***Приложение № 5***

**СОДЕРЖАНИЕ**

#  [ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЕ](#_bookmark0)

* + [**ГРУППА А**](#_bookmark2)
		- **Начальная ступень — «Юный пингвинёнок»**
		- **Разряд "Юный фигурист"**
		- **III юношеский разряд**
		- **II юношеский разряд**
		- **I юношеский разряд**
		- **II спортивный разряд**
		- **I спортивный разряд**
	+ [**ГРУППА Б**](#_bookmark8)
		- **Начальная ступень — «Юный пингвинёнок»**
		- **1-я ступень — «Начинающий фигурист»**
		- **2-я ступень — «Юный фигурист»**
		- **3-я ступень — III юношеский спортивный разряд — Базовый**
		- **4-я ступень — III юношеский спортивный разряд — Продвинутый**
		- **5-я ступень — II юношеский спортивный разряд — Базовый**
		- **6-я ступень — II юношеский спортивный разряд — Продвинутый**
		- **7-я ступень — I юношеский спортивный разряд — Базовый**
		- **8-я ступень — I юношеский спортивный разряд — Продвинутый**
		- **9-я ступень — II спортивный разряд**
		- **10 ступень — I спортивный разряд**
	+ [**ТРЕБОВАНИЯ К ПОКАЗАТЕЛЬНОМУ ТАНЦУ**](#_bookmark19)

1

##  ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЕ

* Программы должны быть сбалансированными с точки зрения техники и художественного впечатления.
* Представляемые элементы в программе должны соответствовать требованиям в зависимости от заявленного участником уровня. ***Элементы, включённые в программу выше указанного уровня, не учитываются и не влияют на общее впечатление от катания.***

**Требования к программам по уровням**

# ГРУППА А

**Начальная ступень — «Юный пингвинёнок»**

Элементы для разряда «Пингвинёнок» **возраст 3-4 года (начинающий).** Продолжительность программы = 1.00 + 20. Коэффициент компонентов = 3. Композиция исполняется по квадрату на 1/3 ледовой площадки.

***Элементы:*** Елочка, цапелька, фонарик, змейка, саночки, фонарик, ласточка, самолетик, вращение в цапельке.

***Обязательным является*** повтор элементов ***с использованием движения назад***: ***елочка, цапелька, фонарик***

Элементы для разряда «Пингвинёнок» **возраст 5-6 (начинающий).** Продолжительность программы = 1.00 + 20. Коэффициент компонентов = 3. Композиция исполняется по квадрату на 1/3 ледовой площадки.

***Элементы:*** Елочка, цапелька, фонарик, змейка, саночки, ***пистолетик,*** фонарик, ласточка, самолетик, вращение в цапельке.

***Обязательным является*** повтор элементов ***с использованием движения назад***: ***елочка, цапелька, фонарик.***

***Может быть исполнен пистолетик назад, змейка назад.***

**Разряд «Юный фигурист»**

Продолжительность программы = 2.20 + 10. Коэффициент компонентов = 4.

При судействе оцениваются только 2 компонента: мастерство катания и представление/исполнение программы.

**Произвольная программа состоит из:**

* **максимум четырех прыжковых элементов. В программе может быть 1 каскад или комбинация прыжков, которые могут состоять максимум из трех прыжков. В комбинации засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в 1 об. и более может быть повторен в каскаде или комбинации. Для этого разряда перекидной считается прыжком из списка (1W) с базовой стоимостью 0.2 (с GOE=-1 стоимость 0.1; с GOE=-2, -3 стоимость 0; с GOE=+1, +2, +3 стоимость 0.3);**
* **максимум одного любого вращения;**
* **максимум одной хореографической дорожки шагов или хореографической комбинации спиралей.**

**III юношеский разряд**

Продолжительность программы = 2.30 + 10. Коэффициент компонентов = 2.5.

При судействе оцениваются только 3 компонента: мастерство катания, представление/исполнение программы, интерпретация музыки.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 4-х прыжковых элементов, хотя бы один из которых должен быть одинарным**

***Риттбергером;***

**В программе может быть до 2-х каскадов или комбинаций прыжков, один из каскадов может состоять максимум из трех прыжков, второй — из двух. Комбинация может состоять из любого числа прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в 1 об. и более может быть повторен в каскаде или комбинации.**

* **максимум 2-х вращений, одно из которых должно быть комбинацией вращений (минимум 6 об. в сумме) и одно — вращением в одной позиции без смены ноги, которое может быть со входом прыжком (минимум 5 об.).**
* **максимум одной хореографической дорожки шагов или хореографической комбинации спиралей.**

**II юношеский разряд**

Продолжительность программы = 2.50 + 10. Коэффициент компонентов = 2.0.

