

# **Руководство по работе Технических Бригад**

**в сезоне 2010-2011 г.г.**

## **Одиночное 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.**

# Прыжковые элементы

## Правила

### Отдельные прыжки

<b>Короткая программа</b>	Короткая программа сезона 2010 – 2011 должна включать 2 прыжка: - двойной или тройной Аксель для мужчин/юношей и <u>женщин</u> , двойной Аксель для девушек, - прыжок, которому непосредственно предшествуют соединительные шаги и/или другие сравнимые движения произвольного катания: <b>Мужчины</b> – любой тройной или четверной; <b>Женщины</b> – любой тройной; <b>Юноши и девушки</b> – двойной или тройной <u>Риттбергер</u> . Для мужчин, если четверной прыжок включен в каскад, <u>то другой четверной прыжок может выполняться как отдельный прыжок</u> . Для мужчин и юношей и для <u>женщин</u> , если как Аксель выполняется тройной Аксель, то он не может быть повторен как отдельный прыжок или часть каскада. Отдельные прыжки должны отличаться от прыжков, включенных в каскад. Один «кораблик», одна спираль или одно движение произвольного катания не отвечают требованиям наличия соединительных шагов и/или других сравнительных движений произвольного катания, отсутствие которых должно отражаться в GOE судей.
---------------------------	--

<b>Произвольное катание</b>	Прыжковые элементы это отдельные прыжки, каскады и комбинации прыжков. Хорошо сбалансированная программа произвольного катания должна содержать 8 прыжковых элементов для <b>мужчин и юношей</b> и 7 прыжковых элементов для <b>женщин и девушек</b> , один из которых должен быть прыжком типа Акселя (или должен включать такой прыжок). Отдельные прыжки могут содержать любое количество оборотов. Из всех тройных и четверных прыжков (вместе) только два (2) могут быть повторены, и эти повторы должны быть в каскадах или комбинациях. Двойной Аксель не может быть включен более двух (2) раз в произвольную программу одиночного катания (как отдельный прыжок или часть каскада/ комбинации). Тройной и четверной прыжки с одним и тем же названием – это разные прыжки. Повторенный тройной или четверной прыжок, не включенный в каскад или комбинацию, рассматривается как часть неудачно выполненной комбинации и учитывается как комбинация из одного прыжка. Если три (3) каскада/комбинации (в сумме) уже были исполнены, то повторенный отдельный прыжок рассматривается как дополнительный элемент и поэтому не учитывается, но занимает прыжковую ячейку, если такая еще свободна. Никакой тройной или четверной прыжок не может выполняться более двух раз.
-----------------------------	---

### Каскады прыжков

<b>Общее</b>	В каскаде нога приземления первого прыжка является толковой ногой второго прыжка. 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. При исполнении его отдельно Ойлер остается прыжком не из Списка.</u>
--------------	--

<b>Короткая программа</b>	Короткая программа должна включать каскад из двух прыжков: <b>мужчины</b> – двойного и тройного или двух тройных или четверного и двойного или тройного; <b>остальные</b> категории – двойного или тройного или двух тройных; для <b>девушек</b> также разрешен каскад из двух двойных прыжков. Для мужчин каскад может состоять из одинаковых или различных двойных, тройных или четверных прыжков. Для женщин, юношей и девушек каскад может состоять из одинаковых или различных двойных или тройных прыжков. Для всех категорий прыжки, включенные в каскад, должны отличаться от отдельных прыжков. Не разрешены смена ноги/повороты между двумя прыжками, которые должны непосредственно следовать друг за другом (за исключением касания льда не скользящей ногой в прыжках с зубца).
<b>Произвольное катание</b>	Каскад может состоять из одинаковых или различных одинарных, двойных, тройных или четверных прыжков. В произвольной программе может быть не более трех каскадов и комбинаций прыжков (в сумме). Один каскад может включать не более трех (3) прыжков, два других – не более двух (2) прыжков.

## Комбинации прыжков

<b>Произвольное катание</b>	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> (даже в качестве подходов прыжку), подсечек и перебежек. ( <i>Повороты</i> это тройки, твиззлы, скобки, петли выкруки, крюки. <i>Шаги</i> это шаги на зубцах, шассе, моухоки, чоктау, дуги со сменой ребер, кросс-роллы, беговые шаги).
-----------------------------	---

## Разъяснения

<b>Как называть <u>недокрученные или пониженные прыжки</u>?</b>	Техническая бригада должна назвать тот прыжок, который спортсмен пытался сделать, даже если ясно, что этот прыжок недокручен <u>или</u> будет «понижен». <u>В части применения требований Хорошо сбалансированной программы и 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 решении важен угол обзора камеры, особенно если прыжок выполняется на противоположном от камеры краю катка.</u> <u>Во всех сомнительных случаях Техническая Бригада должна принимать решения в пользу спортсмена.</u>
<b><u>Недокрученные прыжки</u></b>	Прыжок считается <b>“недокрученным”</b> при недостатке вращения более, чем в $\frac{1}{4}$ , но менее, чем в $\frac{1}{2}$ оборота. <u>Недокрученный прыжок указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “&lt;” после сокращенного обозначения элемента.</u> <u>Недокрученный прыжок получит уменьшенную базовую стоимость – 70% от базовой стоимости прыжка, который спортсмен пытался исполнить (с округлением до одного знака после запятой).</u>
<b><u>Пониженные прыжки</u></b>	Прыжок считается <b>“пониженным”</b> при недостатке вращения в $\frac{1}{2}$ оборота или более. <u>Пониженный прыжок указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “&lt;&lt;” после сокращенного обозначения элемента.</u> 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).
<b><u>Недокрут на отрыве</u></b>	<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.</u> Наиболее часто такой недокрут встречается в тоулуpe. Для определения недокрута и понижения (чаще в каскадах/комбинациях) Техническая Бригада может смотреть повтор только <b>на обычной скорости.</b>
<b><u>Отрыв с неправильного ребра (Флип/Лутц)</u></b>	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 <b>“e”</b> (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>
<b><u>Сорванный прыжок из Списка</u></b>	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”.

