичков, которые занимаются фигурным катанием от 4-х месяцев до одного года.

Хорошо сбалансированная программа включает в себя следующие связки элементов, обязательные к исполнению:

1. Скользящий шаг «Ёлочка» + Элемент «Саночки» («Саночки» с выпрыгиванием)
2. Элемент «Фонарики» вперед + «Цапелка» на любой ноге + Элемент «Фонарики» назад
3. Вращение «Циркуль» + вращение на двух ногах **либо** Вращение «Циркуль» + вращение на одной ноге в позиции «Цапелка»
4. «Змейка» вперед + «Змейка» назад.

ВНИМАНИЕ: выполняется перенос центра тяжести с ноги на ногу широко.

Перетяжка на двух ногах не разрешена.

5. Прыжок «Козлик» + Глубокий выпад ходом вперед **либо** Прыжок «Козлик» + Глубокий выпад ходом вперед + Глубокий выпад ходом назад
6. Вальсовая тройка + Вальсовый прыжок (Перекидной)

Одинарные и более сложные прыжки запрещены.

Другие элементы в программе оцениваться не будут.

Все элементы выполняются на три счета,

если в таблице не обозначены другие требования.

Компоненты программы: Интерпретация музыки/Музыкальность.

Фактор программы: 1,6

Связки могут выполняться в любом порядке, но элементы в самой связке должны выполняться в том порядке, в котором они предписаны.

Продолжительность программы: Время программы 1 мин.10 сек. (+/-10 сек.).

Музыка с вокалом разрешена.

Произвольная программа категория « Intermediate »

Произвольная программа в категории «Intermediate», занимающихся более одного года до двух лет может содержать :

а) Максимум 2 прыжковых элемента (Сальхов, Тулуп)

Одинарный ритбергер, флип, лутц, аксель, двойные и тройные прыжки запрещены

б) Максимум одно вращение в одной позиции. **Смена ноги запрещена.**

в) Одна хореографическая (ChSq) последовательность, покрывающая минимум 50% поверхности льда. Состоит минимум из двух позиций по три счета каждая (не менее 10м) либо одной позиции на шесть счетов (не менее 20 м) со сменой ребра. Будет иметь фиксированную стоимость и будет оцениваться судьями в ГОЕ.

Выполнение соединительных шагов на протяжении всей программы

Уровень элементов – Базовый

Снижение 0.5

Фактор программы 1.6

Компоненты программы:

Интерпретация музыки/Музыкальность.

Шкала оценивания элементов новая +5/-5

Продолжительность программы: Время программы **1 мин. 20 сек. (+/-10 сек.).**

Музыка с вокалом разрешена.

Произвольная программа категория «ПРЕ-БРОНЗА».

Участник соревнования в категории Пре-Бронза в произвольной программе должен исполнить хорошо сбалансированную программу, которая может содержать:

а) Максимум 3 прыжковых элемента

· Максимум 1 каскад, состоящий из двух прыжков.

Каскад из трех прыжков запрещен.

Перекидной прыжок разрешен

Одинарный флип, лутц, аксель, двойные и тройные прыжки запрещены

б) Максимум два (2) типа вращений с разной аббревиатурой.

Комбинированные вращения запрещены. Смена ноги запрещена.

·в) Одна хореографическая (ChSq) последовательность, покрывающая минимум 50% поверхности льда. Состоит минимум из двух позиций по три счета каждая (не менее 10м) либо одной позиции на шесть счетов (не менее 20 м) со сменой ребра. Будет иметь фиксированную стоимость и будет оцениваться судьями в ГОЕ.

Выполнение соединительных шагов на протяжении всей программы

(джексон, тройки 7,8,9,10, вальсовая, кораблик, моухок

Уровень элементов - Базовый

Фактор программы 1.6

Снижение 0.5

Компоненты программы:

·Уровень катания

·Хореография/Композиция.

·Интерпретация музыки/Музыкальность.)

Продолжительность программы: Максимальное время **1.30 +/-10сек .**, но может быть меньше. Музыка с вокалом разрешена.

Произвольная программа категория «БРОНЗА».

Участник соревнования в категории Бронза в произвольной программе должен исполнить хорошо сбалансированную программу, которая может содержать:

а) Максимум четыре (4) прыжковых элементов. **Разрешено исполнять только одинарные прыжки**, не разрешается включать в программу прыжки типа Аксель а так же двойные и тройные прыжки.

