

Руководство по работе Технических Бригад

в сезоне 2010-2011 г.г.

Парное катание

**Для элементов, имеющих Уровень сложности,
Уровень 2 дается в случаях наличия двух черт,
Уровень 3 – в случаях наличия трех черт, а
Уровень 4 – в случаях наличия четырех черт из Списка.
В случаях наличия только одной или, вообще, ни одной черты,
присуждается Уровень 1.**

Подкрутки

Правила

Общее	Партнерша должна быть поймана партнером за талию перед ее плавным приземлением на лед с помощью партнера на одну ногу на заднее наружное ребро. Партнер также выезжает из подкрутки на одной ноге. В подкрутке позиция шпагата партнерши перед вращением не является обязательной, но будет одной из Черт, которые могут увеличить Уровень этого элемента.
Короткая Программа	Короткая программа должна включать одну подкрутку. Отрыв партнерши от льда типа Лутца или Флипа. Число оборотов свободного вращения партнерши в воздухе – два (2) или три (3) для Взрослых и два (2) для Юниоров .
Произвольное Катание	В Произвольном катании отрыв партнерши от льда может отличаться от Лутца/Флипа. Число оборотов в подкрутке не ограничено. Для Юниоров хорошо сбалансированная произвольная программа должна содержать одну (1) подкрутку. Для Взрослых в хорошо сбалансированной произвольной программе возможно исполнение или трех (3) поддержек и одной (1) подкрутки или двух (2) поддержек и двух (2) подкруток. В случае исполнения второй подкрутки, она должна иметь другой отрыв по отношению к первой. С точки зрения этого правила, отрывы типа Лутца и Флипа рассматриваются как одинаковые.

Черты Уровней Сложности

- 1) Шпагат партнерши (каждая нога хотя бы 45° от оси тела)
- 2) Прием партнерши руками сбоку талии (ее ладони, руки, верхняя часть тела не касаются партнера)
- 3) Позиция партнерши в воздухе с рукой (руками) над головой (минимум 1 полный оборот)
- 4) Сложный отрыв (шаги/движения обоих партнеров, непосредственно предшествующие отрыву)

Разъяснения

Отрыв	Технический Специалист должен определить тип отрыва подкрутки.
Недокрут на приземлении	<u>Подкрутки с недостатком предполагавшегося вращения на приземлении могут быть понижены при недокруте в ½ оборота или более. Пониженная подкрутка будет указана Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<<” после сокращенного обозначения элемента.</u> Техническая Бригада определяет любую подкрутку с недокрутом <u>в пол-оборота или более</u> на приземлении, как подкрутку на 1 об. меньше. Например, если в тройной подкрутке партнер поддерживает основную часть веса партнерши, когда верхняя часть ее тела повернулась только на 2.5 оборота, то такой элемент будет назван попыткой тройной подкрутки, а потом понижен до двойной подкрутки. При решениях по «понижению» важен угол обзора камеры, особенно если подкрутка исполняется на противоположном от камеры краю катка.
Прием партнерши без ее касания партнера ладонью (ями), рукой (ами) или верхней частью тела	Эта Черта дается, когда: а) обе руки партнера должны быть сбоку талии партнерши (прием партнерши с одной или обеими руками на ее животе это другая позиция приема; при неправильном приеме Черта не дается) и б) ни в какой фазе приземления партнерша не касается партнера никакой частью руки (рук), ладони (ладонь), <u>или верхней половины тела.</u> <u>Если партнерша падает на партнера (ее тело поддерживается телом партнера до касания коньком льда) или даже просто касается партнера на приземлении, то Черта не дается, даже если партнерша не будет держаться за партнера ладонями/руками.</u>
Сложный отрыв	Черта дается только, если шаги/ движения, исполняемые обоими партнерами, непосредственно предшествуют отрыву (<u>с сохранением ритма</u>). В случае разрыва между шагами/движениями и отрывом, черта даваться не будет. Наличие маленькой танцевальной поддержки, непосредственно предшествующей подкрутке, будет рассматриваться как сложный отрыв, если этой поддержке непосредственно предшествуют какие-либо шаги.

Прыжковые элементы

Правила

Короткая Программа	Короткая Программа сезона <u>2010 – 2011</u> должна включать один отдельный прыжок: - двойной или тройной для взрослых ; - <u>двойной Риттбергер</u> или <u>двойной Аксель</u> для юниоров .
Произвольное Катание	Хорошо сбалансированная программа произвольного катания для взрослых и юниоров должна содержать 1 отдельный прыжок и 1 каскад/комбинацию прыжков. В случае, когда оба эти прыжковые элементы будут выполнены как отдельные прыжки, второе исполнение будет рассматриваться как часть неудачно выполненной комбинации и засчитываться как комбинация, состоящая из одного прыжка. Все прыжки в 2 и большее число оборотов (2А и все тройные и четверные прыжки) должны быть различной природы (должны иметь разное название), однако каскад или комбинация могут включать два одинаковых прыжка.

Каскад прыжков

Произвольное Катание	Каскад должен состоять только из <u>двух (2) или трех (3) прыжков</u> . В каскаде нога приземления первого прыжка является толковой ногой второго. То же самое относится к третьему прыжку. Если два прыжка соединены прыжками не из Списка, то такой элемент называется комбинацией прыжков; <u>однако Ойлер (с приземлением на ход назад) при его использовании в каскадах/ комбинациях рассматривается как прыжок из Списка со стоимостью одинарного Риттбергера.</u>
-----------------------------	--

Комбинация прыжков

Произвольное Катание	Комбинация состоит из любого числа прыжков, которые могут быть соединены прыжками не из Списка и/или подпрыжками, непосредственно следующими друг за другом при сохранении прыжкового ритма (работа коленом); между прыжками комбинации не должно быть <i>поворотов/шагов*</i> , подсечек и перебежек. <i>*Повороты:</i> тройки, твиззлы, скобки, петли, выкрутки, крюки. <i>Шаги:</i> шаги на зубцах, шассе, моухоки, чоктау, дуги со сменой ребер, кросс-роллы, беговые шаги). Однако в комбинации разрешены любые типы подпрыжек и прыжков не из Списка. С того момента, как определение комбинации прыжков перестает выполняться, остаток этой комбинации игнорируется, и элемент будет иметь название первого прыжка (или первых прыжков) + слово «комбинация». Комбинация, состоящий из только одного прыжка из Списка и остальных прыжков не из Списка, не рассматривается как комбинация, а засчитывается как отдельный прыжок.
-----------------------------	---

Разъяснения

Как называть <u>недокрученные или пониженные прыжки</u>?	Техническая Бригада должна назвать тот прыжок, который спортсмен пытался сделать, даже если ясно, что этот прыжок недокручен <u>или</u> будет «понижен». В части применения требований Хорошо сбалансированной программы и <u>недокрученные, и пониженные прыжки будут засчитываться как прыжки, которые спортсмен пытался исполнить.</u> <u>Четверть и пол-оборота недокрута являются границами при определении таких прыжков.</u> <u>При решениях важен угол обзора камеры, особенно если прыжок исполняется на противоположном от камеры краю катка. Во всех сомнительных случаях Техническая Бригада должна принимать решения в пользу спортсмена.</u>
<u>Недокрученные прыжки</u>	<u>Прыжок считается “недокрученным” при недостатке вращения более, чем в ¼, но менее, чем в ½ оборота.</u> <u>Недокрученный прыжок указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<” после сокращенного обозначения элемента.</u> <u>Недокрученный прыжок получит уменьшенную базовую стоимость – 70% от базовой стоимости прыжка, который спортсмены пытались исполнить (с округлением до одного знака после запятой).</u>

