

Коммюнике No. 2501 (Изложение)

СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ

Это Коммюнике заменяет Коммюнике ИСУ 2482

Включены:

Группы Сложности Элементов, Черт и Дополнительных Черт

Seoul,
2 августа, 2022
Lausanne,

Jae Youl Kim, President

Fredi Schmid, Director General

Ульяна Чиркова – русский перевод (ред. 02.08.2022)

АРТИСТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать определению и требованиям, входящим в состав Правил

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ABV/ACV/ALV/AWV	УРОВЕНЬ 1 AB1/AC1/AL1/AW1	УРОВЕНЬ 2 AB2/AC2/AL2/AW2
Элемент, который не соответствует требованиям для уровня 1 или 2, но соответствует Базовым требованиям	Должен включать - Одну Черту	Должен включать - Две Черты

ЧЕРТЫ

1. Хореографическая Серия
2. Различные конфигурации
3. Элементы произвольного катания
4. Сцепление
5. Пересечение
6. Пивот
7. Переплетение

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Остановка (по причине постановки) не разрешена

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Каждая Черта должна быть выполнена в одно и то же время требуемым количеством фигуристов
- AC/AW должны вращаться до, во время и продолжать вращаться после исполнения Черты (черт)
- AV/AL должны продвигаться вдоль/по льду до, во время и должны продолжать продвигаться по льду после исполнения Черты (черт)

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

1. Хореографическая Серия

- Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должна выполнить:
 - i. Минимум два узнаваемых поворота плюс другие шаги и соединительные шаги
 - ii. Движения тела, которые включают как минимум одно движение в положении, когда тело фигуриста находится близко ко льду
 - iii. Разнообразие движения рук
- Начинается с первым движением тела и заканчивается тогда, когда требования выполнены
- Должна быть выполнена полностью или частично с любой Чертой

2. Различные конфигурации

- Все Фигуристы должны участвовать в обеих конфигурациях
- Для Блока:**
 - **Для Команд, состоящих из 12-ти фигуристов:** смена конфигурации с четырех линий по три фигуриста в каждой на три линии по четыре фигуриста в каждой (или наоборот) не будет считаться чертой Различные Конфигурации

3. Элементы Произвольного Катания

- Минимум один Фигурист должен выполнить Элемент Произвольного Катания (fe)
- Фигурист/фигуристы должен находиться в формации Элемента до начала исполнения черты и должен вернуться в формацию Элемента после исполнения черты

4. Сцепление

- Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должна участвовать в сцеплении
- Сцепления должно
 - Быть выполнено один раз
 - Быть выполнено непрерывно

5. Пересечение

- Как минимум $\frac{1}{2}$ Команды должна пересекаться
- Пересечение должно
 - Быть выполнено один раз
 - Быть выполнено одновременно или в разное время
- Одна спица, проезжающая сквозь другую спицу, вращающуюся в том же направлении вращения, не будет считаться Пересечением

6. Пивот

- Как минимум $\frac{1}{2}$ Команды должна выполнять пивот
- Пивот должен быть выполнен в линиях, минимум по три Фигуриста

- Пивот должен быть узнаваемым

7. Переплетение

- Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должна участвовать в переплетении
- Переплетение должно
 - Быть выполнено два раза
 - Быть выполнено непрерывно

КРЕАТИВНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать техническим требованиям, указанным в коммюнике с Составом хорошо сбалансированной программы, а также определения и требованиям, входящим в состав Правил
2. Мужчины, женщины – Все фигуристы должны участвовать в Групповой Поддержке
3. Юниоры, юниорки – Все фигуристы должны участвовать в Поддержке (Парная или Групповая)

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Остановка (по причине постановки) не разрешена во время любой части Элемента. Исключение – остановка разрешена, если Креативный Элемент является последним Элементом/движением программы. (Поддержка, вращающаяся на месте разрешена)

ОГРАНИЧЕНИЕ ПО ПОКРЫТИЮ ЛЕДОВОЙ ПЛОЩАДКИ

- Все фигуристы должны оставаться в пределах 30 метров относительно друг друга в течении всего Элемента, как только форма Элемента была образована.

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Все Фигуристы должны участвовать в Элементе либо в качестве поднимаемого Фигуриста, либо в качестве поддерживающего Фигуриста
2. Оставшиеся фигуристы не разрешены в сезоне 2022-2023
3. Все фигуристы должны совершить попытку участия в Групповой Поддержке

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ GLB	УРОВЕНЬ 1 GL1	УРОВЕНЬ 2 GL2	УРОВЕНЬ 3 GL3	УРОВЕНЬ 4 GL4
Групповая Поддержка, которая не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: - Групповые Поддержки, которые скользят - Одну Черту из группы А, В или С ПРИМЕЧАНИЕ: Вращение не требуется	Должен включать: - Групповые Поддержки, которые скользят - Две Черты по одной черте из каждой группы ПРИМЕЧАНИЕ: Вращение не требуется	Должен включать: - Групповые Поддержки, которые вращаются, как минимум, на 360° - Три Черты, по одной черте из каждой Группы	Должен включать: - Групповые Поддержки, которые вращаются, как минимум, на 360° - Четыре Черты - Одна Черта из Группы А - Обе Черты из Группы В - Одна Черта из Группы С ПРИМЕЧАНИЕ: если используется Черта №1 из Группы А, тогда Сложный Подъем должен быть выполнен вольтом

ЧЕРТЫ

Группа А

1. Смена Позиции Поднимаемого Фигуриста
2. Сложная Позиция Поднимаемого Фигуриста

Группа В

1. Сложный Подъем
2. Сложный Спуск

Группа С

1. Зеркальный рисунок
2. Вращение в Обе Стороны
3. Два поддерживающих фигуриста

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Остановка или неподвижные фигуристы (по причине постановки) не разрешены
- Большая часть туловища поднимаемого Фигуриста должна быть над уровнем головы поддерживающих Фигуристов. Исключение: для GLB – поднимаемый фигурист должен быть удержан надо льдом на любой высоте
- Все Групповые Поддержки должны быть одинаковыми

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Все Групповые Поддержки должны скользить и/или вращаться в одно и то же время
- Все Черты должны быть выполнены в одно и то же время всеми Групповыми Поддержками

ОГРАНИЧЕНИЕ ПО ПОКРЫТИЮ ЛЕДОВОЙ ПЛОЩАДКИ

- Все Групповые Поддержки (Включая Черты) и оставшиеся Фигуристы (если таковые имеются) должны находиться в пределах 30 м относительно друг друга

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Все групповые поддержки должны выполнять одну и ту же Черту
- «Основная» позиция Групповой Поддержки относится к позиции, удержанной поднимаемым Фигуристом во время скольжения и/или на требуемое количество вращения и во время Черт

- Для **GL3, GL4**: Все черты должны быть выполнены во время вращения на 360°. Исключение: во время исполнения черт Сложный Вход и Сложный Выход вращение не требуется
- Команды могут сделать вращение более чем на 360° для того, чтобы завершить Черту

ТИПЫ ПОЗИЦИЙ

Существует два типа позиций поднимаемого Фигуриста - Простые позиции и Сложные позиции

- (i) **Простые Позиции** - Поднимаемый Фигурист поддерживается в положении стоя, лежа на животе, на боку или на спине, без демонстрации Гибкой или Балансирующей Позиции
- (ii) **Сложные Позиции** - Поднимаемый Фигурист поддерживается в положении стоя, лежа на животе, на боку или на спине, в Гибкой и/или Балансирующей Позиции

ТРЕБОВАНИЯ К БАЛАНСИРУЮЩЕЙ ПОЗИЦИИ

- Поддержка только шеи и ног поднимаемого Фигуриста не будет считаться Балансирующей позицией
- Различные типы Балансирующих позиций для поднимаемого Фигуриста включают, но не ограничены примерами:
 - Шпагат сидя
 - Позиция в форме U

Позиция Шпагат сидя

- Для того, чтобы позиция была засчитана, Поднимаемый Фигурист должен находиться в положении сидя, в позиции шпагата – полный шпагат не требуется
- Поддерживающие Фигуристы
 - Поддерживаться должна только нижняя часть тела (бедра + ноги/коленки)
 - Поддерживающие Фигуристы должны быть выстроены примерно в одну прямую линию



Позиция в форме U

- Для того, чтобы позиция была засчитана, Поднимаемый Фигурист должен принять позу, с сильным ПРОГИБОМ в спине в форме полукруга или круга
- Поддерживающие фигуристы:
 - Поддерживаться должна только нижняя часть тела (бедра + плечи/руки)



ТРЕБОВАНИЯ К ГИБКОЙ ПОЗИЦИИ

- Различные «типы» Гибких позиций для поднимаемого Фигуриста включают, но не ограничены примерами:
 - Позиция шпагата
 - Затяжка 135°
 - Прогиб назад/складка назад
 - Позиция бильмана
- Свободная нога может быть удержана с помощью рук Поднимаемого Фигуриста и/или поддерживающих Фигуристов, или может не удерживаться

Позиция шпагата

- Необходимо продемонстрировать полный шпагат (180°). Ноги Поднимаемого фигуриста могут быть немного согнуты.