б)

Максимум два (2) типа вращений, с разной аббревиатурой, одно из которых должно быть в одной позиции без смены ноги. Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: три (3) для вращений в одной позиции без смены ноги и четыре (4) для комбинированного вращения без смены ноги, а так же шесть (3+3) для комбинированного вращения со сменой ног. Прыжок во вращение не разрешен. Должно быть минимум два (2) оборота в каждой позиции или позиция не будет засчитана. Перед сменой ноги должна предшествовать позиция с не менее чем 3 оборотами, если это требование не выполняется, то позиция не будет засчитана.

в)

Каскад прыжков может состоять из одинаковых или разных одинарных прыжков. Возможно исполнение до двух (2) каскадов или комбинаций последовательных прыжков в произвольной программе. Каскады могут состоять **максимум из двух прыжковых элементов**. Комбинация последовательных прыжков может состоять из любого количества одинарных прыжков, они могут соединяться непредписанными прыжками, такими как □mazurka□ и т.д. и/или подпрыгиванием, идущим сразу друг за другом с сохранением ритма прыжка; не допускаются шаги / тройки, перебежка или основной шаг, изменения направления, во время исполнения комбинации последовательных прыжков. Обратите внимание, что прыжок ойлер в комбинации последовательных прыжков с любыми другими предписанными прыжками будет засчитан как каскад. Любые сольные прыжки могут повториться только однажды и это повторение должно быть сделано в каскаде или в комбинации последовательности прыжков. Непредписанные прыжки могут быть включены в программу как часть связующих шагов программы, предшествуя одинарным прыжкам

б)

Максимум одна хореографическая (ChSq) последовательность, покрывающая минимум 50% поверхности льда. Состоит минимум из двух позиций. Только первая исполненная Хореографическая последовательность будет засчитана в техническую оценку. Имеет фиксированную базовую стоимость и будет оценена судьями в ГОЕ. Дополнительная хореографическая последовательность или дорожка шагов не будет засчитана в техническую оценку, но будет засчитана как связующие шаги программы и оцениваться как таковые.

Уровень элементов 1

Фактор программы 1.6

Снижение 0.5

Компоненты программы:

- Уровень катания
- Хореография/Композиция.
- Интерпретация музыки/Музыкальность.

Продолжительность программы: Максимальное время **1 мин 40 сек. +/-10** „но может быть меньше. Музыка с вокалом разрешена.

Произвольная программа категория «СЕРЕБРО».

Участник соревнования в категории Серебро в произвольной программе должен исполнить хорошо сбалансированную программу, которая может содержать:

а) Максимум пять (5) прыжковых элементов. **Одинарный Аксель или другие одинарные прыжки разрешены. Тройные или двойные прыжки не разрешены.**

Каскад прыжков может состоять из одинаковых или разных одинарных прыжков.

б) Максимум два (2) типа вращений, один из которых должен быть комбинированным вращением со сменой ноги. Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: три (3) для прыжка во вращение без смены ноги после приземления, три (3) для вращений в одной позиции без смены ноги и четыре (4) для комбинированного вращения без смены ноги, а так же восемь (4+4) для комбинированного вращения со сменой ног или вращения в одной позиции со сменой ног. Должно быть минимум два (2) оборота в каждой позиции или позиция не будет засчитана. Перед сменой ноги должна предшествовать позиция с не менее чем 3 оборотами, если это требование не выполняется, то позиция не будет засчитана.

в) Максимум одна дорожка шагов (по кругу, по прямой линии или по серпантину. В случае, исполнения дорожки шагов **по кругу** (полный круг). Только первая исполненная дорожка шагов будет засчитана в техническую оценку. Дополнительная дорожка шагов не будут засчитаны в техническую оценку, но будут засчитаны как связующие шаги программы и отмечены как таковые.

Возможно исполнение **до двух каскадов или комбинаций** последовательных прыжков в произвольной программе. Один каскад может содержать до трех (3) предписанных прыжков, второй - до двух (2) предписанных прыжков. Комбинация последовательных прыжков может состоять из любого количества прыжков, они могут соединяться непредписанными прыжками, такими как □mazurka□ и т.д. и/или подпрыгиванием, идущим сразу друг за другом с сохранением ритма прыжка ; не допускаются шаги / тройки, перебежка или основной шаг, изменения направления, во время исполнения комбинации последовательных прыжков.