<u>Пониженные прыжки</u>	Прыжок считается “ пониженным ” при недостатке вращения в ½ оборота или более. Пониженный прыжок указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<<” после сокращенного обозначения элемента. Пониженный прыжок оценивается с использованием шкалы стоимости SOV для прыжка на 1 оборот меньше (например, пониженный тройной будет оцениваться с использованием шкалы сложности для соответствующего двойного).
<u>Недокрут на отрыве</u>	Тот же самый критерий применяется к прыжкам с недостатком вращения на отрыве. Явный отрыв с хода вперед (с хода назад для прыжка типа Аксель) приводит к прыжку с понижением. Наиболее часто такой недокрут встречается в тоулупе. Для определения недокрута и понижения (чаще в каскадах/комбинациях) Техническая Бригада может смотреть повтор только на обычной скорости .
<u>Отрыв с неправильного ребра (Флип/Лутц)</u>	В случаях <u>отсутствия отрыва с чистого правильного ребра</u> Техническая Бригада указывает судьям на наличие этой ошибки. Обычно Техническая Бригада смотрит на ребро отрыва без повтора на замедленной скорости, такой повтор может быть использован только, если угол обзора камеры не позволяет увидеть ребро отрыва на обычной скорости. Техническая Бригада использует знак “ e ” (ребро) при нарушениях правильного ребра отрыва. <u>После этого каждый судья сам принимает решение о степени ошибки (серьезная или небольшая ошибка) и соответствующем снижении GOE.</u>
<u>Сорванный прыжок из Списка</u>	Сорванный прыжок из Списка с менее, чем ½ или меньшим <u>числом оборотов</u> не рассматривается как одинарный прыжок и получает стоимость “0”. Попытка считается как прыжковый элемент. Однако маленькая подпрыжка или прыжок не более, чем в пол-оборота, выполненный для “украшения”, не рассматриваются как прыжки и оцениваются в Компоненте “Переходы между элементами”.
<u>Прыжки не из Списка</u>	Прыжки, не упомянутые в таблице SOV (например, Валлей, шпагат, и т.д.) не считаются прыжковыми элементами, но могут использоваться как специальные подходы к прыжкам и оцениваются в Компоненте “Переходы между элементами”. Валлей с зубца, однако, называется и считается как тоулуп.
<u>«Внутренний» Аксель</u>	Прыжок типа Акселя с <u>любым количеством оборотов</u> с отрывом с хода вперед внутрь является прыжком не из Списка и поэтому не имеет стоимости и не занимает прыжковую ячейку.
<u>Приземление на другую ногу</u>	Приземление всех прыжков может быть на любую ногу. Название прыжка от этого не зависит. Судьи оценивают качество своими GOE.
<u>Приземление на другое ребро</u>	При приземлении на другое ребро название прыжка не меняется. Однако судьи должны снизить свои GOE.
<u>Попытка прыжка</u>	Что такое попытка? В принципе, явная подготовка к отрыву, переход на ребро отрыва/постановка зубца на лед с отрывом ото льда (с поворотом в воздухе или без него) рассматривается как попытка прыжка, не получает стоимости и блокирует прыжковую ячейку. В некоторых случаях, по решению Технической Бригады, подготовка к отрыву без самого отрыва тоже может называться попыткой прыжка. Например, риттбергер с падением на дуге отрыва или Аксель, в котором спортсмен встает на переднее наружное ребро с руками и свободной ногой сзади, начинает движение рук и ноги вперед для прыжка в воздух, но в последний момент не отрывается ото льда и т.п.
<u>Неравное количество оборотов партнеров</u>	В случае неравного количества оборотов партнеров в прыжке, выполняемом как отдельный прыжок или как часть каскада или комбинации, этот прыжок будет назван прыжком с меньшим количеством оборотов, исполненных партнерами. Судьи отразят эту ошибку в своих GOE.
<u>Ошибки одного партнера</u>	Все требования должны быть выполнены обоими партнерами. Ошибка одного партнера или такая же ошибка обоих партнеров оцениваются Технической Бригадой <u>одинаковым образом</u> .
<u>Вращение с выездом непосредственно в прыжок</u>	Если спортсмен выполняет вращение, за которым немедленно следует прыжок, то эти два элемента называются отдельно. Сложный отрыв прыжка поощряется судьями (GOE).

Короткая Программа

Непредписанный элемент	Если юниорская пара выполняет непредписанный прыжок, то этот элемент не получает стоимости, но блокирует прыжковую ячейку.
Произвольное Катание	
Повтор прыжка	Повторенный прыжок с тем же названием и тем же числом оборотов (более, чем 2) занимает прыжковую ячейку, но не имеет стоимости; при повторе в каскаде или комбинации не засчитывается весь каскад/вся комбинация (но соответствующая ячейка блокируется). Однако в каскаде или комбинации два прыжка могут быть одинаковыми.
Второй (каскад)/ вторая комбинац.	Второй исполненный каскад/комбинация не засчитываются (но блокирует соответствующую ячейку).
Падение или вываливание после первого прыжка	Если один или оба спортсмена падают/вываливаются после первого прыжка и немедленно после этого исполняет (ют) второй прыжок, то это продолжение игнорируется Технической Бригадой. Элемент будет называться следующим образом: если оба падают/вываливаются или один падает/ вываливается, а второй исполняет комбинацию – название должно быть “первый прыжок + комбинация”; если один падает/вываливается, а второй исполняет каскад – название должно быть “первый прыжок + каскад”.
Касание льда свободной ногой без переноса веса	Элемент остается каскадом даже при двухкратной тройке (или отсутствии троек) между прыжками и легком касании льда свободной ногой (без переноса веса обоими партнерами).
Касание льда свободной ногой с переносом веса тела	Касание льда свободной ногой (с переносом веса тела) после первого прыжка и двухкратная тройка (или отсутствие троек) между прыжками у одного/обоих партнеров. Элемент будет назван Технической Бригадой следующим образом: “первый прыжок + второй прыжок + комбинация” (если для обоих партнеров выполняется определение комбинации) или “первый прыжок + каскад/комбинация” в зависимости от того, что исполнил второй партнер (в остальных случаях).
Каскад: первый/ второй прыжок не из Списка	Если первый/второй прыжок каскада из двух прыжков у одного или обоих партнеров будет неудачным и превратится в прыжок не из Списка, но другой прыжок является прыжком из Списка, то эта связка все же считается каскадом, в котором стоимость получит только прыжок из Списка.
Комбинация: только один прыжок из Списка	Комбинация, состоящая из только одного прыжка из Списка вместе с другими прыжками не из Списка, не рассматривается как комбинация, а засчитывается как отдельный прыжок.
Один партнер исполняет каскад, а другой – комбинацию	Если один партнер исполняет каскад, а другой – комбинацию, то связка будет названа «комбинацией».
Комбинация: тройки между прыжками	Прыжковый элемент с поворотами на льду из Списка поворотов между окончанием одного прыжка из Списка и началом другого прыжка из Списка не рассматривается как полная комбинация; будет назван только первый прыжок (плюс слово «комбинация»).
Прыжки типа Акселя, исполн. подряд	Если Аксель немедленно следует за любым другим прыжком (без каких либо подскоков, «мазурок», прыжков не из Списка), то эта связка также рассматривается как комбинация прыжков.

Выбросы

Правила

Общее	Выбросы это прыжки с помощью партнера, в которых партнерша бросается партнером в воздух на отрыве и приземляется без помощи партнера на заднее наружное ребро.
Короткая Программа	Короткая Программа сезона 2009 – 2010 должна включать один выброс: - один двойной или тройной для Взрослых ; - <u>двойной или тройной Тоулуп</u> для Юниоров .
Произвольное Катание	Хорошо сбалансированная Произвольная Программа должна содержать максимум 2 различных выброса.