Затяжка 135°

- Одна нога поднимаемого фигуриста должна быть полностью выпрямлена и удержана как минимум на 135° (вперед, в сторону или назад)

Прогиб назад/складка назад

- Во время позиции Поднимаемый Фигурист должен продемонстрировать СИЛЬНЫЙ ПРОГИБ в спине в форме круга или полукруга

Позиция Бильмана

- В позиции Бильман свободная нога Фигуриста должна быть вытянута сзади головы и выше неё по направлению к макушке, как можно ближе к вертикальной оси спортсмена

Позиция шпагата



ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

Группа А

1. Смена Позии Поднимаемого Фигуриста

Каждый поднимаемый Фигурист должен

- Продемонстрировать два различных Типа Позии
- Быть в одинаковой позии с другими участниками команды в одно и то же время
- Зафиксировать обе позиции
 - Нет требований к количеству времени, на которое должна быть зафиксирована каждая Позия, однако, поднимаемый Фигурист должен оставаться в каждой Сложной Позии достаточно времени для того, чтобы Техническая Бригада смогла распознать ее
- Переход из одной позиции в другую должен быть выполнен непрерывным движением, удерживая большую часть корпуса над уровнем головы поддерживающих Фигуристов
- Поднимаемый фигурист может переходить из одной Позии в другую Позию через другие промежуточные позиции
- Требуются следующие комбинации позиций:

Для GL1 и GL2:

- Две различные простые позиции

Для GL3 и GL4:

- Одна Простая позиция + одна Сложная позиция или наоборот
- Два различных Типа Гибкой позиции
- Два различных типа Балансирующей позиции
- Одна Гибкая позиция плюс одна Балансирующая позиция или наоборот

2. Сложная Позия Поднимаемого Фигуриста

- Каждый поднимаемый Фигурист должен быть в одной и той же Сложной Позии, что и другие поднимаемые Фигуристы в одно и то же время

Группа В

1. Сложный подъем

- Сложный подъем – это сложное движение, выполненное во время входа в Групповую Поддержку. Сложный подъем должен значительно влиять на контроль баланса и исполнение Групповой Поддержки
- Подъем **только** двумя (2) Фигуристами не будет считаться сложным входом

Для GL3 и GL4:

- Сложная позиция должна быть принята сразу после сложного входа, если команда не использует сложный подъем в виде вольта

Примеры сложного подъема (варианты сложного подъема не ограничены примером):

ВОЛЬТ

- Фигурист, который совершает вольт, должен принять основную позицию сразу после вольта (Смотрите исключения, в случае если используется черта Смена позиции)
- Поднимаемый фигурист может опираться на плечи поддерживающих Фигуристов до того, как примет основную позицию поддержки

ПРЕД-ПОДДЕРЖКА

- Пред-поддержка может быть групповой поддержкой (с простой или сложной позицией) или парной поддержкой и должна быть исполнена непосредственно перед подъемом в поддержку, без касания льда

Парная пред-поддержка

- Поднимаемый фигурист может опираться на плечи поддерживающего Фигуриста во время исполнения Парной Поддержки и затем может опереться на плечи других поддерживающих Фигуристов после исполнения парной поддержки и до того, как примет основную позицию поддержки

Групповая пред-поддержка

- Позиция поднимаемого фигуриста в групповой пред-поддержке должна:
 - отличаться от основной позиции Групповой Поддержки
 - быть зафиксированной, и должна быть удержана на любом уровне. Если она удерживается на уровне плеч, то поднимаемый фигурист не может сидеть на плечах поддерживающих Фигуристов
- Если поднимаемый фигурист опускается из зафиксированной позиции:

- Процесс опускания и поднимания должен быть выполнен непрерывным движением. Останавливаться и опираться на плечи поддерживающих Фигуристов во время опускания из пред-поддержки и поднятия в основную позицию поддержки нельзя.
- Нет требований к продолжительности паузы во время подъема-спуска-подъема, но это движение должно быть непрерывным

2. Сложный спуск

- Сложный спуск должен значительно влиять на контроль баланса и исполнение выхода из Групповой Поддержки.
- Парная поддержка не будет считаться сложным спуском
- Если выполняется спуск вращением из горизонтального положения
 - Требуется, чтобы поднимаемый фигурист при спуске совершил поворот минимум на 270° по горизонтальной оси, параллельной льду (т.е. «скрутиться» вниз)
 - Поднимаемый Фигурист должен скатываться без прерываний и не может быть опущен до уровня плеч прежде, чем начнет скатываться из основной позиции

Группа С

1. Зеркальный рисунок

Для GL1 и GL2

- Групповые Поддержки должны скользить в разных направлениях движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
- Групповые Поддержки, скользящие в противоположных направлениях, должны пройти мимо друг друга во время вращения

Для GL3 и GL4:

- Групповые Поддержки должны вращаться в разных направлениях вращения во время того, как проходят мимо друг друга

2. Вращение в обоих направлениях вращения

- Команды могут выбрать порядок, градусы и направление вращения

Для GL1 и GL2

- Необходимо повернуться как минимум на 180° в каждом из направлений

Для GL3 и GL4:

- Необходимо повернуться как минимум на 360° в одном направлении + как минимум 180° в другом направлении, или наоборот

3. Два поддерживающих фигуриста

- Только два фигуриста должны поддерживать поднимаемого фигуриста во время исполнения Черт и во время необходимого вращения
- Во время входа и выхода: любое количество фигуристов могут участвовать

СМЕШАННЫЙ ЭЛЕМЕНТ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Для того, чтобы элемент был засчитан (получил фиксированную стоимость), все Фигуристы должны участвовать в элементе
2. Как минимум два различных Элемента Синхронного Катания должны выполняться примерно в одно и то же время и взаимодействовать друг с другом
3. Остановка не разрешена
4. Выбор из элементов: Блок, Круг, Линия, Парный Элемент и Колесо

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Остановка (по причине постановки) не разрешена

ЭЛЕМЕНТ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Элемент должен соответствовать техническим требованиям, указанным в коммюнике с Составом хорошо сбалансированной программы, а также определениям и требованиям, входящим в состав Правил

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ IВ	УРОВЕНЬ 1 I1	УРОВЕНЬ 2 I2	УРОВЕНЬ 3 I3	УРОВЕНЬ 4 I4
Пересечение, которое не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать на выбор из: Вариант А - Любое пересечение с заходом лицом Вариант В - Пересечение двумя линиями Option С - Пересечение в форме "V"	Должен включать на выбор из: Вариант А - Пересечение двумя линиями - Одна черта Вариант В - Пересечение в форме "V" - Одна черта Вариант С - Пересечение в форме квадрат или треугольник	Должен включать на выбор из: Вариант А - Пересечение в форме квадрат или треугольник - Одна черта Вариант В Угловое пересечение Вариант С - Пересечение Хлыст	Должен включать на выбор из: Option А - Угловое пересечение - Одна черта Вариант В - Пересечение хлыст - Одна черта
<i>Примечание: смотрите ниже специальные требования для каждого типа Пересечения</i>				

ЧЕРТЫ

1. Вариация захода на пересечение

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Фигуристам запрещено останавливаться или становиться неподвижными во время любой из фаз Пересечения (по причине постановки)
- Исключение: только если Пересечение является последним Элементов Программы останавливаться/становиться неподвижными разрешено во время фазы выхода.
- Все Фигуристы должны находиться в положении «спина к спине» в хвате до начала вращений в точке пересечения (Исключение – Уровень 1, Вариант А)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ТИПАМ ПЕРЕСЕЧЕНИЙ

Угловое пересечение

- Коридор между двумя Линиями не должен быть больше трех метров с момента, как ведущие Фигуристы обеих Линий начнут наслаиваться друг на друга

Коллапсирующие пересечения - Квадрат/Треугольник

- Если используется приближение пивотом, тогда каждая линия должна совершить пивот на 90° до того, как Фигуристы начнут пересекаться

Пересечение двумя линиями

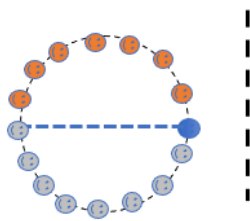
- Обе линии должны быть параллельными друг другу во время фазы приближения