Обратите внимание, что прыжок ойлер в комбинации последовательных прыжков с любыми другими предписанными прыжками будет засчитан как каскад. Любые сольные прыжки могут повториться только однажды и это повторение должно быть сделано или в каскаде, или в комбинации последовательных прыжков. Непредписанные прыжки могут быть включены в программу как часть связующих шагов программы, предшествуя одинарным прыжкам или прыжкам типа аксель.

Уровень элементов 2

Фактор программы 1.6

Снижение 1.0

Компоненты программы:

- Уровень катания
- Хореография/Композиция.
- Интерпретация музыки/Музыкальность.

Продолжительность программы: Максимальное время **2 мин 00 сек. +/-10** „но может быть

меньше. Музыка с вокалом разрешена.

Произвольная программа категория «ЗОЛОТО».

Участник соревнования в произвольной программе категории Золото должен исполнить хорошо сбалансированную программу, которая может содержать:

а) Максимум шесть (6) прыжковых элементов, содержащих одинарные или двойные прыжки, (включая Аксель), **исключая двойной Флип, двойной Лутц и двойной Аксель.**

Каскад прыжков может состоять из одинаковых или разных одинарных, или двойных прыжков, исключая прыжки перечисленные выше. Возможно исполнение до трех каскадов или комбинаций последовательных прыжков в произвольной программе. Один каскад может содержать до трех (3) перечисленных прыжков, остальные два - до двух (2) перечисленных прыжков.

Комбинация последовательных прыжков может состоять из любого количества одинарных или двойных прыжков, исключая двойной Флип, двойной Лутц, двойной Аксель и все тройные прыжки. Они могут быть соединены непредписанными прыжками, такими как «mazurka» и т.д. и/или подпрыгиванием, идущим сразу друг за другом с сохранением ритма прыжка; не допускаются шаги/тройки, перебежка или основной шаг и изменения направления во время комбинации последовательных прыжков. Несмотря на это, засчитываются только два прыжка самой высокой ценности.

б) Максимум три (3) типа вращений, один из которых должен быть комбинированным вращением со сменой ноги, второй - прыжок во вращение. Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: четыре (4) для прыжка во вращение без смены ноги после приземления, четыре (4) для вращений в одной позиции без смены ноги и четыре (4) для комбинированного вращения без смены ноги, а так же восемь (4+4) для комбинированного вращения со сменой ноги или вращение в одной позиции со сменой ноги. Должно быть минимум два (2) оборота в каждой позиции или позиция не будет засчитана.

Обратите внимание, что ойлер в комбинации последовательных прыжков с любыми другими предписанными прыжками будет засчитан как каскад. Любые сольные прыжки могут повториться только однажды и это повторение должно быть сделано или в каскаде, или в комбинации последовательных прыжков. Непредписанные прыжки могут быть включены в программу как часть связующих шагов, предшествуя одинарным либо двойным прыжкам.

с) Максимум одна дорожка шагов (по кругу, по прямой линии или по серпантину (со сменой направления)) или спираль в соответствии с требованиями. Чтобы спираль была засчитана, она должна состоять из двух(2) позиций длительностью не менее трех (3) секунд или одна позиция длительностью не менее шести (6) секунд. Только первая исполненная дорожка шагов или спираль будут засчитаны в техническую оценку. Дополнительная спираль или дорожка шагов не будет засчитана в техническую оценку, но будут засчитаны как связующие шаги программы и отмечены как таковые.

Уровень элементов 3

Фактор программы 1.6

Снижение 1.0

Компоненты программы:

- **Уровень катания**
- **Переходы/Связующие шаги и работа ног.**
- **Представление/Исполнение.**
- **Хореография/Композиция.**
- **Интерпретация музыки/Музыкальность.**

Продолжительность программы: Максимальное время **2 мин 40 сек.** + /-10 „,но может быть меньше. Музыка с вокалом разрешена.

Произвольная программа категория «ЭЛИТ-МАСТЕРА».

Категория Элит–Мастер специально открыта для участия всех желающих спортсменов, которые принимали участие в Кубках Украины или спортивных соревнованиях ISU . Требования категории «Элит–Мастер» соответствуют техническим требованиям FS (произвольной программе, согласно возрастной категории)

Произвольная программа категория «МАСТЕРА».

Участник соревнования в группе Мастеров в произвольной программе среди взрослых должен исполнить хорошо сбалансированную программу, которая может содержать:

а) Максимум семь (7) прыжковых элементов, один из которых должен быть Аксель. Разрешаются одинарные, двойные и тройные прыжки.