Разъяснения

<u>Как называть недокрученные или пониженные выбросы?</u>	Техническая бригада должна назвать тот выброс, который спортсмен пытался сделать, даже если ясно, что этот выброс недокручен <u>или</u> будет «понижен». В части применения требований Хорошо сбалансированной программы и <u>недокрученные, и пониженные выбросы будут засчитываться как выбросы, которые спортсмен пытался исполнить.</u> <u>Четверть и пол-оборота недокрута являются границами при определении таких выбросов.</u> <u>При решениях важен угол обзора камеры, особенно если выброс исполняется на противоположном от камеры краю катка.</u> <u>Во всех сомнительных случаях Техническая Бригада должна принимать решения в пользу спортсмена.</u>
<u>Недокрученные выбросы</u>	Выброс считается “ недокрученным ” при недостатке вращения более, чем в $\frac{1}{4}$, но менее, чем в $\frac{1}{2}$ оборота. <u>Недокрученный выброс указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<” после сокращенного обозначения элемента.</u> <u>Недокрученный выброс получит уменьшенную базовую стоимость – 70% от базовой стоимости выброса, который спортсмен пытался исполнить (с округлением до одного знака после запятой).</u> <u>Если в случае недокрученного выброса одинарный тоулуп или одинарный Сальхов применение правила 353, параграф 1) f) приводит к отрицательному результату, то оценка Бригадой этого элемента будет равна 0.</u>
<u>Пониженные выбросы</u>	Выброс считается “ пониженным ” при недостатке вращения в $\frac{1}{2}$ оборота или более. <u>Пониженный выброс указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<<” после сокращенного обозначения элемента.</u> <u>Пониженный выброс оценивается с использованием шкалы стоимости SOV для выброса на 1 оборот меньше (например, пониженный тройной будет оцениваться с использованием шкалы сложности для соответствующего двойного).</u>
<u>Недокрут на отрыве</u>	<u>Тот же самый критерий применяется к выбросам с недостатком вращения на отрыве.</u> <u>Явный отрыв с хода вперед (с хода назад для выброса типа Аксель) приводит к выбросу с понижением. Наиболее часто такой недокрут встречается в тоулупе. Для определения недокрута и понижения Техническая Бригада может смотреть повтор только на обычной скорости.</u>
<u>Поворот партнера на льду</u>	В случаях поворота партнера на льду до того, как он бросает партнершу в воздух, GOE снижается за “Плохой отрыв”.
<u>Повторение – Произвольное катание</u>	Повторенный выброс с тем же названием и тем же числом оборотов (Взрослые или Юниоры) занимает ячейку выброса, но не имеет ни стоимости, ни GOE.
<u>Приземление на другую ногу/ другое ребро</u>	Название не будет меняться при приземлении выброса на другую ногу или другое ребро. Однако судьи будут снижать GOE за “Слабое приземление”.
<u>Выбросы Флип/Лути</u>	Для целей хорошо сбалансированной программы эти выбросы будут рассматриваться как одинаковые; они имеют одну и ту же базовую стоимость и те же самые надбавки и снижения GOE.

Поддержки

Правила

Общее	<p>Поддержки классифицируются следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none">Группа 1 - позиция с хватом за подмышкуГруппа 2 - позиция с хватом за талиюГруппа 3 - позиция с хватом за бедроГруппа 4 - позиция с хватом «кисть – кисть» (жимовые поддержки)Группа 5 - позиция с хватом «кисть – кисть» (поддержки типа Лассо) <p>Группы перечислены в порядке возрастания их сложности от более простых к более сложным, однако, группы 3 и 4 имеют одинаковую сложность. В группе 5 поддержки типа Аксель Лассо (Side by Side Lasso) и обратное Лассо (Reverse Lasso) считаются наиболее сложными.</p> <p>В любой группе хват одной рукой может увеличивать сложность поддержки. Минимум два (2) оборота партнерши, и минимум один (1) и максимум три с половиной (3 ½) оборота партнера.</p> <p>Разрешены только типы хватов партнёров «кисть – кисть», «кисть – рука», «кисть – тело» и «кисть – верхняя часть ноги (выше колена)».</p>
Короткая Программа	<p>Поддержка с отрывом типа Риттбергер с хватом партнерши «кисть – кисть»: партнёры скользят назад наружу друг за другом, позиция с хватом «кисть – кисть». Партнёрша отрывается с ребра назад наружу.</p> <p>Поддержка типа Лассо с толчка зубцом:</p> <p>Партнёры скользят в позиции Лассо, партнёрша скользит назад, партнёр – вперед. Партнёрша отрывается с хода назад после толчка зубцом.</p> <p>Поддержка с отрывом партнерши типа Тоулуп с хватом за бедро:</p> <p>Партнёры скользят назад в позиции с хватом за бедро. Отрыв партнерши ото льда происходит как в прыжке Тоулуп. Партнёр вращается в поддержке вместе с партнершей.</p> <p>Короткая программа сезона 2010 – 2011 должна включать:</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>любую поддержку</u> с хватом «кисть – кисть» <u>типа Лассо</u> (Группа 5) для Взрослых;- <u>поддержку</u> с хватом «кисть – кисть» <u>типа Лассо с толчка зубцом</u> (Группа 5) для Юниоров. <p>Разрешен только предписанный отрыв в поддержке над головой.</p>
Произвольное Катание	<p>Хорошо сбалансированная Произвольная Программа содержит:</p> <ul style="list-style-type: none">- максимальное количество поддержек, разрешенных в Произвольной программе Взрослых это 3, одна из которых должна быть из Группы 3 или 4 (в случае исполнения 2 подкруток максимальное число поддержек тоже 2).- максимальное количество поддержек, разрешенных в Произвольной программе Юниоров это 2, одна из которых должна быть из группы 3 или 4. <p>Провозы:</p> <p>а) Одна из разрешенных поддержек с по меньшей мере одним непрерывным оборотом партнёра на льду может включать провоз. Может быть исполнена только одна такая поддержка. Следующая поддержка такого рода не будет иметь стоимости (но займет ячейку для поддержки, если такая еще осталась).</p> <p>б) Поддержка, которая определяется как чистый провоз, состоит из простого провоза партнерши без поворота партнёра, в этом случае разрешаются только пол-оборота партнёра в начале и/или конце провоза. В провозах разрешены любые хваты. Разрешены провозы одного из партнёров другим на спине, плечах или коленях. Поддержки-провозы не включаются в число верхних поддержек. Эти поддержки рассматриваются в компоненте «Переходы» (Transition). Они не имеют стоимости и не ограничиваются по количеству.</p>

Черты Уровней Сложности

- 1) Сложная (простая для юниоров) вариация отрыва
- 2) 1 смена хвата и/или базовой поз. партнерши (1 об. до и после смены, при повторе считается дважды)
- 3) Сложная вариация позиции партнерши (1 полный оборот)
- 4) Сложный (простой для юниоров) провоз (не для Короткой Программы)
- 5) Хват одной рукой партнера (2 полных оборота в сумме)
- 6) Дополнительный (ые) оборот (ы) партнера с хватом одной рукой после двух оборотов в 5) (только в Произвольном Катании и только в одной поддержке)
- 7) Сложная (простая для юниоров) вариация приземления
- 8) Смена направления вращения партнера (один оборот до и после смены)

Разъяснения

Определения

Базовые хваты, позиции, провозы	Хваты: рука за подмышку, рука за талию, рука за бедро или верхнюю часть ноги (выше колена), рука в руку. Позиции: Вертикальная (верхняя часть тела партнерши вертикальна), Свеча (позиция партнерши в сторону с верхней частью тела параллельной льду) и Платтер (позиция партнерши плоская, глядя вверх или вниз, с верхней частью тела параллельной льду). Провоз: провоз с хватом двумя руками до 3 сек. без оборотов партнера.
Отрыв	Простой – включает, но не ограничивается сменой хвата во время подъема; Сложный – включает, но не ограничивается следующим: сальто при отрыве, танцевальная поддержка, переходящая немедленно (без касания партнершей льда) в обычную поддержку, отрыв с хватом одной рукой, использование кораблика, <u>Ина Бауер, спирали</u> , исполненных одним или обоими партнерами как дуги захода.
Приземление	Простое – приземление на другую ногу, смена хвата во время спуска; Сложное – Вариация трудного приземления, которая включает, но не ограничивается следующим: сальто, вариацией хватов, позиций партнеров и/или направления скольжения при приземлении, приземление с хватом одной рукой, позиция кораблика партнера во время приземления.
Провоз	Простой – продолжительностью хотя бы в 3 сек. Сложный – включает хотя бы одну из следующих черт: во время провоза в течение хотя бы 3 секунд партнер - скользит на одной ноге; - держит партнершу одной рукой; - выполняет перебежки; - выполняет кораблик или похожее движение.
Определение Группы поддержки	Группы классифицируются в соответствии с хватом в тот момент, когда партнерша проходит уровень плеча партнера. Поддержка с хватом за талию и вертикальной позицией партнерши является поддержкой Группы 2. Любая другая позиция партнерши в поддержке с хватом за талию приводит к поддержке Группы 3.
Определение числа оборотов	3 ½ разрешенные оборота партнера считаются от момента отрыва партнерши ото льда до момента, когда руки партнера начинают сгибаться после полного выпрямления и, следовательно, партнерша начинает опускаться. Если в момент отрыва партнерши партнер находится в кораблике или другой позиции вбок, обороты партнера определяются положением его передней ноги в тот момент, когда партнерша отрывается ото льда.
Партнер выполняет более чем 3 ½ оборота	<u>Элемент включает запрещенную часть и его Уровень не может быть выше, чем 1.</u> Применяется снижение за запрещенный элемент.