Пересечение в форме «V»

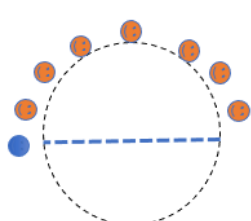
- В пересечении используется заход пивотом спиной или лицом
- Каждая Линия должна совершить пивот как минимум на 90° до начала поворотов в точке пересечения

Пересечение хлыстом

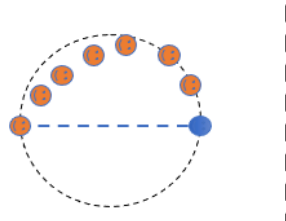
- В пересечении хлыстом используется заход пивотом
- Линии должны совершать пивот в разных направлениях
- Обе Линии должны достигнуть и удержать форму дуг как минимум на 90° до того момента, как заводящие фигуристы окажутся спиной к оси пересечения
- Расстояние между двумя крайними фигуристами не должен быть больше диаметра Круга, составленного из всех Фигуристов (учитывая используемый хват) (см. Рисунок ниже)



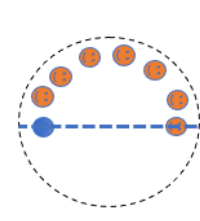
ТБ: Приемлемо



ТБ: Не приемлемо



Техническая Бригада: оба варианта



ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТЕ

1. Вариация Захода на пересечение (до или во время фазы Приближения)

- Черта может включать разнообразные элементы фигурного катания, элементы фигурного катания, или иметь сложный рисунок, используя весь словарь фигурного катания
- Вариация Захода должна быть выполнена до, и/или во время фазы приближение к пересечению и до того, как начнутся повороты в точке пересечения
- Если используется сложный рисунок, тогда требуемая форма пересечения может появиться непосредственно перед самым началом самого пересечения

Угловое пересечение:

- Черта должна быть завершена до того, как заводящие Фигуристы начнут наслаиваться и до начала ротейшен в точке пересечения

Пересечение хлыст:

- Если используется движение которое требует вращения, то форма пересечения может появиться до того, как начнется пивот на 90°
- Черта может быть выполнена во время пивота на 90° , если при этом хват удерживается
- Если используются повороты на 360° и больше во время Черты, или другие движения, которые требуют высвобождение хвата, то Фигуристы должны возобновить хват незамедлительно после исполнения Черты

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА ТОЧКА ПЕРЕСЕЧЕНИЯ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Дополнительная черта должна соответствовать техническим требованиям, указанным в определениях и требованиях, входящих в состав Правил
2. Все фигуристы должны совершить попытку исполнения ротейшен p_i

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

LEVEL BASE p_iB		УРОВЕНЬ 1 p_{i1}	УРОВЕНЬ 2 p_{i2}	УРОВЕНЬ p_{i3}	УРОВЕНЬ 4 p_{i4}
Любая точка пересечения (p_i), которая не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4 но соответствует Базовым Требованиям	Угловое пересечение	Последний ротейшен должен включать: - 360° вперед	Последний ротейшен должен включать: Вариант А - 360° вперед - одна черта Вариант В - - 360° спиной	Последний ротейшен должен включать: Вариант А - 360° спиной - одна черта Вариант В - 720° спиной	Последний ротейшен должен включать: - 720° спиной - одна черта
	Пересечение в форме "V" И Пересечение двумя линиями	Должна включать: - 360° вперед	Должна включать: Вариант А - 360° вперед - одна черта Вариант В - 360° спиной	Должна включать: Вариант А - 360° спиной - одна черта Вариант В - 720° спиной	Должна включать: - 720° спиной - одна черта
	Пересечение хлыст	Должна включать: - 720° вперед	Должна включать: - 720° вперед - одна черта	Должна включать: - 720° спиной	Должна включать: - 720° спиной - одна черта
	Пересечение в форме квадрат и треугольник	Должна включать два ротейшен: - 360° вперед + 360° вперед	Должна включать два ротейшен: Вариант А - 360° вперед + 360° вперед - одна черта Вариант В - 360° спиной + 360° спиной	Должна включать два ротейшен: Вариант А - 360° спиной + 360° спиной - одна черта Вариант В - 720° спиной + 720° спиной	Должна включать два ротейшен: - 720° спиной + 720° спиной - одна черта

ЧЕРТЫ

1. Кисть (кисти) над головой
2. Ротейшен на одной ноге

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЧЕРТЕ

- Дополнительные обороты во время ротейшен не разрешены
- Ротейшен в точке пересечения (p_i):
 - Должны начаться до того, как Фигуристы начнут пересекаться
 - Должны продолжаться во время пересечения
 - Не должны заканчиваться до того, как Фигуристы начнут пересекаться
 - Должны быть выполнены быстро и непрерывно, без пауз
 - Не должны быть выполнены на одном и том же месте
- Фигуристы, находящиеся в одной и той же Линии, должны выполнять одинаковые ротейшен в точке пересечения (p_i)

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Черты должны быть выполнены одновременно всеми фигуристами

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К p_i ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ПЕРЕСЕЧЕНИЙ

Угловое Пересечение

- Ротейшен, которые выполняются до ротейшен p_i , должны начаться до того, как Линии начнут наслаиваться друг на друга, или самое позднее - в момент наслаивания

- Между ротейшен может быть небольшая (минимальная) пауза
- Последний ротейшен, которым фигуристы будут пересекаться должен начаться до пересечения и продолжаться во время пересечения

ПРИМЕЧАНИЕ

Ротейшен, которые выполняются до ротейшен 360° в точке пересечения должны включать любую комбинацию следующих ротейшен:

- $360^\circ + 360^\circ + 360^\circ$
- $720^\circ + 360^\circ$ (или наоборот)
- Один непрерывный ротейшен 1080°

Ротейшен, которые выполняются до ротейшен 720° в точке пересечения должны включать любую комбинацию следующих ротейшен:

- $360^\circ + 360^\circ$
- 720°

Коллапсирующие Пересечения – Квадрат/Треугольник

- Первый ротейшен должен начаться до того, как начнется Пересечение и должен закончиться внутри Пересечения
- Следующий ротейшен (если требуется для уровня) должен начаться внутри Пересечения и может быть завершен внутри Пересечения, или после выхода Фигуристов из Пересечения
- Между ротейшен может быть небольшая (минимальная) пауза для смены ноги/ребра или направления вращения

Пресечение Хлыстом

- Все ротейшен, выполненные во время Пересечения должны быть исполнены в том же направлении вращения, что и Линии в фазе приближения
 - Если фигуристы в одной из Линий двигаются по часовой стрелке, то и все ротейшен должны быть исполнены тоже в направлении по часовой стрелке
- Максимум 360° из 720° могут быть выполнены до того, как Фигуристы пересекутся

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Черты должны быть выполнены всеми Фигуристами

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ p_i

1. Кисть (кисти) над головой

- Положение кистей должно быть достигнуто во время первых 180° непрерывного ротейшен
- Одна или обе кисти должны быть удержаны над уровнем головы во время того, как Фигуристы пересекаются (*зависит от уровня*)

Для p_{i1} и p_{i2} : Одна или две кисти должны быть над головой

Для p_{i3} и p_{i4} : Обе кисти должны быть над головой

Для Углового Пересечения:

- Требуется, чтобы черта была исполнена только во время последнего непрерывного ротейшен

Для Коллапсирующего Пересечения:

- Требуется, чтобы черта была исполнена во время как минимум одного непрерывного ротейшен

2. Ротейшен на одной ноге

- Ротейшен должны быть выполнены только на одной ноге, во время того, как Фигуристы пересекаются
- Тройки назад/моухоки не будут засчитаны в этой черте

Для Углового Пересечения

- Требуется, чтобы черта была исполнена только во время последнего непрерывного ротейшен

Для Коллапсирующего Пересечения:

- Требуется, чтобы черта была исполнена во время как минимум одного непрерывного ротейшен

ЛИНЕЙНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ (Блок и Линия), ВРАЩАЮЩИЕСЯ ЭЛЕМЕНТЫ (Круг и Колесо)

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Если используется два Круга, или две Линии, они должны быть равными настолько, насколько это возможно
3. Если используется два Колеса, то спицы должны быть равными настолько, насколько это возможно
4. Покрытие ледовой площадки
 - Линейные элементы (Блок/Линия) должны покрыть минимум 30 метров
 - Вращающиеся Элементы (Круг/Колесо): Все фигуристы должны совершить оборот на как минимум 360° в одном направлении вращения, или в сумме в обоих направлениях вращения