<i>Прыжки не из Списка</i>	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.
----------------------------	---

<i>«Внутренний» Аксель</i>	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.
----------------------------	--

<i>Приземление на другую ногу</i>	Приземление всех прыжков может быть на любую ногу. Название прыжка от этого не зависит. Судьи оценивают качество своими GOE.
-----------------------------------	--

<i>Приземление на другое ребро</i>	При приземлении на другое ребро название прыжка не меняется. Однако судьи должны снизить свои GOE.
------------------------------------	--

<i>Вращение с выездом непосредственно в прыжок</i>	Если спортсмен выполняет вращение, за которым немедленно следует прыжок, то эти два элемента называются отдельно. Сложный отрыв прыжка поощряется судьями в GOE.
--	--

<i>Попытка прыжка</i>	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.
-----------------------	--

<i>Падение после первого прыжка плюс второй прыжок</i>	Если спортсмен падает после первого прыжка и немедленно после этого выполняет другой прыжок, то это продолжение будет проигнорировано Технической Бригадой. Элемент будет назван следующим образом: <b>Короткая программа:</b> “Название первого прыжка + каскад”; <b>Произвольное катание:</b> “Название первого прыжка + комбинация”.
--	---

<i>Вываливание или касание льда свободной ногой с переносом веса тела после первого прыжка плюс второй прыжок</i>	Если спортсмен вываливается после первого прыжка и немедленно после этого выполняет другой прыжок, то такая связка уже не является каскадом и будет названа следующим образом: <b>Короткая программа:</b> “Название первого прыжка + каскад”; продолжение будет проигнорировано Технической Бригадой. <b>Произвольное катание:</b> “Название первого прыжка + комбинация” (или “Название первого прыжка + название второго прыжка + комбинация”, если определение комбинации все же выполняется). То же самое относится к каскаду из трех прыжков.
---	---

<i>Касание льда свободной ногой без переноса веса тела</i>	В случае касания льда свободной ногой без переноса веса тела и <u>наличия не более 2 троек</u> или отсутствия троек между прыжками, элемент остается каскадом прыжков (однако судьи уменьшат GOE из-за ошибки). <u>В случае более 2 троек между прыжками будут названы прыжки, исполненные до этих троек + каскад в Короткой Программе и + Комбинация в Произвольном Катании.</u>
--	---

### **Короткая программа**

<i>Непредписанный элемент</i>	Если юниор выполняет непредписанный прыжок, то этот элемент не получает стоимости, но блокирует прыжковую ячейку.
-------------------------------	---

<i>Каскад из трех прыжков</i>	Весь каскад не засчитывается, но блокирует прыжковую ячейку.
-------------------------------	--

<i>Повторение прыжка</i>	Повторение прыжка с тем же названием и тем же числом оборотов не будет оценено, однако прыжковая ячейка будет занята; в случае повтора отдельного прыжка в каскаде, весь каскад не будет засчитан (но соответствующая ячейка будет занята). Только каскад может состоять из двух одинаковых прыжков. Повторение прыжка с тем же названием, но другим числом оборотов будет оценено.
--------------------------	---

<b>Отсутствие второго прыжка в каскаде</b>	Если в каскаде нет второго прыжка, то Техническая Бригада во время или после исполнения программы определяет, где должен был быть каскад. Если нет способа отличить каскад от прыжка с шагов (либо в обоих случаях нет шагов, либо они в обоих случаях есть), то Техническая Бригада принимает такое решение, которое будет в пользу спортсмена.
--	--

### **Произвольное катание**

<b>Первое повторение тройного/четверного прыжка</b>	Первый повтор тройного/четверного прыжка с тем же названием и тем же числом оборотов (без того, чтобы один из этих прыжков был в каскаде/комбинации): второй из этих прыжков будет назван как "комбинация" (из только одного прыжка) и блокирует ячейку каскада/комбинации.
---	---

<b>Второе/третье повторение тройного/четверного прыжка</b>	Второй/третий повтор тройного/четверного прыжка с тем же названием и тем же числом оборотов, как в виде отдельного прыжка, так и в виде части каскада/комбинации рассматривается как дополнительный элемент и поэтому не засчитывается (но блокирует соответствующую ячейку).
--	---

<b>Второй каскад из трех прыжков</b>	Весь каскад не засчитывается, но блокирует ячейку каскада/комбинации.
--------------------------------------	---

<b>Каскад: первый/второй прыжок являются прыжками не из Списка</b>	Если первый/второй прыжок каскада из двух прыжков 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.
--	---

<b>Комбинация прыжков: ссылка на Правила</b>	С того момента, как определение комбинации прыжков перестает выполняться, остаток этой комбинации будет проигнорирован Технической Бригадой, и элемент будет иметь название первого прыжка (или первых прыжков) + слово «комбинация». Судейские ГОЕ тем не менее относятся ко всему выполненному элементу.
--	--