Партнер начинает сгибать руку (руки)	Когда партнер начинает сгибать руку после ее полного выпрямления, поддержка считается законченной (исключая моменты смены хвата/позиции). Любая часть поддержки, выполненная после нового выпрямления руки, игнорируется при определении Черт Уровней сложности и числа оборотов партнера.
Определение Черт Уровней сложности	Кроме Черт, касающихся отрыва и приземления, Черты Уровней сложности поддержки считаются от момента полного выпрямления рук партнера до момента, когда он начинает сгибать руку (и).
Запрещенный хват	Если партнер использует запрещенный хват, <u>то Уровень поддержки не может быть выше, чем 1</u> . Применяется снижение за запрещенный элемент.
Смена хвата	Смена хвата требует одного полного оборота до и после такой смены. Если такого одного (1) оборота нет, то смена хвата не засчитывается. Переход от хвата правой рукой к хвату левой рукой или наоборот, с хотя бы одним (1) об. в каждом этом хвате также рассматривается как смена хвата. Чтобы не считать одну и ту же Черту дважды, переход от хвата двумя руками к хвату одной рукой или наоборот не считается в число смен хвата.
Смена хвата и позиции партнерши	Если смена хвата и позиции партнерши происходят одновременно, то присуждается только одна Черта Уровней сложности.
Сложная вариация позиции партнерши	Вариация позиции партнерши будет влиять на Уровень только, если она существенно усложняет баланс поддержки.
Хват одной рукой	Короткая программа – <u>2 оборота партнера с хватом одной рукой в сумме засчитываются как Черта. Третий оборот с хватом одной рукой как дополнительная Черта не засчитывается.</u> Произвольное катание – <u>2 оборота партнера с хватом одной рукой в сумме засчитываются как Черта. Третий оборот с хватом одной рукой засчитывается как дополнительная Черта только в одной поддержке (первый раз, когда он выполняется).</u> <u>2 полных оборота с хватом одной рукой «в сумме» определяется путем сложения всех частей поддержки на вытянутых руках, исполненных с хватом партнера одной рукой.</u>
Вариация приземления	Вариация приземления, в которой партнерша не сразу приземляется на лед, не обязательно считается сложным приземлением.
Неправильный отрыв – Коротк. Программа	Если отрыв отличен по природе от требуемого, то поддержка не получит Уровня и стоимости.
Нет поддержки Группы 3 или 4 –Произв. Катание	Если в Произвольной программе Взрослых или Юниоров нет поддержки Группы 3 или 4, то последняя исполненная поддержка будет не засчитана.
Хват одной рукой во время спуска	Хват одной рукой считается как черта только, когда партнер использует одну руку, а партнерша использует одну руку или не использует рук и она не касается партнера никаким местом верхней части тела.
Перерыв во вращении длиннее 3 сек.	Любой перерыв в непрерывном вращении длиннее 3 сек. рассматривается как попытка провоза.

Раздельные вращения

Правила

Общее	<p>Короткая Программа для Взрослых и Юниоров в сезоне 2010-2011 должна включать одну комбинацию раздельных вращений с только одной сменой ноги и хотя бы одной сменой позиции.</p> <p>Хорошо сбалансированная программа Произвольного Катания должна включать одну комбинацию раздельных вращений для Взрослых и одно раздельное вращение или одну комбинацию раздельных вращений для Юниоров.</p> <p>Минимальное количество оборотов в позиции - два (2). При невыполнении этого условия позиция не засчитывается.</p> <p>Если спортсмен падает на заходе во вращение, то сразу после этого падения разрешается вращение или вращательное движение (с целью заполнения времени), которое не засчитывается как элемент.</p> <p>Во вращениях в одной позиции и прыжках во вращение заключительная позиция стоя в конце вращения (завершение вращения) не рассматривается как новая позиция <u>независимо от числа оборотов, если в этом завершении вращения нет попытки исполнения какой-либо дополнительной черты (любой смены ребра, вариации позиции и т.д.)</u>. Разрешены вариации позиций головы, рук или свободной ноги, так же как изменения скорости.</p> <p>В комбинации вращений требуется хотя бы 2 оборота в 2 базовых позициях; во время смены позиции может быть выполнена сложная вариация позиции (то есть сложная смена позиции засчитывается как сложная вариация вращения).</p> <p>Вращения должны иметь требуемое минимальное число оборотов, недостаток которых должен быть отражен судьями в своих оценках, однако вращение с менее чем тремя (3) оборотами, рассматривается как движение, а не как вращение.</p> <p>Раздельные вращения и их комбинации могут начинаться с прыжка.</p>
Короткая Программа – Комбинация раздельных вращений со сменой ноги	<p>Минимум пять (5) оборотов на каждой ноге. Смена ноги может быть выполнена в форме переступания или прыжка и смена ноги и смена позиции могут быть выполнены в одно или в разное время. Если вращение начинается с прыжка, то не разрешено предварительное вращение на льду и перешагивание (вместо прыжка) должно быть учтено судьями в своих GOE.</p>
Произвольное Катание – Комбинация раздельных вращ.	<p>Комбинация вращений имеет минимальное количество оборотов: десять (10). Это минимальное количество оборотов считается от захода во вращение до его выезда. В комбинации вращений смена ноги – по выбору спортсменов и количество различных позиций – хотя бы 2.</p>
Произвольн. Катан. (юн.) – Разд. вращ.	<p>Минимальное количество оборотов в раздельном вращении это шесть (6). Это минимальное количество оборотов считается от захода во вращение до его выезда.</p>

Черты Уровней Сложности

- 1) 1 сложная вариация в базовой или (только для комбинации вращений) в промежуточной позиции
- 2) Вторая сложная вариация в базовой позиции, которая должна существенно отличаться от первой и быть:
 - во вращениях в одной позиции со сменой ноги – на другой ноге по сравнению с первой вариацией
 - в комбинации вращений без смены ноги – в другой позиции по сравнению с первой вариацией
 - в комбинации вращений со сменой ноги – на другой ноге и в другой позиции по сравнению с первой вариацией
- 3) Задний заход или заход прыжком
- 4) Отчетливая смена ребра в волчке (только при переходе с заднего внутреннего на переднее наружное ребро) или либеле
- 5) Все 3 базовые позиции на одной ноге (считается дважды при исполнении на обеих ногах)
- 6) 2 смены ноги (не для Короткой Программы)
- 7) Вращение в обоих направлениях непосредственно друг за другом
- 8) Хотя бы 6 оборотов без смены позиции/вариации, ноги и ребра (либела, волчок, заклон, сложное положение стоя)

В любом вращении со сменой ноги максимальное число Черт, которое можно получить за положения на одной ноге, это две (2).

Во вращениях со сменой ноги для Уровней 2 – 4 как в Короткой Программе, так и в Произвольном Катании обязательно наличие хотя бы одной базовой позиции на каждой ноге.