При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление/исполнение программы, интерпретация музыки.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 5-ти прыжковых элементов, хотя бы один из которых должен быть одинарный Аксель. Не менее одного прыжка не менее чем в два оборота.**

**В программе может быть до 2-х каскадов или комбинаций прыжков, один из каскадов может состоять максимум из 3-х прыжков, другой — из 2-х. Комбинация может состоять из любого числа прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в 1 об. и более может быть повторен в каскаде или комбинации;**

* **максимум 2-х вращений, одно из которых должно быть комбинацией вращений со сменой ноги (минимум 10 об. в сумме) и одно — вращением в одной позиции без смены ноги, которое может быть со входом прыжком (минимум 6 об.);**
* **максимум одной хореографической дорожки шагов или хореографической комбинации спиралей.**
1. **юношеский разряд**

Продолжительность программы = 3.00 + 10. Коэффициент компонентов = 1.6.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 6-ти прыжковых элементов, хотя бы один из которых должен быть прыжком типа Аксель. Должно быть не менее трех разных прыжков не менее чем в два оборота. В программе может быть до 2-х каскадов или комбинаций, один из которых состоит из двух прыжков в 2 оборота. Каскад может состоять только из двух прыжков. Комбинация может состоять из любого числа прыжков, но засчитываются лишь 2 наиболее сложных. Только 2 прыжка с двумя оборотами и более могут быть повторены в каскаде или комбинации;**
* **максимум 2-х вращений, одно из которых должно быть комбинацией вращений со сменой ноги (минимум 10 об. в сумме) и одно — вращением в одной позиции или прыжком во вращение (минимум 6 об.);**
* **максимум одной хореографической дорожки шагов или хореографической комбинации спиралей.**
1. **спортивный разряд**

Для присвоения разряда необходимо набрать: **девушкам** — не менее 60 баллов,

**юношам** — не менее 65 баллов.

# Короткая программа

Продолжительность программы: **девушки** = 2.30 + 10, коэффициент компонентов = 0.8,

**юноши** = 2.30 + 10, коэффициент компонентов = 1.0.

### Короткая программа должна состоять из:

* прыжка **Аксель** или **двойной Аксель;**
* любого прыжка **с шагов в два** или **в три оборота**;
* **каскада из двух прыжков** 3+2, 2+3, 2+2;
* **либелы** или **волчка со сменой ноги** (юноши), **заклона назад** или **в сторону** (девушки), минимум 6 об.;
* **комбинации вращений с одной сменой ноги** и всеми **тремя базовыми позициями** и их любыми вариациями (минимум 10 об.);
* **одной дорожки шагов** по прямой, по кругу или серпантину.

Все **прыжки** короткой программы **должны быть различными**, однако допускается каскад из двух одинаковых прыжков.

# Произвольная программа

Продолжительность программы: **девушки** = 3.00 + 10, коэффициент компонентов = 1.6,

**юноши** = 3.30 + 10, коэффициент компонентов = 2.0.

### Программа должна состоять из:

* **максимум 6-ти прыжковых элементов для девочек** и **7-ми прыжковых элементов для мальчиков**, хотя бы один из которых **должен быть** прыжком **типа Аксель**. Должно быть **не менее** четырех **разных прыжков не менее чем в два оборота;**
* в программе **может быть** до **2-х каскадов или комбинаций**, один из каскадов **должен** состоять из **двух прыжков в 2 оборота**. Каскад **может** состоять только из двух прыжков. Комбинация **может** состоять из любого числа прыжков, но засчитываются лишь 2 наиболее сложных. Только **2 прыжка в 2.5 об. и более могут быть** повторены в каскаде или комбинации;
* **максимум 2-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений со сменой ноги** (минимум 10 об. в сумме) и одно — **прыжком во вращение или вращением со входом прыжком** (минимум 6 об.);

### – максимум одной дорожки шагов.

**I спортивный разряд**

Для присвоения разряда необходимо набрать: **девушкам** — не менее 80 баллов,

**юношам** — не менее 90 баллов.

# Короткая программа

Продолжительность программы: **девушки** = 2.50 + 10, коэффициент компонентов = 0.8,