<b>Комбинация прыжков: пол-оборота или более на льду</b>	В случаях наличия полуоборота (или более) на льду между завершением одного прыжка и началом другого, элемент комбинацией считаться уже не будет. Продолжение будет проигнорировано Технической Бригадой. Элемент будет называться «первый прыжок + комбинация».
--	---

<b>Неудавшийся каскад из трех прыжков</b>	Если в запланированном каскаде из 3 прыжков спортсмен вываливается после второго прыжка, <u>ставит ногу на лед с переносом веса</u> , выполняет трючный поворот или теряет ритм и выполняет третий прыжок, который в этом случае не называется, то элемент следует назвать как “первые два прыжка + комбинация” (для соответствия каскаду из 2 прыжков с той же ошибкой).
---	---

<b>Комбинация с только одним прыжком из Списка</b>	Прыжковый элемент, состоящий из только одного прыжка из Списка вместе с другими прыжками не из Списка, не рассматривается как комбинация, а засчитывается как отдельный прыжок.
--	---

<b>Прыжок типа Акселя в комбинации</b>	Если в комбинации прыжок типа Акселя является последним, но комбинация выполняется с ошибкой, результатом которой является игнорирование последнего исполненного прыжка, то название элемента будет “первый прыжок + Аксель (без стоимости) + комбинация”. При таком названии Аксель будет засчитан как требуемый в Произвольном катании элемент, но очки за него присуждаться не будут.
--	--

<b>Прыжки типа Акселя, исполняемые подряд</b>	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.
---	---

# Вращения

## Правила

<b>Общее</b>	<p>Минимальное количество оборотов в позиции – два (2). В случае невыполнения этого требования позиция не засчитывается.</p> <p>Вращение с менее чем тремя оборотами, рассматривается как движение, а не как вращение.</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 (<i>что означает вращение с заходом прыжком без смены ноги и позиции</i>) 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>, и обороты, исполняемые в этой позиции, не включаются в предписанное число оборотов.</p> <p>Разрешены вариации позиций головы, рук или свободной ноги, так же как изменения скорости.</p> <p>В комбинации вращений во время смены позиции может быть выполнена сложная вариация позиции (<i>что означает, что сложная смена позиции засчитывается как сложная вариация вращения</i>).</p>
--------------	--

<b>Короткая Программа</b>	<p>Короткая Программа сезона 2010 – 2011 включает следующие 3 вращения:</p> <p>1) <b>Взрослые:</b> прыжок во вращение <u>с позицией приземления отличной от позиции вращения в одной позиции</u>;</p> <p><b>Юниоры:</b> прыжок в либелу;</p> <p>2) <b>Мужчины:</b> либела/волчок (<u>позиция отлична от позиции приземления прыжка во вращение</u>) с только одной сменой ноги;</p> <p><b>Юноши:</b> волчок с только одной сменой ноги;</p> <p><b>Женщины и девушки:</b> заклон назад/в сторону;</p> <p>3) Комбинация вращений со всеми тремя базовыми позициями и только одной сменой ноги.</p> <p>Вращение должно иметь предписанное мин. кол-во оборотов: восемь (8) для прыжка во вращения и зклона, шесть (6) оборотов на каждой ноге для вращения в одной позиции со сменой ноги и комбинации вращений; недостаточное количество оборотов должно быть отражено в оценках судей.</p> <p>В комбинации вращений необходима смена ноги.</p> <p>За исключением прыжков во вращение, вращения не могут начинаться с прыжка.</p>
---------------------------	---

### Элементы короткой программы:

<b>Женщины: заклон назад/в сторону</b>	<p>Разрешена любая позиция при условии сохранения базовой позиции назад или/и в сторону в течение восьми (8) оборотов без подъема в вертикальное положение. Позиция “Бильман” может быть принята и рассматривается как черта для увеличения Уровня только после удачного выполнения требуемых 8 оборотов в положении зклона (назад или/и в сторону).</p>
<b>Мужчины: вращение с только одной сменой ноги</b>	<p><b>Мужчины и юноши:</b> Вращение должно состоять из только одной смены ноги, которая может быть выполнена в форме переступания или прыжка, и не менее шести (6) оборотов на каждой ноге.</p> <p><b>Мужчины:</b> Спортсмен имеет право выбрать выполнение или позиции либелы или позиции волчка, <u>но эта позиция должна быть отличной от позиции приземления прыжка во вращение</u>.</p> <p><b>Юноши:</b> Разрешена только предписанная позиция либелы или волчка.</p>
<b>Комбинация вращений со сменой ноги</b>	<p>Комбинация вращений должна включать все три базовые позиции (стоя, волчка, либелы или любые их вариации) и только одну смену ноги с не менее шести (6) оборотами на каждой ноге. Смена ноги может быть выполнена в форме переступания или прыжка. Смена ноги и смена позиции могут быть выполнены одновременно или в разное время.</p>

