

## **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 шесть (6) 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** состоит из двух прыжков , начинаясь с любого прыжка из списка и сразу следующего за ним прыжка Аксель, с непосредственным переходом из дуги приземления первого прыжка в толчковую дугу прыжка Аксель.

Обратите внимание, что ойлер(1Eu) является прыжком из основного списка и имеет стоимость 0.5 бала

- Любой сольный прыжок может быть исполнен дважды.

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 или вращение, начинающееся прыжком. 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.)** 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 пять (5) 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** состоит из двух прыжков, начинаясь с любого прыжка из списка и сразу следующего за ним прыжка Аксель, с непосредственным переходом из дуги приземления первого прыжка в толчковую дугу прыжка Аксель.

Обратите внимание, что ойлера (1Eu) является прыжком из основного списка и имеет стоимость 0.5 бала

- Любой сольный прыжок может быть исполнен дважды.

- б) Максимум три (3) типа вращений с разной аббревиатурой, один из которых должен быть комбинированным вращением со сменой ноги, второй - прыжок во вращение или вращение, начинающееся прыжком. 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 с полным покрытием ледовой площадки. Только первая исполненная дорожка шагов будет засчитана 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.

Вращения и дорожка шагов будут оценены технической бригадой максимум до третьего уровня.

**Продолжительность программы:** Время программы **2 мин. 50 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 двух (2) каскадов или комбинаций последовательных прыжков в произвольной программе. Один каскад может содержать до трех (3) предписанных прыжков, второй каскад - до двух (2) предписанных прыжков.

- ◆ **Комбинация** состоит из двух прыжков, начинаясь с любого прыжка из списка и сразу следующего за ним прыжка Аксель, с непосредственным переходом из дуги приземления первого прыжка в толчковую дугу прыжка Аксель.

Обратите внимание, что ойлер(1Eu) является прыжком из основного списка и имеет стоимость 0.5 бала

- Любой сольный прыжок может быть исполнен дважды.

- б) Максимум два (2) типа вращений с разной аббревиатурой, один из которых должен быть комбинированным вращением со сменой или без смены ног.

- Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: четыре для любого вращения без смены ноги, и шесть (6) для любого вращения со сменой ног.
- Вращение, в котором не принята базовая позиция в течении двух оборотов, будет за считана без уровня и без оценки, однако вращение, в котором меньше чем три оборота, будет засчитано как проходящее движение, а не как вращение.
- Комбинированное вращение должно включать в себя минимум две (2) базовые позиции с двумя (2) оборотами в каждой из этих позиций. Чтобы получить полную стоимость комбинированного вращения, нужно исполнить все три (3) базовые позиции.
- Смена ноги в любом вращении должна предшествовать и следовать вращению в позиции по крайней мере три (3) оборота. Если эти требования не будут выполнены, то короткая часть вращения будет проигнорирована технической бригадой.

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

- в) Максимум одна Хореографическая последовательность.

Хореографическая последовательность должна покрывать, как минимум половину (1/2) поверхности льда.

Хореографическая последовательность состоит из всевозможных элементов типа разнообразных шагов, поворотов, спиралей, арабесков,

корабликов, бауэров, соединительных прыжков (не включенных в список стандартных), вращательных движений (твизлов) и т.п.

Траектория хореографической последовательности не предписана, но должна быть четко видна.

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

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

Вращения будут оценены технической бригадой не выше второго уровня. Дополнительные осложнения будут проигнорированы технической бригадой.

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

- Каждый каскад может содержать до двух (2) предписанных прыжков.
- Каскад прыжков может состоять из одинаковых или разных предписанных одинарных прыжков.
- Любой сольный прыжок может быть исполнен дважды.

б) Максимум два (2) типа вращений, с разной аббревиатурой, одно из которых должно быть в одной позиции без смены ноги. **Прыжок во вращение не разрешен.**

- Вращения должны иметь обязательный минимум оборотов: три (3) для вращений в одной позиции без смены ноги, а также шесть (3+3) для комбинированного вращения со сменой ног или вращение в одной позиции со сменой ног.
- Вращение, в котором не принята базовая позиция в течении двух (2) оборотов, будет за считана без уровня и без оценки, однако вращение, в котором меньше чем три (3) оборота, будет засчитано как проходящее движение, а не как вращение.

- Комбинированное вращение должно включать в себя минимум две (2) базовые позиции с двумя (2) оборотами в каждой из этих позиций. Чтобы получить полную стоимость комбинированного вращения, нужно исполнить все три (3) базовые позиции.
- Смена ноги в любом вращении должна предшествовать и следовать вращению в позиции по крайней мере три (3) оборота. Если эти требования не будут выполнены, то короткая часть вращения будет проигнорирована технической бригадой.

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

в) Максимум одна Хореографическая последовательность.

Хореографическая последовательность должна покрывать, как минимум половину (1/2) поверхности льда.

Хореографическая последовательность состоит из всевозможных элементов типа разнообразных шагов, поворотов, спиралей, арабесков, корабликов, бауэров, соединительных прыжков (не включенных в список стандартных), вращательных движений (твизлов) и т.п.

