

Технические требования к содержанию программ произвольного катания проекта аттестации фигуристов оздоровительных групп

Уровень исполнения	Программа	Время исполнения программ (мин. сек.)	Коэффициент компонентов	Обязательные элементы
<u>1 ступень</u>	Катание под музыку	до 1.30	1,2	<p>1. Прыжковый элемент – Прыжки на 2-х ногах в пол-оборота (3 раза подряд) + «Козлики» вперёд (3 раза подряд), выполняются одной связкой в любой последовательности. (прыжковый элемент записывается как 1W).</p> <p>2. Элемент - <u>Хореографическая последовательность (ChSg1)</u> включающая в себя: – Фонарики вперёд, змейка вперёд, скольжение ёлочкой, фонарики назад, змейка назад, «косичка» вперёд, «журавлик», выпад вперёд. А также должна включать в себя <u>две любые позиции</u> (удерживать не менее 2 секунд) из перечисленных: цапля, обезьянка, ласточка, пистолетик, тюльпанчик. Элемент выполняется одной связкой. <u>Началом считается выполнение первой из вышеперечисленных позиций.</u> Флажки, Бильман и прочие усложнения запрещены.</p> <p>3. Вращательный элемент - Циркуль вперёд + вращение только на 2-х ногах (мин. 1 оборот). (Элемент будет записан как USp B)</p> <p><u>Каждый элемент необходимо выполнять в связке, нельзя разбивать выполняемый элемент другими.</u> (Например: в ChSg1 вставлять прыжки или вращения). Элементы выполняются в любой последовательности.</p> <p>Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла.</p> <p>Требование для выполнения нормы: выполнение всех вышеперечисленных элементов со средней оценкой бригады судей не менее, чем -1.</p>
<u>2 ступень</u>	Катание под музыку	до 1.30	1,2	<p>1. Перекидной прыжок (1W)</p> <p>2. Одно вращение в базовой позиции без смены ноги и позиции (не менее 2 об.). <u>Запрещен</u> заход прыжком</p> <p>Максимальный уровень вращения - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: обязательные шаги – 1. Тройка вперед наружу с подскоком с обеих ног. 2. Тройка вперед внутрь с обеих ног. 3. Кросс-ролл (скрестный шаг, веревочка, косичка) вперед и назад и должна включать в себя минимум <u>одну классическую позицию «ласточки»</u>, которую необходимо удерживать <u>2 секунды.</u> Флажки, Бильман и прочие усложнения запрещены.</p> <p>Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла.</p> <p>Требование для выполнения нормы: выполнение всех вышеперечисленных элементов со средней оценкой бригады судей не менее, чем -1.</p>

<p>3 ступень (Юный фигурист)</p>	<p>Катание под музыку</p>	<p>до 1.30</p>	<p>1,2</p> <p>1. Не более двух прыжковых элементов: обязательный прыжок «Перекидной» (1w). <u>Разрешены</u>: 1S, 1T</p> <p>2. Одно вращение стоя (винт), без смены ноги и позиции (не менее 2 об.). <u>Запрещен</u> заход прыжком</p> <p>Максимальный уровень вращения - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: обязательные шаги – 1. Тройка вперед наружу с подскоком с обеих ног. 2. Тройка вперед внутрь с обеих ног. 3. Кросс-ролл (скрестный шаг, веревочка, косичка) вперед и назад и должна включать в себя минимум одну классическую позицию «ласточки», которую необходимо удерживать <u>2 секунды</u>. Флажки, Бильман и прочие осложнения запрещены.</p> <p>Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла.</p> <p>Требование для выполнения нормы: выполнение всех вышеперечисленных элементов со средней оценкой бригады судей не менее, чем -1.</p>
<p>4 ступень</p>	<p>Катание под музыку</p>	<p>до 2.00</p>	<p>1,2</p> <p>1. Не более трех сольных прыжковых. <u>Разрешены</u> 1S, 1T, 1Lo, 1F.</p> <p>2. Одно вращение в базовой позиции «Волчок» без смены ноги и позиции (не менее 3 об.). <u>Запрещен</u> заход прыжком Максимальный уровень вращения - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т.п., и должна включать в себя минимум <u>одну позицию спирали</u>, которую необходимо удерживать <u>3 секунды</u>.</p> <p>Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла.</p> <p>Требование для выполнения нормы: выполнение всех вышеперечисленных элементов со средней оценкой бригады судей не менее, чем -1.</p>
<p>5 ступень (3 юношеский)</p>	<p>Произвольная программа</p>	<p>2.00 (± 0,10)</p>	<p>1,5</p> <p>1. Не более трех прыжковых элементов : обязательный прыжок – 1 Lo и два разнообразных прыжка в один оборот (включая 1A).</p> <p><u>Запрещены</u> прыжки в два и более оборотов.</p> <p>Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков.</p> <p>Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения, одно из которых – «Волчок» без смены ноги (минимум 4 первых оборота в базовой позиции без всяких усложнений), второе вращение - «Либела» без смены ноги (минимум 4 первых оборота в базовой позиции без всяких усложнений)</p> <p><u>Запрещены</u>: заход прыжком и въезд назад наружу в обоих вращениях.</p> <p>Максимальный уровень вращений - базовый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т.п., и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 секунды.</p> <p>Оцениваются два компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. Снижение за каждое падение 0,5 балл.</p> <p>Требование для выполнения нормы: выполнение всех вышеперечисленных элементов со средней оценкой бригады судей не менее, чем -2</p>