<b>Прыжок во вращение</b>	<p><b>Взрослые:</b> Разрешен любой тип прыжка во вращение <u>с позицией приземления отличной от позиции вращения в одной позиции</u>. Минимум восемь (8) оборотов в позиции приземления, которая может отличаться от позиции в воздухе.</p> <p><b>Юниоры:</b> Разрешена только предписанная позиция в воздухе или ее вариация. Минимум восемь (8) оборотов в позиции приземления, которая должна совпадать с позицией в воздухе. В прыжке в волчок разрешена смена ноги на приземлении.</p> <p><b>Взрослые и юниоры:</b> Перед отрывом не разрешено вращение на льду. Перешагивание должно учитываться судьями в их GOE. Нужная позиция должна быть принята в воздухе. Требуемые восемь (8) оборотов могут быть выполнены в любой вариации позиции приземления.</p>
<b>Произвольное Катание</b>	<p>Хорошо сбалансированная Произвольная Программа для <b>мужчин, женщин, юношей и девушек</b> должна включать максимум 3 вращения, из которых одно должно быть комбинацией вращений, другое – прыжком во вращение или вращением с заходом прыжком и третье – вращением в одной позиции. Все вращения должны иметь различный характер (должны иметь различные сокращенные обозначения). Любое вращение с таким же сокращенным обозначением, что уже было использовано, будет удалено компьютером (но займет «вращательную» ячейку). Если никакое из исполненных вращений не имеет захода прыжком или не является вращением в одной позиции или не является комбинацией вращений, то третье исполненное вращение будет автоматически удалено компьютером. Вращения должны иметь требуемое минимальное количество оборотов: шесть (6) для прыжка во вращение и вращения в одной позиции и десять (10) для комбинации вращений; недостаточное количество оборотов должно быть отражено судьями в своих оценках. Это минимальное количество требуемых оборотов должно считаться от захода во вращение до выезда из него (<u>кроме завершения вращения во вращении в одной позиции и прыжка во вращение</u>). В комбинации вращений смена ноги – по выбору спортсмена и количество различных позиций – любое.</p>

## Черты Уровней Сложности

- 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) Смена ноги прыжком
- 4) Заход назад/Сложная вариация захода прыжком/ Приземление на толчковую ногу или смена ноги на приземлении Прыжка в Волчок
- 5) Отчетливая смена ребра в волчке (только при переходе с заднего внутреннего на переднее наружное ребро) или либеле
- 6) Все 3 базовые позиции на обеих ногах
- 7) Вращение в обоих направлениях непосредственно друг за другом в волчке или либеле
- 8) Как минимум 8 оборотов без всяких смен поз./вариации, ноги и ребра (либела, волчок, заклон, сложная вариация позиции стоя), считается дважды при исполнении на обеих ногах

### Дополнительные Черты для заклона

- 9) Одна смена позиции назад – в сторону или наоборот, хотя бы 3 оборота в каждой позиции (считается также, если заклон является частью любого другого вращения)
- 10) Позиция Бильман после заклона (в Короткой Программе только после 8 оборотов в заклоне)

Заход назад, смена ребра и любой тип сложной вариации считаются как Черты, которые могут увеличить Уровень Сложности, только один раз за программу (в первом вращении, в котором их пытаются исполнить).

Следующие требования обязательны для Уровней 2 – 4 как в Короткой Программе, так и в Произвольном Катании:

а) для комбинации вращений со сменой ноги – наличие всех 3х базовых позиций;

б) для вращений со сменой ноги – наличие хотя бы одной базовой позиции на каждой ноге.

Для любого вращения со сменой ноги максимальное число Черт, которые можно получить за вращение на одной ноге, равно двум (2).

## Разъяснения

### Позиции

<b>Базовые позиции</b>	Существуют 3 базовые позиции: либела, волчок и стоя. Все другие позиции являются промежуточными позициями. <b>Либела:</b> свободная нога сзади с коленом выше уровня бедра, однако заклон, «Бильман» и схожие вариации рассматриваются как позиции стоя. <b>Волчок:</b> верхняя часть опорной ноги <u>хотя бы</u> параллельна льду. <b>Стоя:</b> любая позиция с выпрямленной или почти выпрямленной опорной ногой (разрешен легкий сгиб колена), которая не является позицией либелы.
<b>Промежуточные позиции</b>	Все другие позиции, не удовлетворяющие требованиям ни одной из базовых позиций. <b>Комбинация вращений:</b> 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. <b>Вращение в одной позиции и прыжок во вращение:</b> Промежуточные позиции разрешены, число оборотов в них засчитывается в общее число оборотов, требуемое правилами, однако эти позиции не годятся для черт Уровней сложности.
<b>Вращение без смены позиции</b>	“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 числа оборотов, если в этом завершении вращения нет попытки исполнения какой-либо дополнительной черты (любой смены ребра, вариации позиции и т.д.)</u> и обороты, выполненные в этой позиции, не засчитываются в требуемое число оборотов.
<b>Меньше двух оборотов в каждой базовой позиции</b>	Если вращение не имеет 2 оборотов подряд в какой-нибудь базовой позиции, то оно не будет иметь Уровня.
<b>Меньше 2 оборотов в базовых позициях (комбинация вращений)</b>	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.
<b>Менее 3 базовых позиций (комбинация вращений в короткой программе)</b>	Если спортсмен исполняет меньше 3 базовых позиций (стоя, волчок, либела) с хотя бы 2 оборотами, то Уровень комбинации вращений не может быть больше, чем 1, и судьи также снизят свои GOE.
<b>Вращение с одной базовой позицией и одной промежуточной позицией</b>	Техническая бригада имеет право решить, является ли такое вращение комбинацией вращений или вращением в одной позиции или прыжком во вращение в соответствии со следующим указанием: если вращение содержит две далекие друг от друга позиции ( <u>с любым количеством оборотов</u> ), то это комбинация.