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (ВВ/СВ/ЛВ/ВВ)	УРОВЕНЬ 1 (В1/С1/Л1/В1)	УРОВЕНЬ 2 (В2/С2/Л2/В2)	УРОВЕНЬ 3 (В3/С3/Л3/В3)	УРОВЕНЬ 4 (В4/С4/Л4/В4)
Элемент, который не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: - Одну черту	Должен включать: - Две черты	Должен включать: - Три черты	Должен включать: - Четыре черты

ЧЕРТЫ

ЛИНЕЙНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ		ВРАЩАЮЩИЕСЯ ЭЛЕМЕНТЫ	
БЛОК	ЛИНИЯ	КРУГ	КОЛЕСО
1. Смена положения	1. Смена положения	1. Смена положения	1. Смена положения
2. Нет	2. Нет	2. Смена Направления Вращения	2. Смена Направления Вращения
3. Хореографическая серия	3. Хореографическая серия	3. Хореографическая серия	3. Хореографическая серия
4. Круговой рисунок	4.	4. Нет	4. Нет
5. Различные конфигурации	5. Различные конфигурации	5. Различные конфигурации	5. Различные конфигурации
6. Нет	6. Нет	6. Сцепление	6. Сцепление
7. Прыжки и/или выбросы	7. Прыжки и/или выбросы	7. Прыжки и/или выбросы	7. Прыжки и/или выбросы
8. Пивот	8. Пивот	8. Нет	8.
9. Нет	9. Высвобождение хвата	9. Нет	9. Высвобождение хвата
10. Три различных хвата	10. Три различных хвата	10. Нет	10. Три различных хвата
11. Нет	11. Две различные оси	11. Нет	11. Нет
12. Нет	12. Нет	12. Переплетение	12. Нет

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Остановка (по причине постановки) не разрешена

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Черты должны быть выполнены одновременно необходимым количеством фигуристами

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Одна и та же Черта должна быть выполнена необходимым количеством фигуристов
- Элемент должен совершать движение до, во время и после исполнения Черт

Черта №1 Смена положения не может выполняться одновременно с чертами - №5 Различные конфигурации - №6 Сцепление - №9 Высвобождение хвата - №12 Переплетение	Черта №3 Хореографическая серия не может выполняться одновременно с чертами - №9 Высвобождение хвата	Черта №5 Различные конфигурации не может выполняться одновременно с чертами - №1 Смена положения - №6 Сцепление - №9 Высвобождение хвата - №12 Переплетение
---	---	---

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

1. Смена положения (В, С, L, W)

- Все Фигуристы должны участвовать в смене положения, что означает что каждый Фигурист должен помогать себе продвигаться навстречу новому месту (Фигуристы могут оставаться на новом месте, или могут вернуться на прежнее место)
- Замедляться для того, чтобы дать возможность другому Фигуристу/Линии перегнать/проехать мимо, не разрешено
- Может быть выполнена любым образом, используя отдельных фигуристов, пары, и/или линии

2. Смена направления вращения (С, W)

- Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должна выполнить черту

3. Хореографическая Серия

- Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должна выполнить:
 - i. Минимум два узнаваемых поворота плюс другие шаги и соединительные шаги
 - ii. Движения тела, которые включают как минимум одно движение в положении, когда тело фигуриста находится близко ко льду
 - iii. Разнообразие движения рук
- Начинается с первым движением тела и заканчивается тогда, когда требования выполнены
- Должна быть выполнена полностью или частично с любой Чертой

4. Круговой рисунок (В)

- Все фигуристы должны участвовать
- Блок должен проехать более чем 270° по кругу в одном направлении вращения
- Линии Блока должны оставаться параллельными дуге кругового рисунка настолько, насколько это возможно

5. Различные конфигурации (В, С, L, W)

- Все Фигуристы должны участвовать в обеих конфигурациях
- Для Блока:**
 - **Для Команд, состоящих из 12-ти фигуристов:** смена конфигурации с четырех линий по три фигуриста в каждой на три линии по четыре фигуриста в каждой (или наоборот) не будет считаться чертой Различные Конфигурации

6. Сцепление (С, W)

Круг - Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должна участвовать в сцеплении только один раз
Колесо – Все спицы должны выполнить сцепление

- Сцепления должно
 - Быть выполнено один раз
 - Быть выполнено непрерывно

7. Прыжок и/или Выброс (В, С, L, W)

- Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должна выполнить узнаваемый Прыжок, или должны принимать участие в Выбросе (быть частью пары)
- Прыжок должен быть, как минимум, в один оборот

8. Пивот (В, L)

- Все фигуристы должны участвовать в пивоте минимум на 90° , с узнаваемыми поворотами и шагами

9. Высвобождение хвата (L, W)

- Все Фигуристы должны высвободить хват как минимум на три секунды
- Во время высвобождения хвата каждый Фигурист должен поворачиваться / вращаться минимум на 360° , И/ИЛИ использовать оба направления скольжения (вперед и назад)

10. Три различных типа хватов (В, L, W)

- Все Фигуристы должны использовать три различных типа хвата
- Каждый фигурист должен использовать один и тот же хват в одно и то же время

11. Две различные оси (L)

- Все фигуристы должны использовать две отчетливо разные оси: вдоль длинного борта, вдоль короткого борта, и/или по диагонали

12. Переплетение (С)

- Все фигуристы должны участвовать в переплетении
- Переплетение должно
 - Быть выполнено два раза
 - Быть выполнено непрерывно

ЭЛЕМЕНТ ДВИЖЕНИЕ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать техническим требованиям, указанным в коммюнике с Составом хорошо сбалансированной программы, а также определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Все Фигуристы должны совершить попытку исполнения хотя бы одного fm
3. Требования к Программам:
Короткая Программа: разрешен максимум один тип fm
Произвольная Программа: разрешено максимум два типа fm

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ МЕВ	УРОВЕНЬ 1 МЕ1	УРОВЕНЬ 2 МЕ2	УРОВЕНЬ 3 МЕ3	УРОВЕНЬ 4 МЕ4
Элемент Движение, в котором fm не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: - Одну черту	Должен включать: - Две черты	Должен включать: - Три черты - Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должны выполнить сложную позицию fm	Должен включать: - Четыре черты - Более чем $\frac{3}{4}$ команды должны выполнить сложную позицию fm

ЧЕРТЫ

1. Смена Положения
2. Сложный вход
3. Пересечение/Проезд между друг другом
4. Высвобождения захвата ноги во время fm
5. Два различных типа fm (Только Произвольная Программа)

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Как минимум $\frac{1}{4}$ Команды должна:
 - Выполнять один и тот же тип или подтип fm в одно и то же время (включая позицию свободной ноги)
 - Короткая программа: все фигуристы должны выполнять одну и ту же позицию
 - Выполнять смену ребра, направления скольжения и/или смену позиции в одно и то же время

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Команда может выбрать один из следующих вариантов исполнения:
 - a. Все fm начинаются в одно и то же время и заканчиваются в одно и то же время, или в разное время
 - b. Все fm могут начинаться в разное время, но должны заканчиваться в одно и то же время
- Черты должны быть выполнены одновременно необходимым количеством фигуристами
 - Смена позиции: высвобождение хвата и воссоединение хвата должно быть выполнено одновременно

ОГРАНИЧЕНИЕ ПО ПОКРЫТИЮ ЛЕДОВОЙ ПЛОЩАДКИ

- Все fm должны находиться в пределах 30 м относительно друг друга, включая момент выполнение черт

ТИПЫ ПОЗИЦИЙ

Существует два списка позиций fm на выбор – простая позиция fm и сложная позиция fm (смотрите таблицу)

- При выборе fm с исполнением по часовой стрелке и против часовой стрелки
Дополнительные шаги, повороты (поворот) или соединительные шаги НЕ разрешены, кроме тех, с помощью которых фигурист сможет быстро поменять направление скольжения