6 ступень	Произвольная программа	2.10 (± 0,10)	1,5	<p>1. Не более трех прыжковых элементов : обязательный прыжок 1А и, два разнообразных прыжка в один оборот. <u>Запрещены прыжки в 2 и более оборотов.</u></p> <p>Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения, одно из которых в позиции «Либела» или «Волчок», без смены ноги (минимум 4 первых оборота в базовой позиции без всяких усложнений).</p> <p>Второе вращение – комбинированное со сменой или без смены ноги, может состоять из двух или трех позиций (минимум 6 оборотов в сумме). <u>Позиция «Либела» и «Волчок» обязательны.</u></p> <p><u>Запрещен заход прыжком в обоих вращениях.</u></p> <p>Максимальный уровень вращений - первый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т п..., и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 секунды.</p> <p>Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация.</p> <p>Снижение за каждое падение 0,5 балл.</p> <p>Требование для выполнения нормы: выполнение всех вышеперечисленных элементов со средней оценкой бригады судей не менее, чем -2.</p>
7 ступень (2 юношеский)	Произвольная программа	2.15 (±0,10)	1,6	<p>1. Не более четырех прыжковых элементов: обязательные прыжки – 1Lz и 1A а так же один любой прыжок в два оборота. <u>Запрещены прыжки в 2,5 и более оборотов.</u></p> <p>Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения: одно из которых в позиции Либела или Волчок, с обязательной сменой ноги (минимум 4 первых оборота на каждой ноге в базовой позиции без всяких усложнений)</p> <p>Второе вращение - комбинированное со сменой или без смены ноги, может состоять из двух или трех позиций (минимум 10 оборотов в сумме).</p> <p><u>Запрещен заход прыжком в обоих вращениях.</u></p> <p>Максимальный уровень вращений - первый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т п..., и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 секунды.</p> <p>Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация.</p> <p>Снижение за каждое падение 0,5 балл.</p> <p>Требования для выполнения нормы: Необходимо исполнить 1Lz, 1A и один прыжок в 2 оборота, средняя оценка бригады судей за все элементы - не менее -2.</p>

8 ступень	Произвольная программа	2.30 (±0,10)	<p>1,6</p> <p>1.. Не более четырех прыжковых элементов , один из которых 1А и два различных прыжка в 2 оборота. <u>Запрещены</u> прыжки в 2,5 и более оборотов.</p> <p>Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Только один прыжок может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Два вращения, одно из которых в позиции Либела или Волчок, с обязательной сменой ноги (5+5 оборотов)</p> <p>Второе вращение - комбинированное со сменой или без смены ноги, может состоять из двух или трех позиций (минимум 10 оборотов в сумме).</p> <p><u>Запрещен</u> заход прыжком в обоих вращениях.</p> <p>Максимальный уровень вращений - первый.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т п..., и должна включать в себя минимум одну позицию спирали, которую необходимо удерживать 3 секунды.</p> <p>Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация. Снижение за каждое падение 0,5 балл.</p> <p>Требования для выполнения нормы: Необходимо исполнить 1А и два различных прыжка в 2 оборота, средняя оценка бригады судей за все элементы - не менее -2.</p>
9 ступень (1 юношеский)	Сбалансированная произвольная программа	2.30 (±0,10)	<p>1,8</p> <p>1. Не более четырех прыжковых элементов, один из которых 1А и три различных прыжка в 2 оборота. Любой прыжок может быть повторен не более двух раз. <u>Запрещены</u> прыжки в 2,5 и более оборотов.</p> <p>Не более двух комбинаций или каскадов из двух прыжков. Каскад может состоять только из двух прыжков в два оборота.</p> <p>3. Максимум два вращения, одно из которых вращение в одной базовой позиции со сменой (6+6 оборотов) или без смены ноги (8 оборотов).</p> <p>Второе - Комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (минимум 10 оборотов в сумме).</p> <p>В обоих вращениях <u>разрешен</u> заход прыжком.</p> <p>Максимальный уровень вращений - второй.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т п..., и должна включать в себя две различные позиции спирали, выполненные на разных ногах, каждую из которых необходимо удерживать 3 секунды.</p> <p>Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация. Снижение за каждое падение 0,5 балл.</p> <p>Требования для выполнения нормы: Необходимо исполнить 1А, три различных прыжка в два оборота, каскад с двумя прыжками в два оборота, Средняя оценка бригады судей за все элементы не менее, чем -2.</p>