<b><u>Наличие всех трех базовых позиций</u></b>	Наличие всех трех базовых позиций в комбинации вращений является Чертой Уровня сложности только при выполнении этих позиций (не менее 2 об.) на обеих ногах.
---	--

### *Заход во вращение*

<b><i>Заход прыжком</i></b>	Бедуинский прыжок в волчок, в либелу или любая вариация другого захода прыжком (кроме обычного прыжка в либелу) рассматривается как черта Уровня сложности. В случае обычного прыжка в либелу или переступания (вместо прыжка), такой заход не рассматривается как черта Уровня сложности.
-----------------------------	---

<b><i>Прыжок во вращение, заход прыжком –позиция не принята в воздухе</i></b>	Заход прыжком является частью характера вращения и рассматривается как дополнительная черта, кроме случая обычного прыжка в либелу. В случае выполнения очевидного перешагивания (вместо прыжка) или не принятия спортсменом позиции в воздухе, такой заход не рассматривается как черта, и в Короткой Программе Уровень не может быть выше 1ого. В Произвольном Катании, однако, соответствующая черта не присуждается, но другие черты все-таки могут быть зачтены с целью увеличения Уровня.
---	--

<b><i>Прыжок в волчок: приземление на толчковую ногу</i></b>	В прыжке в волчок “приземление на толчковую ногу или смена ноги на приземлении” засчитывается как черта Уровня сложности только, если позиция волчка будет принята в воздухе.
--	---

<b><i>Задний заход</i></b>	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. Задний заход засчитывается как черта, которая может увеличить Уровень, в только одном вращении, как в Короткой, так и в Произвольной Программе; с этой целью будет приниматься во внимание первая попытка заднего захода.
----------------------------	---

### *Вариации*

<b><i>Простая вариация</i></b>	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.
--------------------------------	--

<b><i>Сложная вариация</i></b>	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.
--------------------------------	--

<b><u>Категории сложных вариаций</u></b>	<p>Всего существует 13 категорий сложных вариаций:</p> <p><u>Для ПОЗИЦИИ ЛИБЕЛЫ</u> существует 3 категории в зависимости от направления, куда смотрит пупок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (CF) Либела Вперед: с пупком, смотрящим вперед</li> <li>- (CS) Либела в Сторону: с пупком, смотрящим вбок</li> <li>- (CU) Либела Вверх: с пупком, смотрящим вверх</li> </ul> <p><u>Для ПОЗИЦИИ ВОЛЧКА</u> существует 3 категории в зависимости от позиции свободной ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (SF) Волчок Вперед: со свободной ногой спереди опорной ноги</li> <li>- (SS) Волчок в Сторону: со свободной ногой сбоку опорной ноги</li> <li>- (SB) Волчок Сзади : со свободной ногой сзади опорной ноги</li> </ul> <p><u>Для ПОЗИЦИИ СТОЯ</u> существует 3 категории в зависимости от положения корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (UF) Стоя Вперед: с корпусом, согнутым вперед</li> <li>- (US) Стоя Прямо/в Сторону: с корпусом прямым или согнутым вбок</li> <li>- (UB) Стоя Бильман: в позиции “Бильман”</li> </ul> <p><u>Для ПОЗИЦИИ ЗАКЛОНА</u> существует 1 категория</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (UL) Стоя в Заклоне</li> </ul> <p><u>Для ПРОМЕЖУТОЧНОЙ ПОЗИЦИИ</u> существует 1 категория (IP)</p> <p><u>Для УВЕЛИЧЕНИЯ СКОРОСТИ</u> существует 1 категория (IS)</p> <p><u>Для ПРЫЖКА ВО ВРЕМЯ ВРАЩЕНИЯ</u> существует 1 категория (JS)</p>
--	--

<b><i>Crossfoot Spin (вращение со скрещенными ногами)</i></b>	Вращение со скрещенными ногами должно быть исполнено на двух ногах с весом, поровну распределенным между ногами. Это вращение рассматривается как сложная вариация вращения стоя <u>US</u> и засчитывается, при правильном исполнении, как черта. <u>Не обязательно быть на одной ноге в течение 3 оборотов перед “скрещенной позицией”.</u>
<b><i>Позиция «Бильман»</i></b>	Позиция «Бильман» это сложная вариация позиции стоя <u>UB</u> , в которой свободная нога тянется сзади к положению выше уровня головы и над головой, близко к оси вращения спортсмена.
<b><i>Windmill («качалка»)</i></b>	<u>«Качалка» рассматривается как сложная вариация промежуточной позиции IP (чтобы являться чертой, должна быть исполнена хотя бы 3 раза подряд).</u>
<b><i>Прыжок на ту же ногу внутри вращения (JS)</i></b>	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 базовую позицию</u> 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).
<b><i>Увеличение скорости (IS)</i></b>	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.
<b><u>Повторения</u></b>	<u>И в Короткой Программе, и в Произвольном Катании, при исполнении второй раз сложной вариации одной и той же категории, это повторение может быть засчитано как Черта только, если в нем распределение веса тела или положение корпуса существенно отличается от первой вариации. Если спортсмен уже пытался исполнить две сложные вариации одной категории, ему не будет засчитана следующая попытка внутри этой категории (даже при исполнении на другой ноге).</u>
<b><u>Что такое попытка</u></b>	Считается, что спортсмен пытался исполнить сложную вариацию, если эта вариация явно видна, независимо от того, была ли эта вариация засчитана или нет (неважно, по каким причинам).
<b><u>Определение типов сложных вариаций (см. Коммюнике ИСУ № 1611)</u></b>	<u>Две сложные вариации рассматриваются как вариации разного типа, если они из разных категорий (как определено выше) или из одной категории, но со значительно различным распределением веса или положения корпуса.</u>
<b><i>2 сложные вариаци. (вращ. в одной поз. без смены ноги/прыжок во вращ.)</i></b>	Обе эти вариации будут засчитаны, если они в базовой позиции с хотя бы 2 оборотами и удовлетворяют критерию, приведенному выше в <u>“Повторениях”.</u>
<b><i>2 сложные вариации (комбинация вращений)</i></b>	Сложные вариации не могут быть засчитаны более двух раз. Одна из вариаций может быть в промежуточной позиции, другая должна быть в базовой позиции. Вариации должны быть на разных ногах, в разных позициях и <u>удовлетворять критерию, приведенному выше в “Повторениях”.</u>