Траектория хореографической последовательности не предписана, но должна быть четко видна.

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

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

Вращения будут оценены технической бригадой не выше первого уровня. Дополнительные осложнения будут проигнорированы технической бригадой.

**Продолжительность программы:** Время программы **1 мин. 40 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 также 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.

- Каждый каскад может содержать до двух (2) предписанных прыжков.

- Каскад прыжков может состоять из одинаковых или разных предписанных одинарных прыжков.
- Любой сольный прыжок может быть исполнен дважды.

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 последовательность

Хореографическая последовательность должна покрывать, как минимум половину (1/2) поверхности льда. Хореографическая последовательность состоит из всевозможных элементов типа разнообразных шагов, поворотов, спиралей, арабесков, корабликов, бауэров, соединительных прыжков (не включенных в список стандартных), вращательных движений (твизлов) и т.п.

Траектория хореографической последовательности не предписана, но должна быть четко видна.

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

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

Вращения будут оценены технической бригадой не выше базового уровня. Дополнительные осложнения будут проигнорированы технической бригадой.

***Продолжительность программы:*** Время программы **1 мин. 30 сек. (+/-10 сек.)**.  
Музыка с вокалом разрешена.

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

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

а) Хореографическая последовательность.

Хореографическая последовательность должна покрывать, как минимум половину (1/2) поверхности льда. Хореографическая последовательность состоит из всевозможных элементов типа разнообразных шагов, поворотов, спиралей, арабесков, корабликов, бауэров, соединительных прыжков (не включенных в список стандартных), вращательных движений (твизлов) и т.п.

Траектория хореографической последовательности не предписана, но должна быть четко видна.

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

б) Перекидной прыжок;

в) Прыжок Сальхов или Тулуп в один (1) оборот;

г) 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 «INTERMEDIATE» 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 «Beginners» 1 год обучения.

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

1) «Кувшинчики» («Фонарики») вперед и назад;

2) «Цапля» на правой ноге, на левой ноге

3) Скольжение «Елочка»;

4) «Саночки»

5) «Змейка» вперед и назад

6) «Козлик+выпад»

7) Вращение на одной или двух ногах.

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

### Разъяснения к элементам «НОВИЧКИ» 1 год обучения

#### 1) Кувшинчики («Фонарики»)

**Разъяснения к элементу**

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

**Уровень Base** – 3 кувшинчика вперед или 3 кувшинчика назад.

**Уровень 1** – 3 кувшинчика вперед и 3 кувшинчика назад выполненные непрерывно без остановок и потери ритма.

#### 2) «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)

### 3) Саночки

#### **Разъяснения к элементу**

Для того чтобы элемент «Саночки» был засчитан и имели стоимость,

необходимо выполнить следующие требования:

Уровень **Base** – проехать в позиции саночки (ноги согнуты в коленях под углом не менее 90\*) не менее 3 секунд

Уровень **1** – проехать в позиции «пистолетик» (бедро опорной ноги параллельно льду) не менее 3-х секунд или три последовательных выпрыгивания вверх из четко обозначенной позиции «Саночки»

#### **Корректировки уровней**

Для того чтобы элемент «SanochkiB» был засчитан нужно согнуть колени так, чтобы бедро было параллельно льду.

### 4) «Елочка»

#### **Разъяснения к элементу**

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

Уровень **Base** – 4 последовательных толчка.

#### **Корректировки уровней**

1. Если во время исполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не выполнил требования к уровню Base, то элемент не будет засчитан.

### 5) «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

Уровень **1** – 4 последовательных дуги вперед и 4 последовательных дуги назад, без потери ритма.

#### **Корректировки уровней**

1. Если во время исполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не выполнил требования к уровню Base, то элемент не будет засчитан.

### 6) «Козлик+выпад»

#### **Разъяснения к элементу**

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

Уровень **Base** – 2 последовательных повторения «козлик+выпад»

### 7) «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

### **Корректировки уровней**

1. Если во время исполнения элемента спортсмен упал, споткнулся и не выполнил требования к уровню Base, то элемент не будет засчитан.

### ***Компоненты***

В произвольной программе судьями будет оценен один компонент «Performance»

Падение на лед в категории «Beginners» не наказывается в DEDUCTIONS, однако отображается судьями в понижении GOE в случае если падение было при исполнении какого либо элемента.

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

Музыка с вокалом разрешена

### **Произвольная программа категория «Beginners Elements»**

**Для новичков, которые занимаются фигурным катанием от 4-х месяцев до 1 года. Без музыкального сопровождения.**

**Элементы выполняются том порядке который указан ниже, подряд.**

1. Скользкий шаг елочка
2. Саночки (Саночки с выпрыгиванием плюсуется в GOE, если выполнены хорошо)
3. Фонарики вперед
4. Фонарики назад
5. Цапелка на право ноге
6. Цапелка на левой ноге
7. Змейка вперед
8. Змейка назад
9. Козлик (Козлик с выпадом плюсуется в GOE, если выполнен хорошо)
10. Вращение на двух или одной ногах (не менее двух оборотов)

**Оценивается только техническая часть программы.**

**Разрешено демонстратору находиться на ледовой площадке.**