**юноши** = 2.50 + 10, коэффициент компонентов = 1.0.

### Короткая программа должна состоять из:

1. прыжка **двойной** или **тройной Аксель** для юношей**,** прыжка **двойной Аксель** для девушек**;**
2. любого **двойного** ил**и тройного** прыжка **с шагов**;
3. **каскада из двух прыжков**. Каскад может состоять из **двух двойных** прыжков, **двойного и тройного** прыжка или **двух тройных** прыжков;
4. **прыжка в волчок** (мин. 8 об.);
5. для юношей — **вращения в либеле с ровно одной сменой ноги** (минимум 6 об. на каждой ноге); для девушек — **вращения в заклоне** (минимум 8 об. в позиции заклона; после 8-ми оборотов возможен переход в позицию Бильман);
6. **комбинации вращений с одной сменой ноги** и всеми **тремя базовыми позициями** и их любыми вариациями (минимум 6 об. на каждой ноге);
7. **одной дорожки шагов** по прямой, по кругу или серпантину.

Для юношей: если тройной Аксель исполнен как отдельный прыжок, то он **не может быть** повторен в каскаде. Для юношей и девушек каскад **может** состоять из одинаковых прыжков, однако оба прыжка в каскаде **должны отличаться** от соло-прыжка, исполненного согласно пункту b). Дорожка шагов **может** включать любые прыжки не из списка.

# Произвольная программа

Продолжительность программы: **девушки** = 3.30 + 10, коэффициент компонентов = 1.6,

**юноши** = 4.00 + 10, коэффициент компонентов = 2.0.

### Произвольная программа должна состоять из:

* + **максимум 8-ми прыжковых элементов для юношей** и 7-**ми прыжковых элементов для девушек.** Один из прыжковых элементов **должен быть** соло-прыжком типа **Аксель**;

Прыжковые элементы **могут включать до 3-х каскадов или комбинаций прыжков**. Один каскад **может** включать 3 прыжка, остальные каскады — не более 2-х прыжков. Двойной Аксель **может быть** исполнен не более 2-х раз (соло или в каскадах). Только 2 тройных прыжка в программе **могут быть** повторены, причем повторения **должны быть** в составе каскадов или комбинаций.

* + **максимум 3-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений**, одно — **прыжком во вращение или вращением со входом прыжком** и одно — **вращением с только одной базовой позицией**;

Все вращения **должны** иметь разные обозначения в таблице. Вращения **должны** иметь минимальное количество оборотов: 6 для прыжка во вращения или вращения с только одной базовой позицией и 10 для комбинации вращений. Вращение с только одной базовой позицией и комбинация вращений **могут включать** или **не включать** смену ноги. Количество разных позиций в комбинации вращений выбирается свободно.

### максимум одной дорожки шагов.

**ГРУППА Б**

**Начальная ступень — «Юный пингвинёнок»**

Элементы для разряда «Пингвинёнок» **возраст 3-4 года (начинающий).** Продолжительность программы = 1.00 + 20. Коэффициент компонентов = 3. Композиция исполняется по квадрату на 1/3 ледовой площадки.

***Элементы:*** Елочка, цапелька, фонарик, змейка, саночки, фонарик, ласточка, самолетик, вращение в цапельке.

**Обязательным является** повтор элементов **с использованием движения**

### назад: фонаик.

Элементы для разряда «Пингвинёнок» **возраст 5-6 (начинающий).** Продолжительность программы = 1.00 + 20. Коэффициент компонентов = 3. Композиция исполняется по квадрату на 1/3 ледовой площадки.

***Элементы:*** Елочка, цапелька, фонарик, змейка, саночки, **пистолетик,** фонарик, ласточка, самолетик, вращение в цапельке.

**Не обязательным *является*** повтор элементов **с использованием движения назад**: **цапелька, фонарик.**

### Может быть исполнена змейка назад.

1. **я ступень — «Начинающий фигурист»**

Продолжительность программы — до 2.00. Коэффициент компонентов = 4.

При судействе оцениваются только 2 компонента: мастерство катания и представление/исполнение программы.