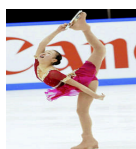
<i>Ребра и направления</i>	
<i>Вращение на обоих ребрах</i>	<p>Четкая смена ребра может быть засчитана как Черта Уровня сложности только в волчке (при переходе с заднего внутреннего на переднее наружное ребро) или в либеле.</p> <p>Любая попытка исполнения смены ребра, отличная от этих, будет проигнорирована, не блокируя возможности получить Черту за смену ребра в другом месте.</p> <p>Смена ребра считается Чертой, которая может увеличить Уровень сложности, только один раз в Короткой Программе и один раз в Произвольном Катании, при этом принимается во внимание первая попытка смены ребра в волчке (с Vi на Fo) или в либеле.</p> <p>Чтобы смена ребра была засчитана 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 (волчка или либелы). Смена ребра в позиции стоя или в промежуточной позиции не засчитывается как Черта.</p>
<i>Вращение в обоих направлениях</i>	<p>Выполнение вращений в обоих направлениях (по часовой и против часовой стрелки) (в волчке, либеле или комбинации этих двух позиций) 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.</p>
<i>Смена ноги</i>	
<i>Смена ноги (вращение в одной позиции и комбинация вращений)</i>	<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 результату:</p> <p><b>Короткая программа</b> – вращение не удовлетворяет требованиям и не получит Уровня и стоимости;</p> <p><b>Произвольное катание</b> – вторая часть вращения не называется и не учитывается для определения Уровня; элемент становится вращением в одной позиции или комбинацией вращений без смены ноги.</p>
<i>Оставаясь на той же ноге</i>	<p>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.</p>
<i>Простая смена ноги</i>	<p>Не требует значительных силы и умения, например, переступание, маленькая подпрыжка, простая подпрыжка/прыжок из или в позицию стоя. Простая смена ноги не увеличивает Уровня.</p>
<i>Смена ноги прыжком</i>	<p>Требует значительных силы и умения. Должна быть исполнена из позиции волчка или либелы прямо в любую базовую позицию. Например: явный прыжок или прыжок типа бедуинского. Такая смена ноги может увеличивать Уровень.</p>
<i>Прыжок типа бедуинского (с двух ног – Toe Arabian) как смена ноги</i>	<p>Эта смена ноги разрешена, рассматривается как смена ноги прыжком и засчитывается как черта только в Произвольном катании. В случае выполнения в Короткой программе, такая смена ноги рассматривается как ошибка, не засчитывается как Черта, и GOE снижается, в соответствии с руководством ИСУ, за касание льда свободной ногой.</p>
<i>Вращение со второй сменой ноги</i>	<p>Вторая смена ноги (в случае попытки ее исполнения) во вращении со сменой ноги не разрешена в Короткой программе (неправильный элемент) и не засчитывается как черта для повышения Уровня в Произвольном катании.</p>

<p><b><i>Центры вращения слишком далеко друг от друга (вращение в одной позиции и комбинация вращений)</i></b></p>	<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 въезда во вторую часть), то это приводит к следующему результату:  <b>Короткая программа</b> – вращение не удовлетворяет требованиям и ему не присуждается Уровень и стоимость;  <b>Произвольное катание</b> – вторая часть вращения не называется и не учитывается в количестве Черт; элемент становится вращением в одной позиции или комбинацией вращений без смены ноги.</p>
<p><b><i>Число Черт на одной ноге</i></b></p>	<p>Максимальное число Черт, которые спортсмен может получить за положения на одной ноге, это <u>две (2)</u>.  При этом Черты за задний заход или заход прыжком будут входить в квоту ноги до смены.  Черты «Смена ноги прыжком», «Вращение в обоих направлениях...» и «Все 3 базовые позиции на каждой ноге» будут входить в квоту ноги после смены.  <u>Черта за вращение со скрещенными ногами будет входить в квоту той ноги, на которой начинается скрещенная позиция.</u></p>
<p><b><i>Вращение в одной позиции со сменой ноги или комбинация вращений: менее 2х оборотов в базовой позиции на одной ноге</i></b></p>	<p><b>Короткая программа:</b> при наличии 2 оборотов на одной ноге в базовой позиции, но менее 2 оборотов в базовой позиции на другой ноге, вращение не будет иметь Уровня и, следовательно, стоимости.  <b>Произвольное катание:</b> Если вращение в одной позиции со сменой ноги не имеет базовой позиции на одной ноге (мин. 2 об.), то все же можно использовать Черты, полученные на другой ноге. <u>Однако итоговый Уровень не может быть выше 1ого.</u></p>