Разъяснения

Позиции

Базовые позиции	<p>Существуют 3 базовые позиции: либела, волчок и стоя. Все другие позиции являются промежуточными позициями.</p> <p>Либела: свободная нога сзади с коленом выше уровня бедра, однако заклон, «Бильман» и схожие вариации рассматриваются как позиции стоя.</p> <p>Волчок: верхняя часть опорной ноги хотя бы параллельна льду.</p> <p>Стоя: любая позиция с выпрямленной или почти выпрямленной опорной ногой (разрешен легкий сгиб колена), которая не является позицией либелы.</p>
Промежуточные позиции	<p>Все другие позиции, не удовлетворяющие требованиям ни одной из базовых позиций.</p> <p>Комбинация вращений: Число оборотов в промежуточных позициях засчитывается в общее число оборотов; промежуточные позиции могут рассматриваться как сложные вариации в соответствии с определением таких вариаций, но переход к одной из таких позиций не рассматривается как смена позиции, которая может осуществляться только переходом от одной базовой позиции к другой базовой позиции.</p> <p>Вращение в одной позиции и прыжок во вращение: Промежуточные позиции разрешены, число оборотов в них засчитывается в общее число оборотов, требуемое правилами, однако эти позиции не годятся для черт Уровней сложности.</p>
Вращение без смены позиции	<p>“Вращение без смены позиции”, в которое включена другая базовая позиция с более чем двумя (2) оборотами, не удовлетворяет требованиям к вращению “без смены позиции” и будет названо “комбинацией”. Однако завершающая позиция стоя в конце вращения (завершение вращения) не рассматривается как новая позиция <u>независимо от</u> числа оборотов, если в этом завершении вращения нет попытки исполнения какой-либо дополнительной черты (любой смены ребра, вариации позиции и т.д.) и обороты, выполненные в этой позиции, не засчитываются в требуемое число оборотов.</p>
Меньше 2 об. в каждой базовой поз.	<p>Если вращение не имеет 2 оборотов подряд в какой-нибудь базовой позиции, то оно не будет иметь Уровня.</p>
Меньше 2 об. в базовых позициях (комбинация вращ.)	<p>Комбинация вращений с только одной позицией с хотя бы 2 оборотами (что отвечает требованиям) и менее 2 оборотов во всех других позициях (что не отвечает требованиям) получит Уровень 1, и судьи также должны снизить свои GOE.</p>
Вращение с одной базовой и одной промежуточной позицией	<p>Техническая бригада имеет право решить, является ли такое вращение комбинацией вращений или вращением в одной позиции, в соответствии со следующим указанием: если вращение содержит две далекие друг от друга позиции, то это комбинация.</p>
Заход во вращение	
Заход прыжком	<p>Любой заход прыжком засчитывается как Черта Уровня сложности.</p> <p>В случае выполнения очевидного переступания (вместо прыжка), такой заход не может рассматриваться как Черта.</p>
Задний заход	<p>Понятие заднего захода включает в себя (но не ограничивается) троечным поворотом вперед внутрь на заходе. Для того чтобы быть засчитанным как Черта, задний заход требует выполнения первых 2 оборотов на заднем наружном ребре.</p>

Вариации

Простая вариация	Простая вариация это движение части тела, ноги, руки, кисти или головы, которая придает разнообразие, но не меняет базовую позицию основной части тела. Простая вариация не увеличивает Уровень.
Сложная вариация	Сложная вариация это движение части тела, ноги, руки, кисти или головы, которое требует большей физической силы или гибкости, и это влияет на баланс основной части тела. Только такие вариации могут увеличивать Уровень.
Сложные вариации	Относятся к обоим партнерам.
Crossfoot Spin (вращение со скрещенными ногами)	Вращение со скрещенными ногами должно быть исполнено на двух ногах с весом, поровну распределенным между ногами. Это вращение рассматривается как сложная вариация вращения стоя и засчитывается, при правильном исполнении, как черта. <u>Не обязательно быть на одной ноге в течение 3 оборотов перед “скрещенной позицией”.</u>
Позиция «Бильман»	Позиция «Бильман» это сложная вариация позиции стоя, в которой свободная нога тянется сзади к положению выше уровня головы и над головой, близко к оси вращения спортсмена.
Windmill - «качалка»	<u>«Качалка» рассматривается как сложная вариация промежуточной позиции; чтобы являться чертой, должна быть исполнена хотя бы 3 раза подряд.</u>
Прыжок на ту же ногу внутри вращения	Для любого вращения явный прыжок внутри вращения с приземлением на толчковую ногу (хотя бы 2 оборота до и после прыжка) рассматривается как сложная вариация. Этот прыжок должен быть исполнен из базовой позиции в ту же самую <u>или другую</u> базовую позицию и может быть выполнен даже до требуемого минимального числа оборотов, чтобы он был засчитан как сложная вариация (как для Короткой, так и для Произвольной Программы).
Увеличение скорости	Для либелы, волчка и заклона явное увеличение скорости после принятия позиции вращения рассматривается как сложная вариация. Увеличение скорости засчитывается как черта только в базовой позиции или при переходе внутри базовой позиции к ее вариации; оно не засчитывается как черта, если происходит при переходе от одной базовой позиции к другой базовой позиции.
Две сложные вариации (комбинация вращений)	Сложные вариации не могут быть засчитаны более двух раз. В комбинации вращений одна из двух вариаций может быть в промежуточной позиции, а другая должна быть в базовой позиции. Вариации должны быть в разных позициях и (в случае смены ноги) на разных ногах.
Две сложные вариации (вращение в одной позиции в Произвольном Катании юниоров)	Во вращении в одной позиции обе вариации будут засчитаны как Черты только, если они обе в базовых позициях, на разных ногах (в случае смены ноги) и <u>если в них распределение веса тела или положение корпуса существенно различно.</u>
Ребра и направления	
Вращение на обоих ребрах	<u>Отчетливая смена ребра может быть засчитана как Черта Уровня сложности только в волчке (при переходе с заднего внутреннего на переднее наружное ребро) или в либеле.</u> Чтобы вращение на обоих ребрах было засчитано как Черта для Уровня сложности, необходимо наличие хотя бы 2 полных оборотов на одном ребре, за которыми следуют хотя бы 2 полных оборота на другом ребре в одной и той же базовой позиции (<u>волчка и либелы</u>). Смена ребра, включающая <u>позицию стоя или промежуточную позицию</u> , не засчитывается как Черта. <u>Смена ребра считается Чертой, которая может увеличить Уровень сложности, только один раз во вращении Короткой Программы и один раз во вращении Произвольного Катания.</u>
Вращение в обоих направлениях	Выполнение вращений в обоих направлениях (по часовой и против часовой стрелки), (<u>в волчке, либеле или комбинации этих двух позиций</u>), которые непосредственно следуют друг за другом, вознаграждается присуждением дополнительной Черты для всех Уровней сложности. Требуется минимум 3 оборота в каждом направлении. Вращения с обоими направлениями (по часовой и против часовой стрелки) рассматриваются как одно вращение.

Смена ноги	
Смена ноги	<p>Чтобы быть засчитанной, смена ноги требует хотя бы трех (3) оборотов до и после смены (эти обороты могут быть в любой позиции, включая промежуточные позиции). Исполнение менее трех (3) оборотов до или после смены приводит к следующему:</p> <p>Короткая программа – вращение не удовлетворяет требованиям и не получит Уровня и стоимости;</p> <p>Произвольное катание – вторая часть вращения не называется и не учитывается для определения Уровня; комбинация будет без смены ноги; если юниоры исполняют раздельное вращение, то оно будет без смены ноги.</p>
Оставаясь на той же ноге	Смена ноги означает “вращение на каждой ноге”. Переход (в воздухе/ на льду), который использует обе ноги, но в итоге оставляет спортсмена на той же ноге, не рассматривается как смена ноги.
Прыжок типа бедуинского (с двух ног – Toe Arabian) как смена ноги	Эта смена ноги разрешена, рассматривается как сложная смена ноги и засчитывается как черта только в Произвольном катании. В случае выполнения в Короткой программе, такая смена ноги рассматривается как ошибка и GOE снижается, в соответствии с руководством ИСУ, за касание льда свободной ногой.
Вращение со второй сменой ноги	Вторая смена ноги (<u>в случае ее попытки</u>) во вращении со сменой ноги не разрешена в Короткой программе (неправильный элемент) и засчитывается как Черта для повышения Уровня в Произвольном Катании.
Смена ноги и направления	Если вторая смена ноги происходит вместе со сменой направления, то присуждается только одна Черта Уровня сложности.
Центры вращения слишком далеко друг от друга	<p>Если центры вращения (до и после смены ноги) слишком далеки друг от друга и выполняется критерий “двух вращений” (имеются дуга выезда из первой части и дуга выезда во вторую часть), то это приводит к следующему результату:</p> <p>Короткая Программа – вращение не удовлетворяет требованиям и ему не присуждается Уровень и стоимость;</p> <p>Произвольное Катание – вторая часть вращения не называется и не учитывается в количестве черт; элемент становится вращением в одной позиции или комбинацией вращений без смены ноги.</p>
Число Черт на одной ноге	<p><u>Максимальное число Черт, которые спортсмен может получить за положения на одной ноге, это две (2).</u></p> <p><u>При этом Черты за задний заход или заход прыжком будут входить в квоту ноги до смены.</u></p> <p><u>Черты, полученные за смену ноги и «Вращение в обоих направлениях...» будут входить в квоту ноги после смены.</u></p> <p><u>Черта за вращение со скрещенными ногами будет входить в квоту той ноги, на которой начинается скрещенная позиция.</u></p>
Выполнение всех 3 базовых позиций	Все 3 базовые позиции на одной ноге засчитываются как Черта. Если все 3 базовые позиции исполняются на обеих ногах, то будут засчитаны две Черты.