### Произвольная программа состоит из:

**– вальсовой тройки + перекидного** = 2 раза подряд. Для этого разряда **Перекидной** считается прыжком из списка (1W) с базовой стоимостью 0.2 (с GOE=-1 стоимость 0.1; с GOE=-2, -3 стоимость 0; с GOE=+1, +2, +3 стоимость 0.3);

* **одного вращения** (не менее 3 об.) в одной позиции без смены ноги (позиции: стоя, сидя).

### Запрещены вращения со сменой ноги и cо входом прыжком;

* одной хореографической **дорожки шагов** не менее чем на 1/2 катка **или** хореографической

**комбинации спиралей** не менее чем на 1/2 катка.

# я ступень — «Юный фигурист»

Продолжительность программы = 2.20 + 10. Коэффициент компонентов = 4.

При судействе оцениваются только 2 компонента: мастерство катания и представление/исполнение программы.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 3-х прыжковых элементов**. В программе **может быть 1 каскад или комбинация прыжков**, которые **могут** состоять **максимум из трех прыжков**. В комбинации засчитываются 2 наиболее сложных. Только **1 прыжок до 1 об. может быть** повторен в каскаде или комбинации. Для этого разряда **Перекидной** считается прыжком из списка (1W) с базовой стоимостью 0.2 (с GOE=-1 стоимость 0.1; с GOE=-2, -3 стоимость 0; с GOE=+1, +2, +3 стоимость 0.3). **Разрешён Ойлер,** но **только** в составе каскада и/или комбинации. **Запрещены**: **Риттбергер, Флип, Лутц, одинарный Аксель, прыжки более 1 об., каскады и комбинации с ними;**

### максимум 1-го любого вращения (не менее 3 об.). Запрещены: вращения со сменой ноги и cо входом прыжком;

* **максимум** одной хореографической дорожки шагов **или** хореографической комбинации спиралей.

# я ступень — III юношеский спортивный разряд — Базовый

Продолжительность программы = 2.30 + 10. Коэффициент компонентов = 2.5.

При судействе оцениваются только 3 компонента: мастерство катания, представление/исполнение программы, интерпретация музыки.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 4-х прыжковых элементов**, хотя бы один из которых **должен быть одинарным Риттбергером.**

В программе **может быть до 2-х каскадов или комбинаций прыжков**, один из которых **может** состоять максимум из трех прыжков. Комбинация **может** состоять из любого числа прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только **1 прыжок в 1 об. может быть** повторен в каскаде или комбинации. ***В группе Б запре*щены: Флип, Лутц, одинарный Аксель, прыжки более 1 об., каскады и комбинации с ними; *А так же вход прыжком в комбинированое вращение.***

* **максимум 2-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений без смены ноги** (в сумме минимум 6 об.) и одно — **вращением в одной позиции без смены ноги** (минимум 5 об.). **Запрещено вращение cо входом прыжком;**
* **максимум** одной хореографической дорожки шагов **или** хореографической комбинации спиралей.

# я ступень — III юношеский спортивный разряд — Продвинутый

Продолжительность программы = 2.30 + 10. Коэффициент компонентов = 2.5.

При судействе оцениваются только 3 компонента: мастерство катания, представление/исполнение программы, интерпретация музыки.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 4-х прыжковых элементов**, хотя бы один из которых **должен быть одинарным Риттбергером.**

В программе **может быть до 2-х каскадов или комбинаций прыжков**, один из которых **может** состоять максимум из трех прыжков. Комбинация **может** состоять из любого числа прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только **1 прыжок в 1 об. и более могут быть** повторены в каскаде или комбинации. **Запрещены: прыжки в более чем 1.5 об., каскады и комбинации с ними;**

* **максимум 2-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений** (в сумме минимум 6 об.) и одно — **вращением в одной позиции без смены ноги** (минимум 5 об.).

### Запрещено вращение cо входом прыжком;

* **максимум** одной хореографической дорожки шагов **или** хореографической комбинации спиралей.

# я ступень — II юношеский спортивный разряд — Базовый

Продолжительность программы = 2.50 + 10. Коэффициент компонентов = 2.0.