# СЛОЖНЫЕ ВАРИАЦИИ ПОЗИЦИИ ЛИБЕЛЫ

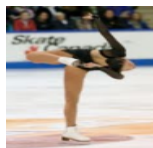
## CF

ЛИБЕЛА ВПЕРЕД



## CS

ЛИБЕЛА В СТОРОНУ



## CU

ЛИБЕЛА ВВЕРХ

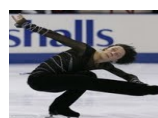


---

# СЛОЖНЫЕ ВАРИАЦИИ ПОЗИЦИИ ВОЛЧКА

## SF

ВОЛЧОК ВПЕРЕД



## SS

ВОЛЧОК В СТОРОНУ



## SB

ВОЛЧОК СЗАДИ



## JS

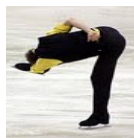
ПРЫЖОК ВНУТРИ  
ВРАЩЕНИЯ С  
ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА  
ТОЛЧКОВУЮ НОГУ

---

## СЛОЖНЫЕ ВАРИАЦИИ ПОЗИЦИИ СТОЯ

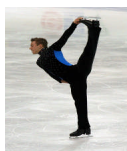
# UF

СТОЯ ВПЕРЕД



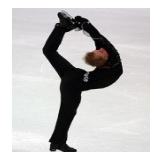
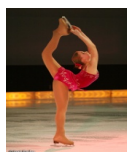
# US

СТОЯ ПРЯМО ИЛИ В  
СТОРОНУ



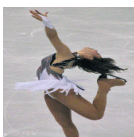
# UB

СТОЯ БИЛЬМАН



# UL

СТОЯ В ЗАКЛОНЕ

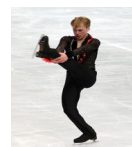
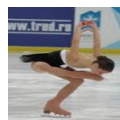
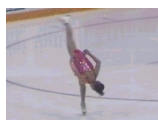


---

## СЛОЖНЫЕ ВАРИАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ПОЗИЦИЙ

# IP

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ  
ПОЗИЦИИ (ВСЕ)



---

## УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ

# IS

Для либелы, волчка и заклона явное увеличение скорости после того, как позиция была установлена, рассматривается как сложная вариация.

Эта вариация может быть засчитана дважды за программу, если два исполнения существенно различны по распределению веса тела или по положению корпуса.

# Дорожки шагов

## Правила

<b>Короткая программа</b>	<p>Короткая Программа для <u>Мужчин и Юношей</u> и для <u>Женщин и Девушек</u> должна включать одну дорожку шагов.</p> <p>Форма дорожки шагов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Прямая: начинается в любом месте короткого борта и идет к любому месту противоположного короткого борта, сохраняя примерную форму прямой линии или</li><li>- Круг: исполняется по замкнутому кругу или овалу с использованием всей ширины ледовой площадки или</li><li>- Серпантин: начинается на краю ледовой площадки, продолжается в виде хотя бы двух отчетливых дуг и заканчивается на противоположном краю ледовой площадки.</li></ul> <p>Может включать <u>любые прыжки не из Списка</u>. Разрешены короткие остановки в соответствии с музыкой. Возвращения назад не запрещены.</p>
<b>Произвольное катание</b>	<p>Хорошо сбалансированная программа Произвольного Катания должна включать две дорожки шагов различной природы для <b>Мужчин</b> и одну дорожку шагов для <b>Женщин, Юношей и Девушек</b>.</p> <p>Спортсмены имеют полную свободу выбора типа дорожки шагов, которую они собираются выполнить. Прыжки также могут быть включены в дорожку шагов. Однако дорожка шагов должна полностью использовать ледовую площадку. Слишком короткие и едва видимые шаги не отвечают требованиям, предъявляемым к дорожке шагов.</p> <p><u>Для мужчин вторая по счету дорожка шагов имеет фиксированную базовую стоимость, называется «Хореографической дорожкой шагов» и оценивается судьями в GOE только. Эта последовательность может иметь любой рисунок при полном использовании ледовой площадки.</u></p>

## Черты Уровней Сложности

- 1) Простое разнообразие (Уровень 2), Разнообразие (Уровень 3), сложность (Уровень 4) шагов и поворотов 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 вращения)
- 3) Использование движений верхней части тела
- 4) Не менее половины рисунка только на одной ноге
- 5) Комбинация сложных поворотов (крюков, выкрутков, скоб, твиззлов), быстро выполненная в обоих направлениях (не менее двух раз в дорожке)

## Разъяснения

<b>Рисунок</b>	<p><b>Прямая</b> - от короткого борта к короткому борту.</p> <p><b>Серпантин</b> – Две или три отчетливые кривые. Спортсмен движется от короткого борта к короткому борту.</p> <p><b>Круг</b> – Спортсмен замыкает круг, используя ширину ледовой площадки. Дорожка шагов будет иметь Уровень при исполнении хотя бы 50% рисунка дорожки. <u>Хореографическая дорожка шагов будет без стоимости, если она определенно не полностью использует ледовую площадку.</u></p>
<b>Конец рисунка</b>	<p>В <b>Короткой Программе</b> концом дорожки является или момент, когда спортсмен доедет до противоположного короткого борта (прямая или серпантин) или замкнет круг (дорожка по кругу) или момент, когда спортсмен завершит исполнение дорожки (если это произойдет ранее).</p> <p>В <b>Произвольном Катании</b>, однако, рисунок дорожки шагов не лимитирован; называться форма дорожки будет в соответствии с рисунком ее первой части.</p>
<b>Определение поворотов и шагов</b>	<p>Типы поворотов: тройки, твиззлы, скобки, петли, выкрутки, крюки.</p> <p>Типы шагов: на зубах, шассе, моухоки, чоктау, перетяжки, кросс-роллы, беговые шаги.</p> <p>Повороты должны выполняться на одной ноге.</p> <p>Шаги, всюду, где это возможно, должны выполняться на одной ноге.</p> <p>Если поворот «перепрыгнут», то он не считается исполненным.</p>

