



## **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 с разной аббревиатурой, 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 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.

- в) Максимум одна дорожка шагов (по кругу, по прямой линии или по серпантину (со сменой направления)) в соответствии с требованиями. Дорожка шагов будет оценена не выше третьего Уровня и должна быть исполнена с полным покрытием ледовой площадки. Только первая исполненная дорожка шагов будет засчитана 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:*** Время программы **3 мин. 10 сек. (+/-10 сек.)** Музыка с вокалом разрешена.

***Судьи оценивают все компоненты программы.***



## 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 «tazurka» 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. 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 программы, предшествуя одинарным либо двойным прыжкам.

- б) Максимум три (3) типа вращений с разной аббревиатурой, 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.

- в) Максимум одна дорожка шагов (по кругу, по прямой линии или по серпантину) или спираль в соответствии с требованиями. Чтобы спираль была засчитана она должна состоять из двух (2) позиций длительностью не менее трех (3) секунд каждая 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 как дорожка шагов, но будет засчитана как связующие шаги программы и оцениваться как таковые.

**Продолжительность программы :** Время программы **2 мин. 40 сек. (+/-10 сек.)** 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. Возможно исполнение до трех каскадов или комбинаций последовательных прыжков 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, 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. Несмотря на это, засчитываются только два прыжка самой высокой ценности. 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.
- б) Максимум три (3) типа вращений с разной аббревиатурой, 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.
- в) Максимум одна дорожка шагов (по кругу, по прямой линии или по серпантину) или спираль покрывающая по крайней мере 50% обычного рисунка (например, половина серпантина, половина прямой линии и т.д). В случае, исполнения дорожки шагов **по кругу** (полный круг), обязательно покрыть  $\frac{1}{2}$  поверхности льда. Чтобы спираль была засчитана она должна состоять из двух (2) позиций длительностью не менее трех (3) секунд каждая или одна позиция длительностью не менее шести секунд. Только первая исполненная дорожка шагов или спираль будет засчитана в техническую оценку

Дополнительная спираль и дорожка шагов не будут засчитаны в техническую оценку, но будут засчитаны как связующие шаги программы и отмечены как таковые.

**Продолжительность программы:** Время программы **2 мин. 10 сек. (+/-10 сек.)** 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.

**Каскад** прыжков может состоять из одинаковых или разных одинарных прыжков. Возможно исполнение до двух (2) 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 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. Несмотря на это, засчитываются только два прыжка самой высокой ценности. 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 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.

- в) Максимум одна хореографическая (ChSq) дорожка шагов (по кругу, по прямой линии или по серпантину) или спираль покрывающая по крайней мере 50% обычного рисунка (например, половина серпантина, половина прямой линии и т.д.). В случае, исполнения дорожки шагов **по кругу** (полный круг), обязательно покрыть  $\frac{1}{2}$  поверхности льда. Чтобы спираль была засчитана она должна состоять из двух (2) позиций длительностью не менее трех (3) секунд каждая или одна позиция длительностью не менее шести секунд. Только первая исполненная дорожка шагов или спираль будет засчитана в техническую оценку.

Дополнительная дорожка шагов не будет засчитана в техническую оценку, но будет засчитана как связующие шаги программы и оцениваться как таковые.

**Продолжительность программы:** Время программы **1 мин. 50 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 три (3) прыжковых элементов. **Разрешено исполнять только одинарные прыжки**, не разрешается включать в программу прыжки типа Аксель, Лутц, Флип, а так же двойные и тройные прыжки.

**Каскад** прыжков может состоять из одинаковых или разных одинарных прыжков. Возможно исполнение до двух каскадов или комбинаций последовательных прыжков в произвольной программе. Один каскад может содержать до трех (3) предписанных прыжков, а второй - до двух (2) предписанных прыжков.

**Комбинация** последовательных прыжков может состоять из любого количества одинарных прыжков, они могут соединяться непредписанными прыжками, такими как «тазурка» 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. Несмотря на это, засчитываются только два прыжка самой высокой ценности.