При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление/исполнение программы, интерпретация музыки.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 5-ти прыжковых элементов**, хотя бы один из которых **должен быть одинарным Акселем**; должно быть **не более одного прыжка в два оборота.**

В программе **может быть до 2-х каскадов или комбинаций прыжков**, один из каскадов **может** состоять максимум из трех прыжков. Комбинация **может** состоять из любого числа прыжков, но засчитываются только 2 наиболее сложных. Только **1 прыжок в 1 об. и более может быть** повторен в каскаде или комбинации. **Запрещены: прыжки более чем в 2 об., каскады и комбинации с ними;**

* **максимум 2-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений со сменой ноги** (минимум 10 об. в сумме) и одно — **вращением в одной позиции без смены ноги** (минимум 6 об.). **Запрещено вращение со входом прыжком;**
* **максимум** одной хореографической дорожки шагов или хореографической комбинации спиралей.

При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление/исполнение программы, интерпретация музыки. Оценка компонентов умножается на коэффициент 2.

# я ступень — II юношеский спортивный разряд — Продвинутый

Продолжительность программы = 2.50 + 10. Коэффициент компонентов = 2.0.

При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление/исполнение программы, интерпретация музыки.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 5-ти прыжковых элементов**, хотя бы один из которых **должен быть одинарным Акселем.** Также **должно быть более одного прыжка в два оборота**;

В программе **может быть до 2-х каскадов или комбинаций прыжков**, один из которых **должен быть только с одним прыжком в 2 об.** Каскад включает не более 3-х прыжков, причем только один каскад может состоять из 3-х прыжков. Комбинация **может** состоять из любого числа прыжков, но засчитываются лишь 2 наиболее сложных. Только **1 прыжок в 1 об. и более** может быть повторен в каскаде или комбинации. **Запрещены: прыжки в более чем 2 об., каскады и комбинации с ними.**

* **максимум 2-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений со сменой ноги** (минимум 10 об. в сумме) и одно — **вращением в одной позиции без смены ноги**, которое **может быть** со входом прыжком (минимум 6 об.);
* **максимум** одной хореографической дорожки шагов или хореографической комбинации спиралей.

При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление/исполнение программы, интерпретация музыки. Оценка компонентов умножается на коэффициент 2.

1. **я ступень — I юношеский спортивный разряд — Базовый** Продолжительность программы = 3.00 + 10. Коэффициент компонентов = 1.6. **Произвольная программа состоит из:**
* **максимум 6-ти прыжковых элементов**, хотя бы один из которых **должен быть** прыжком **Аксель**. **Должно быть не менее 3-х разных прыжков** в два оборота.

В программе **может быть до 2-х каскадов или комбинаций**, **один** из каскадов **должен** состоять из **двух прыжков в 2 оборота**. Каскад **может** состоять только из двух прыжков. Комбинация **может** состоять из любого числа прыжков, но засчитываются лишь 2 наиболее сложных. **Только 2 прыжка в 2 об. могут быть** повторены в каскаде или комбинации. **Запрещены: прыжки более чем в 2 об., каскады и комбинации с ними;**

* **максимум 2-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений со сменой ноги** (минимум 10 об. в сумме) и одно — **вращением в одной позиции или прыжком во вращение** (минимум 6 об.);
* **максимум** одной хореографической дорожки шагов или хореографической комбинации спиралей.

# я ступень — I юношеский спортивный разряд — Продвинутый

Продолжительность программы = 3.00 + 10. Коэффициент компонентов = 1.6.

### Произвольная программа состоит из:

* **максимум 6-ти прыжковых элементов**, хотя бы один из которых **должен быть** прыжком **Аксель**. **Не менее 3-х разных прыжков не менее** чем в два оборота.

В программе **может быть до** 2-х каскадов или комбинаций, **один** из каскадов должен состоять из **двух прыжков в 2 оборота**. Каскад **может** состоять только из двух прыжков. Комбинация **может** состоять из любого числа прыжков, но засчитываются лишь 2 наиболее сложных. **Только 2 прыжка в 2 об. и более могут быть** повторены в каскаде или комбинации. **Запрещены: прыжки более чем в**

### 2.5 об., каскады и комбинации с ними;

* **максимум 2-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений со сменой ноги** (минимум 10 об. в сумме) и одно — **вращением в одной позиции или прыжком во вращение** (минимум 6 об.).
* **максимум** одной хореографической дорожки шагов или хореографической комбинации спиралей.

# я ступень — III спортивный разряд

Произвольная программа М, Ж3,00 +/- 10 с 1,8

Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Максимум 5 прыжковых элементов, которые должны содержать одинарный или двойной Аксель.

Максимум 2 каскада или комбинации. Каскад должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота.

Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Прыжки в 3 оборота запрещены.

Максимум 2 вращения: одно прыжком во вращение (8 оборотов), или вращение в одной позиции со сменой ноги с заходом прыжком (6+6 оборотов); одно комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (6+6 оборотов).

Одиночное катание:
- максимум одна дорожка шагов.
- максимальный уровень элементов - второй.

- оцениваются три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация.
- необходимо набрать минимальный технический результат в 16 баллов.

Упражнения по скольжению:
Юноши, девушки, мальчики, девочки  Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».

# II спортивный разряд

Для присвоения разряда необходимо набрать: **девушкам** — не менее 60 баллов,

**юношам** — не менее 65 баллов.

# Короткая программа

Продолжительность программы: **девушки** = 2.30 + 10, коэффициент компонентов = 0.8,

**юноши** = 2.30 + 10, коэффициент компонентов = 1.0.

### Программа должна состоять из:

* прыжка **Аксель** или **двойной Аксель;**
* любого прыжка **с шагов в два** или **в три оборота**;
* **каскада из двух прыжков** 3+2, 2+3, 2+2;
* **либелы** или **волчка со сменой ноги** (мальчики), **заклона назад** или **в сторону** (девочки);
* **комбинации вращений с одной сменой ноги** и всеми **тремя базовыми позициями** и их любыми вариациями (минимум 6 об.);
* **одной дорожки шагов** по прямой, по кругу или серпантину.

Все **прыжки** короткой программы **должны быть различными**, однако допускается каскад из двух одинаковых прыжков.

# Произвольная программа

Продолжительность программы: **девушки** = 3.00 + 10, коэффициент компонентов = 1.6,

**юноши** = 3.30 + 10, коэффициент компонентов = 2.0.

### Программа должна состоять из:

* **максимум 6-ти прыжковых элементов для девочек** и **7-ми прыжковых элементов для мальчиков**, хотя бы один из которых **должен быть** прыжком **типа Аксель**. Должно быть **не менее** четырех **разных прыжков не менее чем в два оборота;**
* в программе **может быть** до **2-х каскадов или комбинаций**, один из каскадов **должен** состоять из **двух прыжков в 2 оборота**. Каскад **может** состоять только из двух прыжков. Комбинация **может** состоять из любого числа прыжков, но засчитываются лишь 2 наиболее сложных. Только **2 прыжка в 2.5 об. и более могут быть** повторены в каскаде или комбинации;
* **максимум 2-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений со сменой ноги** (минимум 10 об. в сумме) и одно — **прыжком во вращение или вращением со входом прыжком** (минимум 6 об.);

### – максимум одной дорожки шагов.

# I спортивный разряд

Для присвоения разряда необходимо набрать: **девушкам** — не менее 80 баллов,

**юношам** — не менее 90 баллов.

# Короткая программа

Продолжительность программы: **девушки** = 2.50 + 10, коэффициент компонентов = 0.8,

**юноши** = 2.50 + 10, коэффициент компонентов = 1.0.

### Короткая программа должна состоять из:

1. прыжка **двойной** или **тройной Аксель** для юношей**,** прыжка **двойной Аксель** для девушек**;**
2. прыжка **двойной** ил**и тройной Лутц с шагов**;
3. **каскада из двух прыжков**. Для юношей один из прыжков должен быть **тройным,** другой — **двойным или тройным**; для девушек каскад может состоять из **двух двойных** прыжков, **двойного и тройного** прыжка или **двух тройных** прыжков;
4. **прыжка в волчок** (мин. 8 об.);
5. для юношей — **вращения в либеле с ровно одной сменой ноги** (минимум 6 об. на каждой ноге); для девушек — **вращения в заклоне** (минимум 8 об. в позиции заклона; после 8-ми оборотов возможен переход в позицию Бильман);
6. **комбинации вращений с одной сменой ноги** и всеми **тремя базовыми позициями** и их любыми вариациями (минимум 6 об. на каждой ноге);
7. **одной дорожки шагов** по прямой, по кругу или серпантину.

Для юношей: если тройной Аксель исполнен как отдельный прыжок, то он **не может быть** повторен в каскаде. Для юношей и девушек каскад **может** состоять из одинаковых прыжков, однако оба прыжка в каскаде **должны отличаться** от соло-прыжка, исполненного согласно пункту b). Дорожка шагов **может** включать любые прыжки не из списка.