<b><i>Простое разнообразие</i></b>	Должно включать хотя бы <b>7</b> поворотов и 4 шага, ни один из типов не может быть засчитан более двух раз.
<b><i>Разнообразие</i></b>	Должно включать хотя бы <b>9</b> поворотов и 4 шага, ни один из типов не может быть засчитан более двух раз.
<b><i>Сложность</i></b>	Должна включать хотя бы 5 различных типов поворотов и 3 различных типов шагов, все типы должны быть исполнены хотя бы 1 раз в каждом направлении. Слова «в каждом направлении» относятся к направлениям вращения. Переход от скольжения вперед к скольжению назад это не смена направления.
<b><i>Нет простого разнообразия, только простое разнообразие, только разнообразие</i></b>	Если спортсмен не имеет в дорожке простого разнообразия шагов и поворотов, то Уровень дорожки не может быть выше 1ого. Если спортсмен имеет в дорожке только простое разнообразие шагов и поворотов, то Уровень дорожки не может быть выше 2ого. Если спортсмен имеет в дорожке только разнообразие (но не сложность) шагов и поворотов, то Уровень дорожки не может быть выше 3его.
<b><u>Распределение</u></b>	<u>Повороты и/или шаги должны быть распределены по дорожке.</u> <u>Не должно быть длинных секций без поворотов или шагов.</u> <u>При невыполнении этого условия Уровень не может быть выше первого.</u>
<b><i>Вращение в обоих направлениях</i></b>	Эта черта означает, что спортсмен вращается непрерывно в одном направлении хотя бы 1/3 дорожки, а потом непрерывно хотя бы 1/3 дорожки в другом направлении или во время дорожки спортсмен совершает 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. Спортсмен не должен просто поворачиваться по пол-оборота вправо и влево.
<b><u>Использование движений верхней части тела</u></b>	<u>“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.</u>
<b><u>Половина рисунка только на одной ноге</u></b>	<u>“Не менее половины рисунка только на одной ноге” предполагает, что спортсмен остается на одной ноге без каких бы то ни было перерывов по крайней мере половину рисунка дорожки.</u>
<b><u>Комбинация сложных поворотов</u></b>	<u>“Комбинация сложных поворотов (крюков, выкрутков, скоб, твиззлов), быстро выполненная в обоих направлениях” предполагает, что:</u> <u>а) должны быть исполнены хотя бы 2 различных типа сложных поворотов;</u> <u>б) в каждом направлении вращения тела должны быть хотя бы 2 поворота;</u> <u>в) пункты а) и б) должны быть выполнены дважды в течение дорожки;</u> <u>г) во время комбинации каждый тип сложных поворотов может быть использован любое количество раз, однако только 2 поворота одного и того же типа будут засчитаны при определении “Разнообразия”;</u> <u>д) комбинация должна быть выполнена быстро.</u>
<b><i>Прыжок более чем в пол-оборота, исполненный в дорожке шагов</i></b>	Любой прыжок не из Списка может быть исполнен как в <b>Короткой Программе</b> , так и в <b>Произвольном Катании</b> . Прыжок из Списка должен быть назван в <b>Произвольном Катании</b> . В <b>Короткой программе</b> такой прыжок игнорируется (но при его выполнении судьи снижают GOE). В любом случае этот прыжок не влияет на Уровень сложности дорожки.
<b><u>Как называть Хореографическую дорожку шагов</u></b>	Название должно быть “Шаги подтверждены” (если Дорожка засчитана) или “Шаги без стоимости” (в противоположном случае).

# Последовательность спиралей (женщины)

## Правила

<b>Короткая программа</b>	В Короткой Программе для <b>женщин</b> исполненная последовательность спиралей оценивается в Компоненте «Переходы между элементами».
<b>Произвольное катание</b>	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 продолжительностью не менее трех (3) сек. каждая или только одна (1) позиция спиралей продолжительностью не менее шести (6) сек. При невыполнении этих условий последовательность не будет иметь стоимости.

## Разъяснения

<b><i>Определение</i></b>	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).
<b><i>Положение свободной ноги</i></b>	Свободная нога: колено и ступня выше уровня бедра.
<b><i>Свободная нога падает</i></b>	Если свободная нога падает до уровня бедра (или ниже), то это рассматривается как конец данной спиральной позиции.
<b><i><u>Порядок засчитываемых позиций спиралей</u></i></b>	<u>Две (2) или одна (1) достаточно длинные позиции спиралей, упомянутые в Правилах выше, не обязательно должны быть первыми по порядку в последовательности.</u>
<b><i><u>Как называть Хореографическую последовательность спиралей</u></i></b>	<u>Название должно быть “Спирали подтверждены” (если Последовательность засчитана) или “Спирали без стоимости” (в противоположном случае).</u>