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 один (1) тип вращений.  
Вращение должно быть только в одной позиции без смены ноги. Вращение должно иметь обязательный минимум оборотов и может быть засчитано только при условии исполнения минимум трех полных оборотов (3). **Прыжок во вращение (заход во вращение прыжком) не разрешен.**

- в) Максимум одна хореографическая (ChSq) дорожка шагов (по кругу, по прямой линии или по серпантину) или спираль покрывающая по крайней мере 50% обычного рисунка (например, половина серпантина, половина прямой линии и т.д). В случае, исполнения дорожки шагов **по кругу** (полный круг), обязательно покрыть  $\frac{1}{2}$  поверхности льда. Чтобы спираль была засчитана она должна состоять из двух (2) позиций длительностью не менее трех (3) секунд каждая или одна позиция длительностью не менее шести секунд. Только первая исполненная дорожка шагов или спираль будет засчитана в техническую оценку.

Дополнительная дорожка шагов не будет засчитана в техническую оценку, но будет засчитана как связующие шаги программы и оцениваться как таковые.

**Продолжительность программы:** Время программы **1 мин. 40 сек. (+/-10 сек.)**. Музыка с вокалом разрешена.





## **Произвольная программа категория «НОВИЧКИ ПЛЮС» 2й год обучения.**

***Для спортсменов второго года обучения, независимо от возраста, произвольная программа в категории «Новички Плюс», может содержать :***

- а) Дорожка шагов состоящая из следующих элементов: тройки, зубчики, выпады, кораблики, кроссрооллы, циркуль, беговые и т.д. Рисунок дорожки может быть любым (по прямой, по кругу, по диагонали).
- б) На выбор нужно исполнить один из элементов

Элемент	Аббревиатура	-3	-2	-1	BASE	+1	+2	+3
Ласточка	CAMEL	-0.3	-0.2	-0.1	0.6	+0.2	+0.4	+0.6
Пистолетик	Shoot the Duck	-0.3	-0.2	-0.1	0.7	+0.2	+0.4	+0.6
Флажок	Upright Split	-0.3	-0.2	-0.1	0.8	+0.2	+0.4	+0.6

В случае исполнения двух позиций, технической бригадой будет определена первая исполненная позиция, и оценка за элемент будет выставлена стоимостью указанной в таблице;

- в) Перекидной прыжок;
- г) Прыжок Сальхов или Тулуп в один (1) оборот;
- д) Одно любое, сольное вращение на одной ноге, для зачета вращения нужно исполнить минимум три (3) оборота.

Никакие другие элементы в программе не разрешены.

В категории «Новички Плюс» судьями оцениваются технические элементы и два компонента: 1. Исполнение; 2. Хореография.

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

## **Произвольная программа категория «НОВИЧКИ» 1й год обучения.**

***Для спортсменов первого года обучения, независимо от возраста, произвольная программа в категории «Новички», может содержать :***

- а) «Кувшинчики» вперед, назад;
- б) «Цапелъка» на правой ноге, на левой ноге;
- в) Скольжение «Волна» или перебежка (вперед или назад);
- г) Скольжение «Елочка»;
- д) «Саночки»;
- е) «Змейка» вперед;
- ж) Прыжки «Козлик» или Перекидной;
- з) Вращение на одной или двух ногах.

Никакие другие элементы в программе не будут оценены технической бригадой.

В произвольной программе судьями будет оценен один компонент «Интерпретация».



## а) «Кувшинчики»

### Разъяснение к элементу

Для того чтобы элемент «Кувшинчики» был засчитан и имел стоимость, необходимо выполнить следующие требования:

- Уровень Base** – 4 кувшинчика вперед **или** 4 кувшинчика назад.  
**Уровень 1** – 2 кувшинчика вперед и 2 кувшинчика назад выполненные непрерывно без остановок и потери ритма.  
**Уровень 2** – кувшинчик вперед; + кувшинчик назад; + кувшинчик вперед + кувшинчик назад.  
Последовательность выполнения может быть и наоборот.

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
Kuvshinchiki B	-0.3	-0.2	-0.1	0.3	+0.2	+0.4	+0.6
Kuvshinchiki 1	-0.3	-0.2	-0.1	0.4	+0.2	+0.4	+0.6
Kuvshinchiki 2	-0.3	-0.2	-0.1	0.5	+0.2	+0.4	+0.6

### Корректировки уровней

1. Если во время выполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не закончил требования к Уровню Base, то элемент не будет засчитан.
2. Если во время выполнения элемента «Kuvshinchiki 1» будет потеря ритма то элемент понизится до уровня Base (если требования для уровня Base будут выполнены)
3. Если во время выполнения элемента «Kuvshinchiki 2» будет потеря ритма то элемент понизится до уровня Base ( если требования для уровня Base будут выполнены)

## б) «Цапля»

### Разъяснения к элементу

Для того чтобы элемент «Цапля» был засчитан и имел стоимость, необходимо выполнить следующие требования:

- Уровень Base** – цапля на правой (3 сек) и цапля на левой (3 сек)  
**Уровень 1** – Цапля правая + цапля левая + усложнение\*  
**Уровень 2** – Цапля правая + цапля левая + два усложнения\*

\*Для того чтобы усложнение было засчитано, его нужно выполнить на обеих ногах.