Простые fm	Сложные fms
<ul style="list-style-type: none"> - Кораблик – со сменой или без смены направления движения - Инна Бауэр - со сменой или без смены направления движения - Кораблик наружу + Инна Бауэр наружу (или наоборот) - со сменой или без смены направления движения - Спираль без поддержки свободной ноги со сменой или без смены ребра и/или позиции свободной ноги вперед, в сторону или назад <ul style="list-style-type: none"> - Свободная нога должна быть поднята на минимальную высоту (90°), и не выше, чем 135° - Свободная нога должна быть прямой - Вариация спираль с поддержкой свободной ноги со сменой или без смены ребра <ul style="list-style-type: none"> - Свободная нога может быть удержана самостоятельно, или с помощью партнера, или может быть без поддержки - Свободная нога может быть удержана спереди, сбоку или сзади менее чем на 135° - Свободная нога должна быть согнутой как минимум на 45° - Затяжка 135° <ul style="list-style-type: none"> - Свободная нога может быть удержана самостоятельно, или с помощью партнера, или может быть без поддержки - Свободная нога может быть удержана спереди, сбоку или сзади 	<ul style="list-style-type: none"> - Бильман со сменой или без смены ребра – с поддержкой свободной ноги - Ласточка 135° с одной сменой ребра <ul style="list-style-type: none"> - Свободная нога должна быть прямой и удержана сзади - Спираль 135° со сменой положения свободной ноги со сменой или без смены ребра <ul style="list-style-type: none"> - Свободная нога должна быть прямой, без поддержки во время смены положения и удержана сзади - Затяжка 170° со сменой или без смены ребра <ul style="list-style-type: none"> - Свободная нога может быть удержана самостоятельно, или может быть без поддержки - Свободная нога может быть удержана спереди, сбоку или сзади - Затяжка 135° с одной сменой ребра <ul style="list-style-type: none"> - Свободная нога может быть удержана самостоятельно, или может быть без поддержки - Свободная нога может быть удержана спереди, сбоку или сзади

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

1. Смена позиции

- Должна быть выполнена как минимум ½ Команды
- Фигуристы должны быть выстроены в линии, состоящие как минимум из ¼ Команды
- Фигуристы должны быть в хвате до и после Смены Положения
- Требуется, чтобы каждый Фигурист скользил по собственной траектории/дуге до и после Смены Положения
- Каждый Фигурист должен пересечь траекторию «соседнего» Фигуриста, относительно которого, меняет положение

2. Сложный Вход

- Как минимум ½ команды должна выполнить сложный вход
 - Как минимум ¼ команды должна выполнить один и тот же сложный вход
- Примеры Сложного Входа (варианты исполнения не ограничены примерами):

а) Сложный поворот (повороты) на одной ноге

- Сложный поворот должен быть узнаваемый
- Список сложных поворотов: скобка, выкрюк, крюк и двойной твизл (720° или больше)
- Ребро выезда из сложного поворота должно быть ребром въезда в fm

б) Прыжок или Танцевальный Прыжок

- Приземление должно осуществляться на ту же ногу/ребро, на которой будет выполняться fm

3. Пересечение/Проезд между друг другом

- Минимум ½ команды должны выполнить fm, которые пересекаются/проходят между друг другом
- fm могут пересекаться/проходить между друг другом в одно и то же или в разное время

4. Высвобождения захвата ноги во время fm с поддержкой свободной ноги

- КП: Все фигуристы должны исполнить черту
- ПП: Как минимум ½ Команды должны выполнять черту
- В определении fm, во время которого исполняется эта черта, должно быть указано, что свободная нога может быть удержана самостоятельно, с помощью партнера, или может быть без поддержки, и может начаться с удержанием свободной ноги, или без удержания свободной ноги (или наоборот)
- Одна и та же позиция fm должна быть удержана до и после высвобождения захвата ноги
- fm с захватом и fm без захвата должны удерживаться минимум на 2 секунды каждый

5. Два различных типа fm (только Произвольная программа)

- Как минимум ¼ команды должны продемонстрировать два различных типа fm

ЭЛЕМЕНТ БЕЗ ХВАТА

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Элемент Без Хвата не может идти следом за Твизловым Элементом

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ NHEB	УРОВЕНЬ 1 NHE1	УРОВЕНЬ 2 NHE2	LEVEL 3 NHE3	LEVEL 4 NHE4
Элемент Без Хвата, который не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: - Одну черту	Должен включать: - Две черты	Должен включать: - Три черты	Должен включать: - Четыре черты в том числе черту Диагональная ось

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА – Дорожка Шагов

ЧЕРТЫ

1. Смена Положения
2. Диагональная ось
3. Различные конфигурации
4. Прыжок
5. Пивот

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Юноши, девушки: твизл должен быть включен в Элемент Без Хвата

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Каждая Черта должна быть выполнена требуемым количеством Фигуристов одновременно

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Все фигуристы должны исполнять каждую черту
- Останавливаться и/или быть неподвижными во время исполнения Черт не разрешено
- Блок должен продвигаться вдоль/по льду да, после, и во время и после Черты (Черт)
- Черты должны исполняться отдельно, но если используется черта «Различные конфигурации», тогда другие Черты могут быть исполнены в любой из Конфигураций

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

1. Смена положения

- Все Фигуристы должны участвовать в смене положения, что означает что каждый Фигурист должен помогать себе продвигаться навстречу новому месту (Фигуристы могут оставаться на новом месте, или могут вернуться на прежнее место)
- Замедляться для того, чтобы дать возможность другому Фигуристу/Линии перегнать/проехать мимо, не разрешено
- Может быть выполнено любым образом, используя отдельных фигуристов, пары, и/или линии

2. Диагональная Ось

- Вход и выход каждого из поворотов на одной ноге должен располагаться на одной и той же диагональной оси
- Повороты должны быть узнаваемы

Для NHE1 и NHE2

- Все фигуристы должны выполнить как минимум два поворота на одной ноге, или два поворота на двух ногах (моухок, чоктау) или один поворот на одной ноге + один поворот на двух ногах

Для NHE3 и NHE4

- Все фигуристы должны выполнить одну серии, состоящую из как минимум, двух разных типов сложных поворотов/шагов (Сложные повороты/шаги: крюк, выкрюк, скобка, петля, двойной твизл (720°) или более)

3. Различные конфигурации

- Все Фигуристы должны участвовать в обеих конфигурациях
Для Блока:

- **Для Команд, состоящих из 12-ти фигуристов:** смена конфигурации с четырех линий по три фигуриста в каждой на три линии по четыре фигуриста в каждой (или наоборот) не будет считаться чертой Различные Конфигурации

4. Прыжок

- Должен быть узнаваемый прыжок, как минимум, в один оборот

5. Пивот

- Блок должен совершить пивот на 90°
- Зеркальный Рисунок не разрешен для этой Черты
- Повороты/Шаги/Твиззлы/соединительные шаги должны быть одинаковыми
- Смена конфигурации не разрешена

Для ННЕ2 –два поворота и/или шага и соединительные шаги

Для ННЕ3 и ННЕ4 – пивот с хореографической серией

Хореографическая серия

- Все фигуристы должны выполнить:
 - Минимум два узнаваемых поворота плюс другие шаги и соединительные шаги
 - Движения тела, которые включают как минимум одно движение в положении, когда тело фигуриста находится близко ко льду
 - Разнообразие движения рук
- Начинается с первым движением тела и заканчивается тогда, когда требования выполнены
- Должна быть выполнена полностью или частично с любой Чертой

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА ДОРОЖКА ШАГОВ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Все Фигуристы должны сделать попытку исполнения как минимум двух поворотов (на одной ноге и/или на двух ногах)

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ sB	УРОВЕНЬ 1 s1	УРОВЕНЬ 2 s2	УРОВЕНЬ 3 s3	УРОВЕНЬ 4 s4
Дорожка шагов, которая не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должна включать: - Четыре поворота/шага (два разных типа)	Должна включать: - Шесть поворотов/шагов (три разных типа) - Выбор из: Вариант А: - Одна серия, состоящая из трех «сложных поворотов/шагов» разного типа Вариант В: - Две различные серии (одна на правой ноге, другая на левой ноге) каждая из серий состоит из двух «сложных поворотов/шагов» различного типа, выполненных на одной ноге	Должна включать: - Восемь поворотов/шагов (шесть разного типа) - Две различные серии (одна на правой ноге, другая на левой ноге), состоящие из: - Три «сложных поворота/шага» различного типа - Два «сложных поворота/шага» различного типа	Должна включать: - Десять поворотов/шагов (семь разного типа) - Две различные серии (одна на правой ноге, другая на левой ноге) каждая из серий состоит из трех «сложных поворотов/шагов» различного типа, выполненных на одной ноге
		Сложные повороты/шаги: Скобка, Выкрюк, Крюк, Петля, Двойной Твизл (720°) или более		

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЧЕРТЕ

- Все повороты должны быть исполнены на одних и тех же четких и распознаваемых ребрах и дугах всеми Фигуристами
- Зеркальный рисунок во время Дорожки Шагов разрешен, и повороты/шаги, выполненные во время зеркального рисунка, будут учитываться при определении уровня Дорожки Шагов

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Все повороты должны быть исполнены одновременно

ТИПЫ ПОВОРОТОВ И ШАГОВ

- «Повороты на одной ноге» (четыре типа) – Скобка, Выкрюк, Крюк, Тройка
- «Повороты на двух ногах» (два типа) – Чоктау, Моухок
- Шаг - Петля

ПАРНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Все Пары должны совершить попытку исполнения циркуля (обводки)
 - Если Парный Элемент выполняется с нечетным количеством Фигуристов, и один из Фигуристов остался без партнера, тогда этот один оставшийся Фигурист должен совершить попытку исполнения части Парного Элемента

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ PaB	УРОВЕНЬ 1 Pa1	УРОВЕНЬ 2 Pa2	УРОВЕНЬ 3 Pa3	УРОВЕНЬ 4 Pa4
Парный Элемент, которые не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: <ul style="list-style-type: none">- Поддерживаемый фигурист находится в спирали с поддержкой свободной ноги, или без поддержки, как минимум в течении одного оборота (360°)	Должен включать на выбор из: Вариант А <ul style="list-style-type: none">- Поддерживаемый фигурист находится в затяжке 135° как минимум в течении одного оборота (360°) Вариант В <ul style="list-style-type: none">- Поддерживаемый фигурист находится в тодесе, как минимум в течении одного оборота (360°)	Должен включать: <ul style="list-style-type: none">- Поддерживаемый фигурист находится в тодесе как минимум в течении одного оборота (360°)- Одна черта	Должен включать: <ul style="list-style-type: none">- Поддерживаемый фигурист находится в тодесе как минимум в течении двух оборотов (720°)- Две черты

ЧЕРТЫ

1. Вариация входа
2. Вариация выхода
3. Удержание свободной ноги
4. Хват за одну руку

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Все пары должны исполнять одну и ту же позицию

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Все пары должны исполнять попытку парного циркуля в одно и то же время
- Все пары должны выполнять черту в одно и то же время

ОГРАНИЧЕНИЕ ПО ПОКРЫТИЮ ЛЕДОВОЙ ПЛОЩАДКИ

- Все пары должны находиться в пределах 30 м относительно друг друга, включая момент выполнения черт

ТРЕБОВАНИЯ К ПАРАМ

- Поддерживаемый фигурист должен:
 - Удерживать правильную позицию на необходимое количество оборотов
 - Быть четко на одной ноге во время входа и выхода
 - Скользить на ребре (не на ботинке) во время требуемого количества оборотов
- Голова и/или свободная рука поддерживаемого Фигуриста не должны касаться льда во время захода, необходимого вращения и/или выхода

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Все пары должны выполнить одну и ту же черту

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

1. Вариация входа

- Как минимум один фигурист из пары должен выполнять движение во время входа
- Вариация должна быть выполнена до того, как фигурист примет положение тодеса

Примеры вариации входа (не ограничены следующим списком):

а) Сложный поворот (повороты) на одной ноге

- Должен быть узнаваемым
- Дуга выезда должна быть дугой въезда в тодес

b) Движение произвольного катания

- Дуга fm должна быть дугой въезда в тодес

с) Прыжок или танцевальный прыжок

- Нога/дуга, на которую происходит приземление, должна быть ногой/дугой въезда в тодес

2. Вариация выхода

- Как минимум один фигурист из пары должен выполнять движение
- Вариация должна начаться:
 - После того, как поддерживаемый Фигурист завершил требуемый пивот, и/или когда поддерживаемый Фигурист принимает вертикальное положение
 - До того, как пары разрушатся (пары могут быть в хвате или без хвата)
- Поворот на одной ноге / смена ребра / смена ноги разрешены перед началом движения
- Поворот/шаг/сольное вращение не будут считаться вариацией выхода

3. Удержание свободной ноги

- Все поддерживаемые Фигуристы должны удерживать свободную ногу (лезвие/ботинок) перед тем, как опуститься и принять положения тодеса. Свободная нога должна быть удержана во время всего необходимого вращения в позиции Тодеса

4. Хват за одну руку

- Оба Фигуриста должны держаться только за одну руку до того, как позиция Тодеса будет принята, и такой хват должен быть удержан во время всего необходимого вращения в позиции Тодеса

БЛОК – ЭЛЕМЕНТ С ПИВОТОМ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Блок должен покрыть как минимум 30 метров и совершить пивот минимум на 90°

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ РВВ	УРОВЕНЬ 1 РВ1	УРОВЕНЬ 2 РВ2	УРОВЕНЬ 3 РВ3	УРОВЕНЬ 4 РВ4
Парный Элемент, которые не соответствуют требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать выбор из: Вариант А - Минимум два поворота на одной ноге и/или на двух ногах Вариант В - Один «сложный поворот на одной ноге» И ДЛЯ ОБОИХ ВАРИАНТОВ - Шаги и/или соединительные шаги разрешены	Должен включать выбор из: Вариант А - Серия: как минимум, из двух «сложных поворотов на одной ноге» (с, или без смены ребра) Вариант В - Два «сложных поворота на одной ноге» И ДЛЯ ОБОИХ ВАРИАНТОВ - Шаги и/или соединительные шаги разрешены - Смена центра пивота минимум один раз - Минимум 45° до и после смены центра пивота	Должен включать выбор из: - Серия из двух различных типов «сложных поворотов на одной ноге» (без смены ребра) - Один «сложный поворот на одной ноге» (может быть частью серии или может быть исполнен отдельно) - Шаги и/или соединительные шаги разрешены - Смена центра пивота минимум один раз - Минимум 45° до и после смены центра пивота	Должен включать выбор из: - Серия из четырех различных типов «сложных поворотов на одной ноге» (без смены ребра) - Смена центра пивота минимум один раз - Минимум 90° до и после смены центра пивота -
Сложные повороты на одной ноге: скобка, выкряк, крюк, двойной твизл (720°) или больше Исключение: РВ1, РВ2: разрешено выполнять твизл в один оборот				

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Останавливаться и/или быть неподвижными не разрешено
- Пивот должен выполняться с правильно выполненными поворотами/шагами

Для РВ1 и РВ2:

- Все фигуристы должны использовать одно и то же направление скольжения и должны выполнять одинаковые повороты/ шаги/ ребра /соединительные шаги, двигаясь в одном направлении в одно и то же время, на одной и той же ноге

Для РВ3 и РВ4:

- **Если все линии используют одинаковое направление скольжения:** Все фигуристы должны выполнять одинаковые повороты/ шаги/ ребра /соединительные шаги, двигаясь в одном направлении в одно и то же время, на одной и той же ноге
- **Если линии используют разное направление скольжения:** Все фигуристы должны быть на одном и том же ребре. Все Фигуристы в одной и той же линии должны скользить на одной и той же ноге, ребре, в одном и том же направлении

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИВОТУ

Пивот должен:

- Пивот должен быть продолжительным и выполнен как единое движение
- Пивот должен исполняться только в одной конфигурации Блока
- Пивот должен быть исполнен только в одном направлении вращения

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Все фигуристы должны выполнять шаги/повороты/ребра/соединительные шаги в одно и то же время во время пивота

ЛИНИЯ – ЭЛЕМЕНТ С ПИВОТОМ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Блок должен покрыть как минимум 30 метров и совершить пивот минимум на 90°

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ PLB	УРОВЕНЬ 1 PL1	УРОВЕНЬ 2 PL2	УРОВЕНЬ 2 PL3	УРОВЕНЬ 4 PL4
Линия с пивотом, которая не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: - Пивот в конфигурации одна или две параллельные линии, с поворотами или без них - Шаги и/или соединительные шаги разрешены	Должен включать: - Пивот в конфигурации две параллельные линии - Минимум два поворота на одной ноге и/или два поворота на двух ногах - Шаги и/или соединительные шаги разрешены - Смена центра пивота минимум один раз - Минимум 45° до и после смены центра пивота	Должен включать: - Пивот в конфигурации две параллельные линии - Серия из как минимум двух различных типов «сложных поворотов на одной ноге» (без смены ноги) - Один «сложный поворот на одной ноге» (может быть частью серии или может быть исполнен отдельно) - Шаги и/или соединительные шаги разрешены - Смена центра пивота минимум один раз - Минимум 45° до и после смены центра пивота	Должен включать: - Пивот в конфигурации две параллельные линии - Серия из как минимум четырех различных типов «сложных поворотов на одной ноге» (без смены ноги) - Шаги и/или соединительные шаги разрешены - Смена центра пивота минимум один раз - Минимум 90° до и после смены центра пивота
Сложные повороты на одной ноге: скобка, выкряк, крюк, двойной твизл (720°) или больше Исключение: PL1, PL2: разрешено выполнять твизл в один оборот				

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Останавливаться и/или быть неподвижными не разрешено
- Пивот должен выполняться с правильно выполненными поворотами/шагами