# Произвольная программа

Продолжительность программы: **девушки** = 3.30 + 10, коэффициент компонентов = 1.6,

**юноши** = 4.00 + 10, коэффициент компонентов = 2.0.

### Произвольная программа должна состоять из:

* + **максимум 8-ми прыжковых элементов для юношей** и 7-**ми прыжковых элементов для девушек.** Один из прыжковых элементов **должен быть** соло-прыжком типа **Аксель**;

Прыжковые элементы **могут включать до 3-х каскадов или комбинаций прыжков**. Один каскад **может** включать 3 прыжка, остальные каскады —не более 2-х прыжков. Двойной Аксель **может быть** исполнен не более 2-х раз (соло или в каскадах). Только 2 тройных прыжка в программе **могут быть** повторены, причем повторения **должны быть** в составе каскадов или комбинаций.

* + **максимум 3-х вращений**, одно из которых **должно быть комбинацией вращений**, одно — **прыжком во вращение или вращением со входом прыжком** и одно — **вращением с только одной базовой позицией**;

Все вращения **должны** иметь разные обозначения в таблице. Вращения **должны** иметь минимальное количество оборотов: 6 для прыжка во вращения или вращения с только одной базовой позицией и 10 для комбинации вращений. Вращение с только одной базовой позицией и комбинация вращений **могут включать** или **не включать** смену ноги. Количество разных позиций в комбинации вращений выбирается свободно.

### максимум одной дорожки шагов.

# КМС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная дисциплина | Уровень исполнения | Программа | Пол | Время выполнения программы (мин, с) | Коэффициент компонентов | Коэффициент компонентов |
| Одиночное катание | МС | Короткая программа | М | 2,40 +/- 10 с | 1,0 | На текущий спортивный сезон. Средняя оценка бригады спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| Ж | 2,40 +/- 10 с | 0,8 |
| Произвольная программа | М | 4,00 +/- 10 с | 2,0 | Сбалансированность программы на текущий сезон: не менее четырех различных прыжков в 3 оборота, не менее одного каскада или комбинации прыжков, состоящей из двух тройных прыжков. Средняя оценка бригады спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| Ж | 4,00 +/- 10 с | 1,6 | Сбалансированность программы на текущий сезон: не менее трех различных прыжков в 3 оборота, не менее одной комбинации или каскада двойного и тройного прыжков. Средняя оценка бригады спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| КМС | Короткая программа | М | 2,40 +/- 10 с | 1,0  | На текущий спортивный сезон. Средняя оценка бригады спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| Ж | 2,40 +/- 10 с | 0,8 |
| Произвольная программа | М | 3,30 +/- 10 с | 2,0 | Сбалансированность программы на текущий сезон: не менее двух различных прыжков в 3 оборота, не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков. Средняя оценка бригады спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |

 ***ТРЕБОВАНИЯ К ПОКАЗАТЕЛЬНОМУ ТАНЦУ***

**Уровни** (соответствуют ступеням Произвольной программы)

***В группе «А»: 1-й уровень*** соответствует **III юношескому разряду; *2-й уровень*** соответствует **II юношескому разряду; *3-й уровень*** соответствует **I юношескому разряду;**

***4-й уровень*** соответствует **I и II спортивным разрядам.**

***В группе «Б»: 1-й уровень*** соответствует **2-й и 3-й ступеням;**

1. ***й уровень*** соответствует **4-й и 5-й ступеням;**
2. ***й уровень*** соответствует **6-й, 7-й и 8-й ступеням;**
3. ***й уровень*** соответствует **9-й и 10-й ступеням.**

**Требования**

* При оценивании 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 на льду***. Использование таких эффектов, как танец на зубцах, лежание или сидение на льду, валяние или подпевание музыке не желательно
* ***Костюмы*** должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые содержат частицы, которые могут повредить или оставить что-либо на льду рассматриваются как небезопасные и не допускаются
* Продолжительность музыкального сопровождения не должно превышать ***1 мин. 40 сек.***

***Допускается музыка с голосом***

* ***Аксель и двойные прыжки не допускаются***. Оценивание прыжков будет основываться только на их хореографическом эффекте, а не на их сложности
* Декорации не допускаются
* ***Тема программы*** должны быть заявлены в Заявке (не более 8 слов)
* **Исполнение любого запрещенного элемента наказывается судьями.**