Каскад прыжков может состоять из одинаковых или разных одинарных, двойных или тройных прыжков. Возможно исполнение до трех каскадов или комбинаций в произвольной программе. Один каскад может содержать до трех (3) предписанных прыжков, остальные два до двух (2) предписанных прыжков.

Комбинация последовательных прыжков может состоять из любого количества прыжков, равно как и количество оборотов в них, они могут соединяться непредписанными прыжками, такими как «mazurka» и т.д. и/или подпрыгиванием, идущим сразу друг за другом, с сохранением ритма прыжка; не допускаются шаги / тройки, перебежка или основной шаг, изменения направления. Несмотря на это засчитываются только два прыжка самой высокой ценности. Обратите внимание, что ойлер в комбинации последовательных прыжков с любыми другими предписанными прыжками будет засчитан как каскад. Любые сольные прыжки могут повториться только однажды и это повторение должно быть сделано или в каскаде, или в комбинации последовательных прыжков. Непредписанные прыжки могут быть включены в программу как часть связующих шагов.

б) Максимум три (3) типа вращений, один из которых должен быть комбинацией вращений со сменой ноги, второй - прыжок во вращение. Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: пять (5) для прыжка во вращение без смены ноги после приземления, пять (5) для вращений в одной позиции и без смены ноги и пять (5) для комбинированного вращения без смены ноги, а так же восемь (4+4) для комбинированного вращения со сменой ноги или вращения в одной позиции. Должно быть минимум два (2) оборота в каждой позиции или позиция не будет засчитана.

с) Максимум одна дорожка шагов (по кругу, по прямой линии или по серпантину (со сменой направления)) или спираль в соответствии с требованиями. Чтобы спираль была засчитана, она должна состоять из двух(2) позиций длительностью не менее трех (3) секунд или одна позиция длительностью не менее шести (6) секунд. Только первая исполненная дорожка шагов или спираль будут засчитаны в техническую оценку. Дополнительная спираль или дорожка шагов не будет засчитана в техническую оценку, но будут засчитаны как связующие шаги программы и отмечены как таковые.

Продолжительность _____ программы: Максимальное время **3 мин 00 сек.** + /- **10 „**,но может быть

меньше. Музыка с вокалом разрешена.

Уровень элементов 4

Фактор программы 1.6

Снижение 1.0

Компоненты программы:

- Уровень катания
- Переходы/Связующие шаги и работа ног.
- Представление/Исполнение.
- Хореография/Композиция.
- Интерпретация музыки/Музыкальность.

Одиночное катание “ АРТИСТИК”

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

Разрешается музыкальное сопровождение с вокалом. 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 коленах, 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.
- 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.

Продолжительность программы: Время программы **2 мин. 10 сек.** для уровня Мастера и **1 мин. 40 сек. (+/-10 сек.)** для уровней Золото, Серебро, Бронза.

Музыка с вокалом разрешена

Произвольная программа категория "ДУЭТЫ"

Продолжительность программы:

Pre-novice (до 12 лет) — 2.30 +/- 10 сек

Novice (старше 12 лет) — 2.50 мин +/- 10 сек

Adult (старше 18 лет) — 2.50 мин +/- 10 сек

Могут состоять из мужчины и женщины, женщины и женщины, мужчины и мужчины.

Крупногабаритный реквизит использовать запрещено.

Хорошо сбалансированная программа состоит из следующих элементов:

Максимум один (1) сольный прыжок, разрешены прыжки вальсовый, в один оборот, в два оборота.

Максимум один (1) каскад прыжков, состоящий максимум из двух (2) прыжков,

или одна (1) комбинация последовательных прыжков, состоящая максимум из двух (2) прыжков.

Максимум одно парное вращение. Комбинированное вращение разрешено, смена ноги разрешена. Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: три (3) оборота для вращения в одной позиции и шесть (6) для парного комбинированного вращения.

Максимум одно парное вращение в одной позиции, не менее трех оборотов.
· Одна хореографическая последовательность, состоящая минимум из двух позиций (по 3 счета каждая (минимум 10 м)) либо одной позиции на шесть счетов (минимум 20 м) со сменой ребра. Будет иметь фиксированную стоимость и будет оцениваться в ГОЕ.

Креативный элемент (провозка, поддержка, выброс). Поддержки над головой запрещены.

Уровень элементов – 2

Снижения – 0.5

Фактор программы - 1.6

Компоненты программы:

- Уровень катания
- Представление/Исполнение.
- Хореография/Композиция.
- Интерпретация музыки/Музыкальность..