Комбинация парных вращений и парное вращение

Правила

Общее	<p><u>В Короткой Программе для Взрослых и Юниоров сезона 2010 – 2011 Комбинации парных вращений нет.</u></p> <p>Хорошо сбалансированная Произвольная Программа должна содержать одну комбинацию парных вращений для Взрослых и одно парное вращение или одну комбинацию парных вращений для Юниоров.</p> <p>Минимальное количество оборотов в позиции два (2). В случае невыполнения этого условия позиция не засчитывается.</p> <p>Комбинация вращений с менее чем двумя (2) оборотами во всех исполненных базовых позициях не будет иметь Уровня и соответственно стоимости.</p> <p>Вращение с менее чем тремя (3) оборотами рассматривается как движение катания, а не как вращение.</p> <p>Вращение должно быть непрерывным, и остановки в нем не разрешены кроме, как при смене направления.</p> <p>Если спортсмен (или оба спортсмена) падают на заходе во вращение, то непосредственно после этого падения разрешено вращение или вращательное движение (с целью заполнения времени), которое не будет считаться элементом.</p>
Произвольное Катание	<p>Комбинация парных вращений должна иметь минимум восемь (8) об. в сумме и парное вращение должно иметь минимум шесть (6) оборотов в сумме; недостаток оборотов должен быть отражен судьями в своих оценках; однако вращение с менее чем тремя оборотами рассматривается как движение катания, а не как вращение.</p> <p>Это минимальное количество требуемых оборотов должно считаться от захода вращения до выезда из него.</p> <p>В комбинации парных вращений должна быть хотя бы одна смена ноги обоими партнерами, не обязательно выполненная ими одновременно. Комбинация парных вращений должна включать хотя бы одну смену позиции обоими партнерами. <u>В случае невыполнения одного или обоих этих требований элемент будет называться парным вращением.</u></p>

Черты Уровней Сложности

- 1) 2 смены базовых позиций обоих партнеров
- 2) Дополнительная (ые) смена (ы) базовых позиций обоих партнеров после двух смен, требуемых выше
- 3) 3 сложные вариации позиций партнеров, только одна из которых может быть в промежуточной позиции (каждая вариация каждого партнера считается отдельно)
- 4) Любая (ые) другая (ие) сложная (ые) вариация (и) позиций партнеров в дополнение к 3 вариациям, требуемым выше
- 5) Заход с заднего наружного или внутреннего ребра
- 6) Вращение в обоих направлениях непосредственно друг за другом
- 7) Как мин. 6 об. без всяких смен поз./вариации и ноги (либела, волчок, сложная вариация поз. стоя)

Разъяснения

<p>Позиции</p>	<p>Существует 3 базовые позиции: Либела (свободная нога сзади с коленом выше уровня бедра); Волчок (верхняя часть опорной ноги хотя бы параллельна льду; если в парном волчке свободная нога партнерши сзади, а свободная нога партнера спереди, ее базовая позиция сидя считается достигнутой, если колено опорной ноги согнуто на 90 градусов или более); Стоя (любая позиция с выпрямленной или почти выпрямленной опорной ногой, которая не является позицией либелы) и Промежуточные позиции (все позиции, которые, в соответствии с приведенными выше определениями, не являются позициями либелы, волчка или стоя). Число оборотов в промежуточных позициях засчитывается в общее число оборотов; промежуточные позиции могут рассматриваться как сложные вариации в соответствии с определением, но переход к одной из этих позиций не считается за смену позиции.</p>
<p>Меньшее число оборотов в позиции/ вариации</p>	<p>Минимальное число оборотов, требуемое в позиции/вариации это два (2). Если один или оба спортсмена выполняют менее двух (2) оборотов в позиции/вариации, то эта позиция/вариация не засчитывается.</p>
<p>Смена позиции</p>	<p>Смена позиции засчитывается только, если она происходит от одной базовой позиции к другой базовой позиции с минимумом в два (2) оборота в каждой из этих позиций.</p>
<p>Смена ноги</p>	<p>Чтобы быть засчитанной, смена ноги требует хотя бы трех (3) оборотов до и после смены (эти обороты могут быть в любых позициях, включая промежуточные позиции). Если трех (3) оборотов до или после смены нет, то смена не будет засчитана.</p>
<p>Нет смены ноги или/и позиции – Произвольное Катание</p>	<p>Если нет смены ноги или нет смены позиции одним или обоими партнерами, то вращение будет названо «парным вращением», что приводит к следующему: Взрослые – неправильный элемент – нет стоимости; Юниоры – стоимость парного вращения.</p>
<p>Число смен позиций</p>	<p>Первые 2 смены базовых позиций обоими партнерами (возможно, через промежуточные позиции) будут засчитаны как одна Черта Уровней сложности. Дополнительные смены (одна или более) после 2 смен, требуемых выше, засчитываются как одна дополнительная черта Уровней сложности, независимо от того, сколько таких дополнительных смен будет исполнено.</p>
<p>Число исполненных сложных вариаций</p>	<p><u>Любая сложная вариация может быть засчитана, если в ней есть хотя бы два (2) оборота.</u> <u>Каждая вариация каждого партнера считается отдельно.</u> <u>Для одной Черты Уровней сложности вращение должно содержать 3 сложные вариации (не более одна из которых может быть в промежуточной позиции).</u> <u>Для двух Черт Уровней сложности вращение должно содержать 4 сложные вариации (не более двух из которых могут быть в промежуточных позициях).</u> В обоих случаях разрешен любой порядок этих вариаций.</p>
<p>Определение вариаций вращения</p>	<p>Относится к обоим партнерам.</p>
<p>Простая вариация</p>	<p>Движение ноги, руки, кисти или головы, которое придает разнообразие, но не меняет базовую позицию основной части тела. Простая вариация не увеличивает Уровень.</p>
<p>Сложная вариация</p>	<p>Движение ноги, руки, кисти или головы, которое требует большей физической силы или гибкости, и это влияет на баланс основной части тела. Только такие вариации могут увеличивать Уровень.</p>
<p>Оба партнера в позиции волчка со свободной ногой, вытянутой вперед</p>	<p>Эта позиция не рассматривается как сложная вариация.</p>

<i>Заход с заднего наружного или внутреннего ребра</i>	Оба спортсмена должны скользить назад наружу/внутрь непосредственно перед вращением и заходить во вращение без помощи свободной ноги. Перед началом собственно вращения не должно быть никаких троек или других поворотов. Заход с заднего наружного/внутреннего ребра требует, чтобы два первых оборота каждого партнера выполнялись на заднем наружном/внутреннем ребре. Только такой задний заход считается Чертой Уровней сложности.
<i>Заход с заднего наружного или внутреннего ребра у только одного партнера</i>	Если только один спортсмен выполняет такой заход, то соответствующая Черта Уровней сложности даваться не будет.
<i>Вращение в обоих направлениях</i>	Выполнение вращений в обоих направлениях (по часовой и против часовой стрелки), которые немедленно следуют друг за другом, вознаграждается присуждением дополнительной Черты во всех Уровнях. Требуется минимум три (3) оборота в каждом направлении. Вращение, выполненное в обоих направлениях (по часовой и против часовой стрелки), как описано выше, рассматривается как одно вращение.
<i>Хотя бы 6 оборотов</i>	Эта Черта может даваться только, если имеется хотя бы 6 оборотов (обоих партнеров одновременно) без всяких изменений в позиции/вариации и ноге для либелы, волчка или сложной позиции стоя.
<i>Короткая остановка</i>	Вращение должно быть непрерывным; остановки не разрешены, за исключением короткой остановки для смены направления вместе со сменой ноги. В случае остановки при помощи зубца или ребра, момент остановки считается окончанием вращения.