Для PL1 и PL2:

- Все фигуристы должны использовать одно и то же направление скольжения и должны выполнять одинаковые повороты/ шаги/ ребра /соединительные шаги, двигаясь в одном направлении в одно и то же время, на одной и той же ноге

Для PL3 и PL4:

- **Если все линии используют одинаковое направление скольжения:** Все фигуристы должны выполнять одинаковые повороты/ шаги/ ребра /соединительные шаги, двигаясь в одном направлении в одно и то же время, на одной и той же ноге
- **Если линии используют разное направление скольжения:** Все фигуристы должны быть на одном и том же ребре. Все Фигуристы в одной и той же линии должны скользить на одной и той же ноге, ребре, в одном и том же направлении

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИВОТУ

Пивот должен:

- Пивот должен быть продолжительным и выполнен как единое движение
- Пивот должен быть исполнен только в одном направлении вращения

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Все фигуристы должны выполнять шаги/повороты/ребра/соединительные шаги в одно и то же время во время пивота

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Все Фигуристы/Пары должны совершить попытку исполнения вращения
3. Все Вращения должны вращаться минимум 3 оборота

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ SYSpB	УРОВЕНЬ 1 SYSp1	УРОВЕНЬ 2 SYSp2	УРОВЕНЬ 3 SYSp3	УРОВЕНЬ 4 SYSp4
Элемент Синхронное Вращение, которое не соответствует требованиям к уровню 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: - Одну черту	Должен включать: - Две черты	Должен включать: - Три черты	Должен включать: - Четыре черты

ЧЕРТЫ

1. Смена ноги
2. Смена позиции
3. Сложная позиция вращения
4. Различные типы вращений
5. Вариация входа
6. Вариация выхода
7. Все фигуристы выполняют одинаковое вращение

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

Типы Позичий Вращения: либела, сидя, стоя

- Максимум два различных типа позиций вращения могут выполняться одновременно
- Вариация каждого типа позиций вращения разрешены, если каждая вариация выполняется как минимум $\frac{1}{4}$ Команды

Типы вращений: сольное вращение или парное вращение

- Максимум два различных типа вращения могут выполняться одновременно

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Вход и выход из вращения должен быть выполнен всеми Фигуристами в одно и то же время
- Каждая черта должна быть выполнена одновременно необходимым количеством фигуристов

ОГРАНИЧЕНИЕ ПО ПОКРЫТИЮ ЛЕДОВОЙ ПЛОЩАДКИ

- Все вращения должны находиться в пределах 30 м относительно друг друга, включая момент выполнения черт

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Черта (черты) должны быть выполнены необходимым количеством фигуристов

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

1. Смена ноги













- Все Фигуристы должны выполнить три оборота на каждой ноге

2. Смена позиции

- Как минимум $\frac{1}{4}$ Команды должна выполнить Смену Позиции
- Требуется показать два различных типа вращений
- Эта позиция может быть такой же, или отличаться от остальной части Команды, которые тоже меняют позицию
- Требуется три оборота в каждой правильной позиции

3. Сложная позиция вращения

- Как минимум $\frac{1}{4}$ Команды должны показать сложную позицию вращения
- Сложная позиция вращения должна быть удержана на три оборота
- Фотографии ниже изображают примеры сложных позиций вращения

ПОЗИЦИИ ЛИБЕЛЫ		
Camel Forward (CF) 	Camel sideways (CS) 	Camel upward (CU) 
ПОЗИЦИИ СИДЯ		
Sit forward (SF) 	Sit sideways (SS) 	Sit behind (SB) 
ПОЗИЦИИ СТОЯ		
Upright straight and sideways (US) 	Upright Biellmann (UB) 	Upright layback (UL) 
НЕ БАЗОВЫЕ ПОЗИЦИИ		
		

4. Различные типы вращений

- Как минимум ¼ Команды должны выполнять один и тот же тип вращения

5. Вариация входа

- Все фигуристы должны выполнить черту
- Должная быть выполнена во время входа во вращение или время спиралеобразной дуги
- Различные типы сложного входа могут быть использованы если при этом ¼ команды выполняет один и тот же тип входа

Примеры Вариации входа (не ограничены следующими примерами):

a) Серия сложных поворотов на одной ноге

- Серия должна включать как минимум два узнаваемых «сложных поворота на одной ноге»
- Должны быть выполнены перед началом дуги во вращение
- Дуга выезда из последнего поворота должна быть дугой въезда во вращение

b) Движение произвольного катания

- Fm должно исполняться на той же ноге, что и вращение (кораблик разрешен)
- Поворот или смена ребра разрешены

c) Прыжок или танцевальный прыжок

- Нога/дуга, на которую происходит приземление, должна быть ногой/дугой въезда во вращение
- Поворот, смена ребра или смена ноги разрешены после приземления и перед началом вращения

d) Качалка

- Быстрое вращательное движение, во время которого свободная нога Фигуриста поднимается вверх выше уровня бедра и потом опускается, а голова опускается до уровня бедра, или колена опорной ноги
- Должна быть выполнена на той же ноге, на которой будет начинаться вращение

е) Прыжок во вращение

6. Вариация выхода

- Должна быть выполнена всеми Фигуристами
- Фигуристы могут поменять ногу выхода из вращения
- Фигуристы не должны останавливаться во время выхода и выполнения сложного движения, но могут останавливаться после окончания

Примеры Сложного Выхода (не ограничены следующими примерами):

а) Серия сложных поворотов на одной ноге

- Серия должна включать как минимум два узнаваемых «сложных поворота на одной ноге»

б) Движение произвольного катания

- Fm должно исполняться на той же ноге, что и вращение (кораблик разрешен)
- Поворот, смена ребра или смена ноги разрешены

с) Прыжок или танцевальный прыжок

- Прыжок должен произойти сразу после вращения
- Поворот, смена ребра или смена ноги разрешены между вращением и прыжком

д) Качалка

- Быстрое вращательное движение, во время которого свободная нога Фигуриста поднимается вверх выше уровня бедра и потом опускается, а голова опускается до уровня бедра, или колена опорной ноги
- Должна быть выполнена на той же ноге, на которой закончилось вращение

7. Фигуристы выполняют одинаковое вращение

- Все Фигуристы должны выполнять абсолютно одинаковое вращение (от захода и до выезда)

ЭЛЕМЕНТ СО СМЕЩЕНИЕМ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Все Фигуристы должны находиться в конфигурации Элемента (Круг или Колесо)
3. Элемент должен совершить оборот, как минимум, на 360° в сумме
4. Элемент должен совершить попытку смещения
5. Требования к программам:
КП «Синхронное катание – 12» на сезон 2022-2023: Смещение должно быть выполнено в колесе 3 спицы

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ TrEB	УРОВЕНЬ 1 TrE1	УРОВЕНЬ 2 TrE2	УРОВЕНЬ 3 TrE3	УРОВЕНЬ 4 TrE4
Смещающийся Элемент, который не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: - Одну черту	Должен включать: - Две черты	Должен включать: - Три черты	Должен включать: - Четыре черты

ЧЕРТЫ

1. Смена Положения
2. Смена местами двух формаций
3. Непрерывные ротейшен на 360° назад
4. Различные формы Элемента (Только в Произвольной программе)
5. Различные конфигурации
6. Сцепление
7. Пересечение (Только Колесо)
8. Переплетение (Только Круг)

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Фигуристы не могут останавливаться или становиться неподвижными (по причине постановки)
- Смещение должно быть выполнено в одном круге/колесе, в двух кругах/колесах, или во время одновременного исполнения круга/кругов и колеса/колес

Требования к конфигурации круга:

- TrE3 и TrE4 – если выполняются два круга, то оба круга должны быть равны настолько, насколько возможно

Требования к конфигурации колеса:

- TrE3 и TrE4 – во время смещения каждая спица должна состоять как минимум из четырех Фигуристов

Требования к конфигурации круг + колесо:

- Количество фигуристов должно соответствовать минимальным требованиям к каждому из элементов

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СМЕЩЕНИЮ

- Смещение должно быть постоянным и непрерывным
- Элемент должен вращаться во время смещения

ТРЕБОВАНИЯ К КОРОТКОЙ ПРОГРАММЕ

2022-2023 Синхронное катание – 12, мужчины, женщины.