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
Tsaplya B	-0.3	-0.2	-0.1	0.3	+0.2	+0.4	+0.6
Tsaplya 1	-0.3	-0.2	-0.1	0.4	+0.2	+0.4	+0.6
Tsaplya 2	-0.3	-0.2	-0.1	0.5	+0.2	+0.4	+0.6

### Усложнения



1. Взять свободную ногу противоположной рукой (за спиной или спереди)
2. Принять позицию цапля из глубокого выпада.
3. Двигаясь на наружном ребре в разные стороны

### Корректировки уровней

1. Если во время выполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не закончил требования к Уровню Base, то элемент не будет засчитан.
2. Если по какой либо причине усложнение на второй ноге не выполнено, то усложнение не будет засчитано.

### в) «Саночки»

#### Разъяснения к элементу

Для того чтобы элемент «Саночки» был засчитан и имел стоимость, необходимо выполнить следующие требования:

- Уровень Base** – Присесть в позицию саночки (3 сек)  
**Уровень 1** – Саночки вперед (2сек) +прыжок на 180° + саночки назад (2сек)  
**Уровень 2** – Сесть в позицию пистолетик (3 сек) на любой ноге

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
Sanochki B	-0.3	-0.2	-0.1	0.3	+0.2	+0.4	+0.6
Sanochki 1	-0.3	-0.2	-0.1	0.4	+0.2	+0.4	+0.6
Sanochki 2	-0.3	-0.2	-0.1	0.5	+0.2	+0.4	+0.6

### Корректировки уровней

1. Если во время выполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не закончил требования к Уровню Base, то элемент не будет засчитан.
2. Для того чтобы элемент «Sanochki B» был засчитан нужно сесть так чтобы бедро было параллельно льду. Если будет выполнена попытка выполнения элемента любой из сложностей и спортсмен не сел на нужную высоту, то элемент не будет засчитан.

### г) «Елочка»

#### Разъяснения к элементу

Для того чтобы элемент «Елочка» был засчитан и имел стоимость, необходимо выполнить следующие требования:

- Уровень Base** – 4 последовательных толчка.

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
Elochka B	-0.3	-0.2	-0.1	0.4	+0.2	+0.4	+0.6





## Корректировки уровней

1. Если во время выполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не закончил требования к Уровню Base, то элемент не будет засчитан.

### д) «Волна»

#### Разъяснения к элементу

Для того чтобы элемент «Волна» был засчитан и имел стоимость, необходимо выполнить следующие требования:

- Уровень Base** – волна в одну сторону или в другую сторону (не менее четырех повторений)
- Уровень 1** – Волна на правую и на левую ногу (ходом вперед или ходом назад)
- Уровень 2** – Перебежка вперед или назад (не менее 4 последовательных шага) или перебежка по змейке (не менее 3х последовательных шага в каждую сторону)

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
Volna B	-0.3	-0.2	-0.1	0.3	+0.2	+0.4	+0.6
Volna 1	-0.3	-0.2	-0.1	0.4	+0.2	+0.4	+0.6
Stroking steps 2	-0.3	-0.2	-0.1	0.5	+0.2	+0.4	+0.6

## Корректировки уровней

1. Если во время выполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не закончил требования к Уровню Base, то элемент не будет засчитан.
2. Перебежка должна быть распознаваема и выполняться реберными толчками и с определенным ритмом. Если элемент «Stroking step» будет выполнен в виде «ходьбы» то элемент засчитан не будет.
3. Если элемент «Volna» будет выполнен в виде элемента «Змейка» то будет засчитан тот элемент, который был исполнен первым.

### е) «Змейка»

#### Разъяснения к элементу

Для того чтобы элемент «Змейка» был засчитан и имел стоимость, необходимо выполнить следующие требования:

**Уровень Base** – Не менее 4х последовательных дуг.

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
Zmeyka B	-0.3	-0.2	-0.1	0.5	+0.2	+0.4	+0.6

## Корректировки уровней



1. Если во время выполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не закончил требования к Уровню Base, то элемент не будет засчитан.
2. Если элемент «Змеука» будет выполнен в виде элемента «Volna» то будет засчитан тот элемент, который был исполнен первым.