<p>10 ступень III спортивный)</p>	<p>Сбалансированная произвольная программа</p>	<p>2.30 (+0,10)</p>	<p>1,8</p> <p>1. Не более пяти прыжковых элементов. Один из которых должен быть одинарный или двойной Аксель. <u>Запрещены прыжки в 3 оборота.</u></p> <p>Не более двух комбинаций или каскадов из двух прыжков. Каскад должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота.</p> <p>Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз за программу.</p> <p>3. Максимум два вращения: одно <u>прыжок во вращение</u> (восемь оборотов), или вращение в одной позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов);</p> <p>Второе - <u>комбинированное вращение</u> со сменой ноги без входа прыжком (шесть + шесть оборотов).</p> <p>Максимальный уровень вращений - второй.</p> <p>3. Хореографическая последовательность: состоит из движений любого рода – таких как шаги, повороты, арабески, кораблики, и т п..., и должна включать в себя две различные позиции спирали, выполненные на разных ногах, каждую из которых необходимо удерживать 3 секунды.</p> <p>Оцениваются три компонента: 1. Мастерство катания. 2. Представление программы. 3. Интерпретация.</p> <p>Снижение за каждое падение 0,5 балл.</p> <p>Требования для выполнения нормы: Необходимо исполнить одинарный или двойной Аксель, три различных прыжка в два оборота и каскад с двумя прыжками в два оборота. Средняя оценка бригады судей за все элементы не менее, чем -2.</p>
<p>11 ступень</p>	<p>Сбалансированная произвольная программа</p>	<p>3.00 (+0,10)</p>	<p>1,8</p> <p>1. Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок двойной Аксель, только два прыжка в два оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз.</p> <p>Максимум два каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков.</p> <p>2. Максимум два вращения: одно <u>прыжок во вращение</u> (восемь оборотов в позиции приземления) или вращение в одной позиции со сменой ноги и заходом прыжком (шесть + шесть оборотов).</p> <p>Второе: комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (десять оборотов в сумме).</p> <p>3. Максимум одна дорожка шагов.</p> <p>Уровень элементов не выше третьего.</p> <p>Оцениваются четыре компонента: мастерство катания, связующие шаги, представление программы, интерпретация.</p> <p>Снижение за каждое падение 0,5 балл.</p> <p>Требования для выполнения нормы: Необходимо исполнить двойной Аксель, четыре различных прыжка в два оборота и каскад с двумя прыжками в два оборота. Средняя оценка бригады судей за все элементы не менее, чем -2.</p>

Спираль* – это скольжение на одной ноге по дуге в позиции, где линия верхней стороны бедра свободной ноги параллельна линии льда или выше линии ягодич.

Определение классических позиций:

- **классический волчок*** – верхняя часть бедра опорной ноги параллельна льду, свободная нога либо вытянута вперёд, либо немного согнута внутрь, спина прямая и наклонена вперёд, руки вытянуты вперёд или находятся спереди (удержание этой позиции происходит без помощи опорной ноги или рук). Волчок на правой ноге после смены должен быть исполнен на ребре назад-наружу. Если волчок на правой ноге после смены исполняется на ребре вперед-внутри, то это считается ошибкой и отражается судьями **только** в GOE;

- **классическая либела*** – вращение в положении "ласточка", обе ноги прямые, колено свободной ноги выше уровня бедра, корпус, как правило, параллельно льду. Положение рук может варьироваться. Голова либо образует одну линию с корпусом, либо приподнимается вверх.

Если не исполнены требуемые 4 оборота в классической позиции, вращение будет **без уровня** (без стоимости). Разряд в данном случае считается **невыполненным**.