- Черта различные конфигурации разрешена
 - Команда может начать или закончить элемент в другой конфигурации, если другие Черты будут исполнены в конфигурации три спицы
- Черта различные формы элемента не разрешена

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Если одновременно исполняются круги/колеса тогда оба круга/колеса должны смещаться в одно и то же время

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Элемент должен вращаться и смещаться во время исполнения Черт
- Конфигурация (конфигурации) должны смещаться до, во время и после исполнения Черты

Следующие Черты не могут выполняться одновременно:

- Смена Положения (Черта №1) НЕ МОЖЕТ БЫТЬ исполнена одновременно с Чертами:
№2 Смена местами двух формаций (только если происходит как пересечение)
№6 Сцепление
№7 Пересечение
№8 Переплетение

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

1. Смена положения

- Все Фигуристы должны участвовать в смене положения, что означает что каждый Фигурист должен помогать себе продвигаться навстречу новому месту (Фигуристы могут оставаться на новом месте, или могут вернуться на прежнее место)
- Замедляться для того, чтобы дать возможность другому Фигуристу/Линии перегнать/проехать мимо, не разрешено
- Может быть выполнено любым образом, используя отдельных фигуристов, пары, и/или линии

2. Смена местами двух формаций

- Все фигуристы должны участвовать
- Черта может быть исполнена любым образом
- Отдельные фигуристы могут менять свое местоположения, переходя из одного круга в другой (по очереди, двигаясь по траектории в форме цифры 8)

3. Непрерывные ротейшен на 360° назад

- Все фигуристы должны выполнять черту
- Ротейшен должны быть выполнены с использованием твиззлов назад или серией поворотов на одной ноге, например двухкратные тройки
- Ротейшен на 360° назад могут быть выполнены раздельно, но друг за другом
 - Оба ротейшен должны быть выполнены в одном и том же направлении вращения
 - Между ротейшен не разрешается возобновление хвата
 - Твизл на 720° будет считаться как два непрерывных ротейшен по 360°
- Все фигуристы должны использовать одинаковые повороты

Для уровня 3 и 4: непрерывные ротейшен на 360° должны быть выполнены во время одной из следующих черт:

- №1 Смена положения
- №2 Смена местами двух формаций
- №7 Пересечение

4. Различные формы Элемента (Круг/Колесо)

- Все фигуристы должны:
 - Начать в любой форме элемента и сменить форму на другую
 - Участвовать в обеих формах

5. Различные конфигурации

- Все Фигуристы должны участвовать в обеих конфигурациях внутри одной и той же формы элемента
- Фигуристы должны двигаться со своего первоначального места для того, чтобы образовать новую конфигурацию
- Другие Черты могут быть исполнены в первой или во второй Конфигурации

6. Сцепление

Круг - Как минимум $\frac{1}{2}$ команды должна участвовать в сцеплении только один раз

Колесо – Все спицы должны выполнить сцепление

- Сцепления должно
 - Быть выполнено один раз
 - Быть выполнено непрерывно

7. Пересечение (Только Колесо)

- Как минимум $\frac{1}{2}$ Команды должна пересекаться
- Пересечение должно
 - Быть выполнено один раз
 - Быть выполнено одновременно или в разное время
- Если пересечение исполняется внутри одного Колеса и одна спица проходит сквозь другие спицы, вращаясь в том же самом направлении, то это не будет засчитано как черта Пересечение

8. Переплетение (Только Круг)

- Все фигуристы должны участвовать в переплетении
- Переплетение должно
 - Быть выполнено два раза
 - Быть выполнено непрерывно

ТВИЗЗЛОВЫЙ ЭЛЕМЕНТ

БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Элемент должен соответствовать определениям и требованиям, входящим в состав Правил
2. Твиззловый Элемент не может идти следом за Элементом Без Хвата

ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ TwEВ	УРОВЕНЬ 1 TwE1	УРОВЕНЬ 2 TwE2	УРОВЕНЬ 3 TwE3	УРОВЕНЬ 4 TwE4
Твиззловый Элемент, который не соответствует требованиям для уровня 1, 2, 3 или 4, но соответствует Базовым Требованиям	Должен включать: <ul style="list-style-type: none">- Два твиззла,- оба в одном или в разных направлениях вращения- Минимум один оборот в каждом из твиззлов	Должен включать: <ul style="list-style-type: none">- Два твиззла, оба твиззла в разных направлениях вращенияИ выбор из: Вариант А:<ul style="list-style-type: none">- Минимум по два оборота в каждом из двух ТвиззловВариант В:<ul style="list-style-type: none">- Минимум три оборота в одном твиззле и один оборот во втором твиззле- Две Черты из любой Группы	Должен включать: <ul style="list-style-type: none">- Два твиззла, оба твиззла в разных направлениях вращения- Минимум три оборота в одном твиззле и два оборота в другом твиззле- Три Черты (по одной черте из каждой группы)	Должен включать: <ul style="list-style-type: none">- Два твиззла, оба твиззла в разных направлениях вращения- Минимум по три оборота в каждом из двух Твиззлов- Четыре Черты (по одной черте из каждой группы)

ЧЕРТЫ

Группа А – Верхняя часть тела/кисти:

1. Кисти (кость) над плечами
2. Руки соединены спереди

Группа В – Свободная нога:

1. Свободная нога отведена в сторону
2. Удержание/касание рукой (руками) лезвия, или ботинка свободной ноги

Группа С – Вход/Выход:

1. Третий Твиззл
2. Оба Твиззла на одной (1) ноге
3. Вход прыжком или танцевальным прыжком

Группа D – Вход/Выход:

1. Смена положения
2. Разные конфигурации

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕМЕНТУ

- Все Фигуристы должны выполнять один и тот же твиззл
- Твиззлы должны быть выполнены правильно
- Разрешено максимум четыре постановки ноги между каждыми твиззлами

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ (выполнение в одно и то же время)

- Все фигуристы должны выполнять каждый твиззл в одно и то же время
- Каждая черта должна быть выполнена всеми фигуристами в одно и то же время

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

- Черта должны быть выполнена всеми фигуристами одновременно
- Черты должны быть выполнены во время первых двух твиззлов

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЕРТАМ

Черты из Группы А и В будут учитываться при присвоении уровня, если позиция будет принята в течение первого полуоборота (180°) Твиззла и удержана до того времени, когда требуемое количество оборотов для Уровня будет исполнено

Группа А - Верхняя часть тела/кисти:

1. Кисть/кисти над плечами

- Кисти могут быть удержаны на любом уровне над плечами

2. Кисти соединены спереди

- Обе кисти должны быть полностью прямыми
- Кисти должны удерживаться спереди
- Кисти могут удерживаться на любом уровне
- Кисти должны быть соединены

Группа В – Свободная нога

1. Свободная нога отведена в сторону

- Свободная нога должна быть отведена на 45°

2. Удержание/касание рукой (руками) лезвия, или ботинка свободной ноги

- Разрешено касаться одной рукой лезвия или ботинка, не захватывая его

Группа С – Вход/Выход

1. Третий Твиззл

- Должен быть как минимум, три оборота
- Перед третьим твиззлом можно выполнить не более, чем четыре постановки ноги

2. Оба Твиззла выполняются на одной и той же ноге

- Оба твиззла должны быть выполнены на одной ноге без смены ноги между твиззлами
- Нет ограничений по количеству поворотов или движений, выполненных на одной ноге между твиззлами

3. Вход прыжком или танцевальным прыжком

- Твиззл, который следует за танцевальным прыжком, должен начаться на той же ноге, на которую произошло приземление
- Поворот или смена ребра не разрешены после приземления и до начала твиззла
- Во время прыжка или танцевального прыжка должно быть видимое движение вверх/вниз

Группа D – Вход/Выход:

1. Смена положения

- Все Фигуристы должны участвовать в смене положения, что означает что каждый Фигурист должен помогать себе продвигаться навстречу новому месту (Фигуристы могут оставаться на новом месте, или могут вернуться на прежнее место)
- Замедляться для того, чтобы дать возможность другому Фигуристу/Линии перегнать/проехать мимо, не разрешено
- Может быть выполнено любым образом, используя отдельных фигуристов, пары, и/или линии
- Смена положения должна быть выполнена:
 - Во время одного твиззла
 - Во время первого или второго твиззла
- Смена положения может начаться во время входа в твиззл, включая Черту Прыжок или Танцевальный Прыжок

2. Различные конфигурации

- Все Фигуристы должны участвовать в обеих конфигурациях
- Смена конфигурации должна быть выполнена:
 - Во время одного твиззла
 - Во время первого или второго твиззла
- Смена конфигурации может начаться во время входа в твиззл, включая Черту Прыжок или Танцевальный Прыжок

Для Блока:

- **Для Команд, состоящих из 12-ти фигуристов:** смена конфигурации с четырех линий по три фигуриста в каждой на три линии по четыре фигуриста в каждой (или наоборот) не будет считаться чертой Различные Конфигурации