Тодесы

Правила

Общее	Во время исполнения заключительной позиции, когда партнёрша находится в положении самого тодеса, оба партнёра должны выполнить минимум один (1) оборот в позиции полного тодеса, когда колени партнёра явно согнуты. Для получения более высокого Уровня партнёр должен находиться в низкой позиции циркуля (нижняя поверхность его ягодич не выше верхней поверхности колена опирающейся на зубец занятой ноги). Одновременно партнёрша должна скользить в тодесе на чистом ребре, причем её тело и голова должны находиться близко к поверхности льда, но партнёрша не должна касаться льда головой или помогать себе свободной рукой или другой частью тела. Вес тела партнёрши поддерживается скользящим по льду ребром конька и хватом руки партнёра. Партнёр может находиться в центрированной позиции с полностью вытянутой рукой. Возможны вариации хвата и позиции циркуля (назад или вперед). Любой тип позиции считается чертой, если хват партнёров фиксируется в течение как минимум одного (1) оборота; каждый дополнительный оборот партнёрши (полные 360°) после первого оборота даёт дополнительную черту.
--------------	---

Короткая Программа	Типы тодесов: <i>Тодес назад наружу:</i> Оба партнёра скользят назад наружу. Партнёр исполняет циркуль и держит руку партнёрши полностью вытянутой рукой, одноименной с его скользящей ногой. Партнёрша наклонена назад ко льду и ее рука полностью вытянута, когда она движется по кругу вокруг партнёра в этой позиции. Разрешена любая вариация позиции партнёра при сохранении им позиции циркуля, как она определена, и скольжении партнёрши вокруг партнёра на наружном ребре. <i>Тодес вперед внутрь:</i> Партнёр скользит назад на наружном ребре, партнёрша - вперед на внутреннем ребре. Партнёр исполняет циркуль и держит руку партнёрши полностью вытянутой рукой, одноименной с его скользящей ногой. Партнёрша наклонена вбок ко льду, и её рука полностью вытянута, когда она движется по кругу вокруг партнёра в этой позиции. Разрешена любая вариация позиции партнёра при сохранении им позиции циркуля, как она определена, и скольжении партнёрши вокруг партнёра на внутреннем ребре. <i>Тодес назад внутрь:</i> То же, что для тодеса назад наружу, но партнёрша движется по кругу вокруг партнёра назад на четком внутреннем ребре, наклоняясь ко льду. <i>Тодес вперед наружу:</i> То же, что для тодеса вперед внутрь, но партнёрша движется по кругу вокруг партнёра вперед на четком наружном ребре. Для Взрослых и Юниоров Короткая Программа сезона <u>2010 – 2011</u> должна включать тодес <u>назад внутрь</u> .
---------------------------	---

Произвольное Катание	Для Взрослых и Юниоров хорошо сбалансированная Произвольная программа должна включать один (1) тодес любого типа, но <u>для Взрослых</u> этот тип должен отличаться от типа, исполненного в Короткой Программе.
-----------------------------	--

Черты Уровней Сложности

- 1) Сложный заход (непосредственно предшествующий тодесу) и/или выезд
- 2) Смена позиции циркуля партнера (не для Короткой Программы)
- 3) Смена хвата партнерши и/или партнера (1 оборот в каждом хвате)
- 4) Дополнительный(ые) оборот(ы) партнерши после первого оборота (считается столько раз, сколько исполнено)

Черты 3 и 4 считаются только, если оба партнера находятся в «низкой» позиции (см. Разъяснения)

Разъяснения

<p><i>Позиции</i></p>	<p>«Низкая позиция» партнерши: - для внутренних тодесов «нижнее» бедро или ягодица и голова партнерши не должны быть выше колена ее опорной ноги; - для наружных тодесов – голова не должна быть выше колена опорной ноги и линия тела от колена опорной ноги до головы должна быть плоской или являться небольшой аркой. «Низкая позиция циркуля» партнера: ягодицы не выше колена стоящей в циркуле ноги. Уровень Тодеса без 1 полного об. партнера и партнерши одновременно в описанной «низкой» позиции не может быть выше 1ого. Любая часть тодеса с более высокой позицией партнерши <u>или партнера не подходит для Черт Уровней сложности 3) и 4).</u></p>
<p><i>Общее</i></p>	<p>Любой тип позиции может быть засчитан как Черта только, если он продолжается хотя бы в течение одного полного оборота. Счет начинается только с того момента, когда партнерша принимает «низкую» позицию тодеса.</p>
<p><i>Партнерша не находится в предписанной поз.</i></p>	<p>Если голова или/и «нижнее» бедро партнерши выше колена ее опорной ноги, то Уровень тодеса не может быть выше 1ого.</p>
<p><i>Партнерша находится на другом ребре – Короткая прогр.</i></p>	<p>В Короткой Программе тип тодеса предписан. Если партнерша скользит на другом ребре или в другом направлении, то Уровень и стоимость не даются, но ячейка блокируется.</p>
<p><i>Партнерша скользит на ботинке</i></p>	<p>Если партнерша теряет ребро и переходит на ботинок или колено, то этот момент рассматривается как окончание тодеса, и никакие Черты после этого момента не присуждаются.</p>
<p><i>Нет позиции циркуля или колено партнера не согнуто</i></p>	<p>Если партнер не принимает позицию циркуля вообще или не остается в этой позиции хотя бы один оборот или если колено его ноги с зубцом на льду не является явно согнутым в течение одного оборота, то Уровень тодеса не называется, и тодес будет без Уровня. Если партнер не остается в требуемой позиции (зубец на льду и колено ноги с зубцом на льду явно согнуто) в то время как партнерша выполняет любые типы смен позиций или хватов, то позиция партнерши как Черта не засчитывается.</p>
<p><i>Партнер не принимает низкую позицию циркуля</i></p>	<p>Если партнер не имеет одного полного оборота в предписанной низкой позиции циркуля (с ягодицами не выше колена стоящей в циркуле ноги), то Уровень тодеса не может быть выше 1ого.</p>
<p><i>Смена позиции циркуля (Короткая Программа)</i></p>	<p>В Короткой Программе разрешена только традиционная позиция циркуля партнера, в которой он скользит на заднем наружном ребре, держа руку партнерши полностью вытянутой рукой с обоими коленями явно согнутыми и в полной позиции циркуля. Никакие вариации этой позиции циркуля не разрешены. При изменении позиции циркуля партнера в Короткой программе тодес будет считаться законченным. Соответственно, только часть с правильной, в соответствии с текстом выше, позицией циркуля будет приниматься во внимание при определении Уровня.</p>
<p><i>Смена позиции циркуля (Произвольное Катание)</i></p>	<p>В Произвольном Катании смена позиции циркуля разрешена и <u>засчитывается как Черта Уровня сложности.</u> <u>Во время смены позиции циркуля возможна более высокая позиция партнера, но для Черты 2) он должен иметь полный оборот в «низкой» позиции циркуля до и после смены.</u></p>
<p><i>Хват другой рукой (заход тодеса в Произв. Катании)</i></p>	<p>Заход с хватом другой рукой партнера не рассматривается как сложный заход.</p>
<p><i>Когда начинается тодес?</i></p>	<p>Заход начинается в начале кривой въезда, когда один из партнеров находится на одной ноге на ребре тодеса, а другой партнер также находится на одной ноге или в позиции такой, как кораблик, пистолетик и т.д.</p>
<p><i>Когда начинается и заканчивается выезд?</i></p>	<p>Выезд из тодеса начинается, когда партнер начинает сгибать «держашую» руку в локте, и заканчивается, когда партнерша принимает вертикальное положение.</p>

Когда начинаются и заканчиваются обороты тодеса?	Они начинаются , когда зубец партнера принимает стационарное (типа якоря) положение на льду. Они заканчиваются , когда заканчивается циркуль партнера или партнерша начинает выезжать из тодеса. Более ранняя из этих вещей будет обозначать окончание оборотов.
Сложные заход, выезд	Спортсмен (ы) должны демонстрировать позиции, которые влияют на положение основной части тела и баланс на дуге въезда. Только такие позиции могут быть засчитаны как черты. Пример сложного выезда: за выездом партнерши непосредственно следует поддержка (танцевальная или другая) или прыжок.
Больше, чем одна Черта, при помощи одного движения	В тодесе возможно получение дополнительных Черт при помощи одного движения, например, смена хвата и дополнительный(ые) оборот(ы) и т.д.