## ж) «Вращение»

### Разъяснения к элементу

Для того чтобы элемент «Вращение» был засчитан и имел стоимость, необходимо выполнить следующие требования:

**Уровень Base** – вращение на двух ногах не менее 3х оборотов

**Уровень 1** – вращение на одной ноге не менее 3х оборотов

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
Vrachenie B	-0.3	-0.2	-0.1	0.6	+0.2	+0.4	+0.6
Vrachenie 1	-0.3	-0.2	-0.1	1.0	+0.2	+0.4	+0.6

## Корректировки уровней

1. Если во время выполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не закончил требования к Уровню Base, то элемент не будет засчитан.

## з) «Козлик» или «Перекидной»

### Разъяснения к элементу

Для того чтобы элемент «Вращение» был засчитан и имел стоимость, необходимо выполнить следующие требования:

**Уровень Base** – прыгнуть прыжок «козлик»

**Уровень 1** – Перекидной прыжок ( W jump)

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
Kozlik B	-0.3	-0.2	-0.1	0.3	+0.2	+0.4	+0.6

Аббревиатура	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3
W jump B	-0.3	-0.2	-0.1	0.5	+0.2	+0.4	+0.6

## Компоненты

В произвольной программе судьями будет оценен один компонент «Интерпретация»

**Продолжительность программы:** Время программы **1 мин. 10 сек(+/-10 сек.)**. Музыка с вокалом разрешена.



## **Произвольная программа категория «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:** Время программы **3 мин. 10 сек(+/-10 сек.)**.



## 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:** Время программы **2 мин. 50 сек(+/-10 сек.)**.

Музыка с вокалом разрешена.



## Категория «ТАНЦЫ»

**Общее: Каждая пара состоит из мужчины и женщины. Мужчина катает мужские шаги, женщина катает женские шаги.**

<b>Категория «МАСТЕРА»</b>	Обязательный танец	<i>Голден Вальс (2 серии) Ча-Ча Конгеладо (2 серии)</i>
<b>Категория «ЗОЛОТО»</b>	Обязательный танец	<i>Венский Вальс (3 серии) Ча-Ча Конгеладо (2 серии)</i>
<b>Категория «СЕРЕБРО»</b>	Обязательный танец	<i>Рокер Фокстрот (4 серии) Блюз (3 серии)</i>
<b>Категория «БРОНЗА»</b>	Обязательный танец	<i>Фокстрот (3 серии) Европейский Вальс (2 серии)</i>

*\*Все обязательные танцы исполняются без ключевых шагов (without Key Points)*



## Короткий танец

### *Технические требования*

В соответствии с Техническими правилами ISU для Танцев на льду 2016, Правилем 609 и всеми имеющими отношение к этому виду ISU Коммюнике, **при этом особое внимание обращается на ISU Коммюнике 1998, 2003 и 2019.**

Ключевые шаги описаны в коммюнике 2003.

Композиция короткого танца в сезоне 2015-2016 состоит из Вальса плюс одного из следующих ритмов: Марш, Фокстрот, Полька.

**Требуемые элементы Патерн танца: Две (2) серии Блюза**, следующих одна за другой или по отдельности. Серии Патерн Танца должны исполняться под ритм блюза. Темп музыки должен быть в пределах 22 такта 88 бита в минуту (+/-3). Темп музыки на всем протяжении серии Патерн танца должен быть постоянным. **Другие ритмы не разрешены.**

#### **Спецификация:**

- Правила 608 параграф 1 применяются со следующими изменениями в первом предложении пункта d) Музыкальность (Timing) - элементы Патерн танца должны выполняться в соответствии с музыкой, при этом шаг №1 каждой серии должен выполняться на первый счет музыкальной фразы.
- Шаг №1 каждой из двух серий Патерн танца должен исполняться на разных сторонах ледовой площадки.

#### **Требования:**

- **Одна короткая поддержка обязательна.** Длительностью до 7 секунд.
- Одна (1) дорожка шагов вдоль средней линии по кругу или по диагонали. Стиля «В» **.Без касания.**
- Одна (1) Серия Последовательных Твизлов.