Продолжительность программы: Дети до 10 лет- 2 мин.,

Дети старше 10 лет- 2.30 мин.

Музыка с вокалом разрешена

Произвольная программа к атегория «ПАРЫ - МАСТЕРА»

Участники соревнований в категории Пары Мастера в произвольной программе должны исполнить хорошо сбалансированную программу, которая может содержать:

- а) Максимум три (3) разные поддержки, одна из которых может быть вращательной.
- б) Максимум два (2) выброса (одинарный или двойной).
- в) Максимум два (2) сольных прыжка. Одинарные, двойные или тройные прыжки разрешены. Любой сольный прыжок может быть повторен только один раз и это повторение может быть в каскаде или комбинации последовательных прыжков.
- г) Максимум один каскад с максимум тремя (3) предписанными прыжками или одна комбинация последовательных прыжков, два (2) прыжка с наивысшей стоимостью будут засчитаны в техническую оценку.
- д) Максимум одно (1) парное вращение (парное вращение или комбинированное вращение). Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: четыре (4) оборота для парного вращения и минимум три (3) оборота на каждой ноге для парного комбинированного вращения. Должно быть минимум два (2) оборота в каждой позиции или позиция не будет засчитана .
- е) Максимум одно (1) сольное вращение или сольное комбинированное вращение. Вращение должны иметь обязательный минимум оборотов: пять (5) для прыжка во вращение или пять для вращения только в одной позиции, и четыре (4) для комбинированного вращения со сменой ноги. Должно быть минимум два(2) оборота в каждой позиции или позиция не будет засчитана.
- ж) Максимум один тодес или обводка. Не меньше $\frac{3}{4}$ оборота в позиции обводки для партнера обязательно.

з) Максимум одна дорожка шагов (например по кругу, по прямой, по серпантину, и т.д.) или дорожка спиралей, которая полностью покрывает размеры льда. Чтобы дорожка спиралей была засчитана, она должна состоять из двух (2) позиций длительностью не менее трех (3) секунд каждая или только одна позиция длительностью не менее шести (6) секунд. Только первая дорожка шагов или дорожка спиралей будет засчитана в техническую оценку. Дополнительная дорожка спиралей и дорожка шагов не будут засчитаны в техническую оценку, но будут засчитаны как связующие шаги программы и оцениваться как таковые.

Музыка с вокалом разрешена.

Продолжительность программы: Максимум **3 мин. 10 сек.**, но может быть меньше.

Произвольная программа категория «ПАРЫ»

Участники соревнований в категории Пары в произвольной программе должны исполнить хорошо сбалансированную программу, в которой нет обязательных элементов, но пара может выбрать и включить в программу следующие 8 элементов:

а) Максимум две (2) поддержки из группы 1 или группы 2, минимум (1/2) пол оборота для партнера и один оборот для партнерши. Варианты позиции для партнерши: без помощи рук или на одной руке, **комбинированная поддержка не разрешена. Высокие поддержки и подкруты не разрешены. Другие отрывы ото льда считаются как поддержка.**

б) Максимум один (1) сольный прыжок, **только одинарные прыжки разрешены.**

в) Максимум один (1) каскад прыжков состоящий максимум из трех(3) прыжков или одна(1) комбинация последовательных прыжков, два (2) прыжка наивысшей стоимости будут засчитаны в техническую оценку.

г) Максимум один (1) выброс (**только одинарные прыжки разрешены**).

д) Максимум одно парное вращение (парное вращение или комбинированное вращение). Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: три (3) оборота для парного вращения и шесть (6) для парного комбинированного вращения.

Должно быть минимум два (2) оборота в каждой позиции или позиция не будет засчитана.

е) Максимум один тодес или обводка. Для партнера необходимо по крайней мере $\frac{3}{4}$ оборота в позиции обводки.

ж) Максимум одна дорожка спиралей. Чтобы дорожка спиралей была засчитана, она должна состоять хотябы из двух (2) позиций длительностью не менее чем три (3) секунды каждая или только одна позиция длительностью не менее чем шесть (6) секунд.

Только первая исполненная дорожка спиралей будет засчитана в техническую оценку. Дополнительная дорожка спиралей будет засчитана как связующие шаги программы и оцениваться как таковые.

Продолжительность программы: Максимум **2 мин. 50 сек.**, но может быть меньше.

Музыка с вокалом разрешена.