Последовательность спиралей

Правила

Короткая Программа	В Короткой Программе исполненная последовательность спиралей будет оценена в «Переходах между элементами».
Произвольное Катание	Последовательность спиралей включена каждый сезон в Произвольную Программу. Последовательность спиралей всегда имеет фиксированную базовую стоимость, называется «Хореографической последовательностью спиралей» и оценивается судьями в GOE только. В этой последовательности должно быть хотя бы две (2) позиции спиралей каждого партнера продолжительностью не менее трех (3) сек. каждая или только одна (1) позиция спирали каждого партнера продолжительностью не менее шести (6) сек. При невыполнении этих условий последовательность не будет иметь стоимости.

Разъяснения

Определение	Спиралью называется позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ступню) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону).
Позиция свободной ноги	Свободная нога: колено и ступня выше уровня бедра.
Свободная нога падает	Если свободная нога падает до уровня бедра (или ниже), то это рассматривается как конец данной спиральной позиции.
Длительность позиций	Также возможно, чтобы один партнер имел одну (1) позицию спирали продолжительностью не менее шести (6) секунд, а другой партнер имел две (2) позиции спиралей продолжительностью не менее трех (3) секунд каждая. <u>Требования, чтобы оба партнера находились в позиции спиралей одновременно в течение какого-то периода времени, нет.</u>
Порядок засчитываемых позиций спиралей	Две (2) или одна (1) достаточно длинные позиции спиралей, упомянутые в Правилах выше, не обязательно должны быть первыми по порядку в <u>последовательности.</u>
Как называть Хореографическую последовательность спиралей	Название должно быть “Спирали подтверждены” (если Последовательность засчитана) или “Спирали без стоимости” (в противоположном случае).

Дорожка шагов

Правила

<p>Общее: <u>Короткая программа</u></p>	<p><u>Дорожка шагов включена в Короткую программу каждого сезона; в хорошо сбалансированной Произвольной программе дорожки шагов нет.</u></p> <p>Дорожка шагов должна быть исполнена партнерами вместе или близко друг к другу и может включать <u>любые прыжки не из Списка</u>. Разрешены короткие остановки в соответствии с музыкой. <u>Возвращения не запрещены</u>. Дорожка должна полностью использовать ледовую площадку. Должны поощряться пары, в которых партнеры меняют места и хваты или совместно используют сложные движения катания во время дорожки. Разнообразные повороты и шаги должны быть сбалансированы в своем распределении по дорожке. Объемы работы партнеров должны быть равными, чтобы их можно было принять во внимание для возможного повышения Уровня.</p> <p>Форма дорожки шагов:</p> <ul style="list-style-type: none">- Прямая: начинается в любом месте короткого борта и идет к любому месту противоположного короткого борта, сохраняя примерную форму прямой линии или- Круг: исполняется по замкнутому кругу или овалу с использованием всей ширины ледовой площадки или- Серпантин: начинается на краю ледовой площадки, продолжается в виде хотя бы двух отчетливых дуг и заканчивается на противоположном краю ледовой площадки.
---	---

Черты Уровней Сложности

- 1) Простое разнообразие (Уровень 2), разнообразие (Уровни 3 – 4) шагов и поворотов обоих партнеров по всей дорожке (**обязательно**)
- 2) Вращение (повороты, шаги) в обоих направлениях (направо и налево) с полным поворотом тела (хотя бы 1/3 рисунка в сумме в каждом направлении)
- 3) Использование движений верхней части тела
- 4) Смены позиций пары (перемена мест партнеров, как минимум 2 раза, при исполнении шагов и поворотов) в течение хотя бы 1/3 последовательности
- 5) Исполнение, не разъединяясь друг от друга в течение хотя бы половины рисунка (разрешены смены хватов)

Разъяснения

Рисунок	<p>Прямая - от короткого борта к короткому борту. Серпантин – Две или три отчетливые кривые. Спортсмены движутся от короткого борта к короткому борту. Круг – Спортсмен замыкает круг, используя ширину ледовой площадки. <u>Дорожка шагов будет иметь Уровень при исполнении хотя бы 50% рисунка дорожки.</u></p>
Конец рисунка	<p>В Короткой программе концом дорожки является или момент, когда спортсмены доедут до противоположного короткого борта (прямая или серпантин) или замкнут круг (дорожка по кругу) или момент, когда спортсмены завершат исполнение дорожки (если это произойдет ранее).</p>
Определение поворотов и шагов	<p>Типы поворотов: тройки, твиззлы, скобки, петли, выкрюки, крюки. Типы шагов: на зубцах, шассе, моухоки, чоктау, перетяжки, кросс-роллы, беговые. Повороты должны исполняться на одной ноге. Шаги, всюду, где это возможно, должны исполняться на одной ноге. Если поворот «перепрыгнут», то он не считается исполненным.</p>
Простое разнообразие	<p>Для каждого партнера должно включать хотя бы 7 поворотов и 4 шага, ни один из типов не может быть засчитан более двух раз.</p>
Разнообразие	<p>Для каждого партнера должно включать хотя бы 9 поворотов и 4 шага, ни один из типов не может быть засчитан более двух раз.</p>
Сложность	<p>Не применима для парного катания.</p>
Нет простого разнообразия, только простое разнообразие	<p>Если спортсмены не имеют в дорожке простого разнообразия шагов и поворотов, то Уровень дорожки не может быть выше 1ого. Если спортсмены имеют в дорожке только простое разнообразие шагов и поворотов, то Уровень дорожки не может быть выше 2ого.</p>
Баланс и объем работы	<p>Повороты и шаги должны быть сбалансированы в своем распределении по дорожке. Объемы работы партнеров должны быть равными. Если баланса нет или объемы работы партнеров не равны, то Уровень не может быть выше 1ого.</p>
Вращения в обоих направлениях	<p>Эта черта означает, что спортсмены вращаются непрерывно в одном направлении хотя бы 1/3 дорожки, а потом непрерывно хотя бы 1/3 дорожки в другом направлении или во время дорожки спортсмены совершают повороты хотя бы 1/3 дорожки в сумме (не обязательно непрерывно) в одном направлении вращения и хотя бы 1/3 дорожки в сумме (не обязательно непрерывно) в другом направлении вращения. “Полный поворот тела” означает один полный оборот. Спортсмены не должны просто поворачиваться по пол-оборота вправо и влево.</p>
Использование движений верхней части тела	<p>“Использование движений верхней части тела” означает видимое использование в течение хотя бы 2/3 рисунка дорожки (в сумме) любых движений рук, головы и торса, которые влияют на баланс главной части тела.</p>
Прыжок более чем в пол-оборота, исполненный в дорожке шагов	<p>Любой прыжок не из Списка может быть исполнен в дорожке шагов. Прыжок из Списка игнорируется (но его выполнение отражается судьями путем снижения GOE). В любом случае этот прыжок не влияет на Уровень сложности дорожки.</p>
Не разъединяясь друг от друга в течение хотя бы половины рисунка	<p>«Не разъединяясь друг от друга в течение хотя бы половины рисунка» предполагает, что спортсмены не разъединяются без всяких перерывов в течение хотя бы половины рисунка дорожки. Разрешены смены хватов, которые могут включать короткий момент, когда партнеры не касаются в то время как они меняют хват.</p>