#### **Примечание:**

Танцевальное Вращение не является Предписанным Элементом для Короткого Танца. Однако, вращательное движение, исполняемое партнёрами вместе в любой позиции, вокруг общей оси, на одной или двух ногах, без ограничения количества оборотов разрешается. Пара может использовать этот элемент, как составную часть хореографии программы. Техническая Бригада будет «игнорировать» это движение, а Судьи не будут рассматривать его как одну из разрешенных остановок.

Музыка для всего короткого танца (в том числе музыка для Потерн танца) выбирается парой и может быть с вокалом.

**Продолжительность программы:** Время программы **2 мин. 50 сек. (+/-10 сек.).**





**Произвольный танец «МАСТЕРА»**

В соответствии с правилами 610 и всеми имеющими отношение к данному виду ISU Коммюнике.  
Требования для хорошо сбалансированной программы такие же как для категории «**Золото**» (описаны ниже)

**Продолжительность программы:** Время программы **3 мин. 10 сек. (+/-10 сек.)**. Музыка с вокалом разрешена.

**Произвольный танец «ЗОЛОТО»**

В соответствии с правилами 610 и всеми имеющими отношение к данному виду ISU Коммюнике, особенно ISU Коммюнике 1998, 2003, 2019.

Требования для хорошо сбалансированной программы:

- Максимум две (2) разные танцевальные поддержки, одна короткая поддержка длительностью не более шести (6) секунд и одна (1) длинная длительностью не более 12 секунд; **или** три (3) разные короткие поддержки.
- Максимум одно (1) танцевальное вращение (Вращение или комбинированное вращение). Вращение без смены ноги состоящее не менее чем из трех (3) оборотов для каждого партнера или комбинированное вращение со сменой ноги состоящее не менее чем из трех (3) оборотов на каждой ноге, для каждого партнера.
- Максимум одна (1) дорожка шагов в позиции, которая исполняется по кругу, по диагонали, вдоль средней линии (стиль А). Дорожка по кругу может исполняться по, или против часовой стрелки.
- Максимум одна (1) серия синхронных твизлов. Разрешено делать между твизлами не более чем три шага.

**Продолжительность программы:** Время программы **3 мин. 10 сек. (+/-10 сек.)**. Музыка с вокалом разрешена.

**Произвольный танец «Серебро»**

В соответствии с правилами 610 и всеми имеющими отношение к данному виду ISU Коммюнике, особенно ISU Коммюнике 1998, 2003, 2019.

Требования для хорошо сбалансированной программы:

- Максимум одна (1) танцевальная поддержка, длительностью максимум шесть (6) секунд.
- Максимум одна (1) дорожка шагов по диагонали, по кругу, или вдоль средней линии в позиции (стиль В).
- Максимум одна (1) серия синхронных твизлов. Разрешается между твизлами делать не более чем три шага.
- Максимум одно (1) танцевальное вращение (вращение или комбинированное вращение). Вращение без смены ноги состоит не менее чем из трех (3) оборотов для каждого партнера или комбинированное вращение состоит не менее чем из трех(3) оборотов на каждой ноге для каждого партнера.

**Продолжительность программы:** Время программы **2 мин. 40 сек (+/-10 сек.)**. Музыка с вокалом разрешена.



## Произвольный танец «Бронза»

В соответствии с правилами 610 и всеми имеющими отношение к данному виду ISU Коммюнике, особенно ISU Коммюнике № 1998, 2003, 2019.

Требования для хорошо сбалансированной программы:

- Максимум одна (1) танцевальная поддержка, длительностью не более чем шесть (6) секунд.
- Максимум одна (1) дорожка шагов по диагонали, по кругу или вдоль средней линии в позиции (стиль В).
- Максимум одно (1) танцевальное вращение (*вращение или комбинированное вращение*). Вращение без смены ноги состоит не менее чем из трех (3) оборотов для каждого партнера или комбинированное вращение состоит не менее чем из трех (3) оборотов на каждой ноге для каждого партнера.

***Продолжительность программы:*** Время программы **2 мин. 00 сек. (+/-10 сек.)**. Музыка с вокалом разрешена

## Одиночное катание. «Artistic»

***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:

- а) При оценке программы очень важны скорость, хорошо согнутые колени, хорошие дуги, отцентрованные вращения и грациозные движения.
- б) Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками — согласно уровню и возрасту.
- в) 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.
- д) Костюмы должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые содержат частицы, которые могут повредить или оставить что-либо на льду, рассматриваются как небезопасные и не допускаются.



- е) **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.