

Технические требования для коротких и произвольных программ одиночного и парного катания на сезон 2011-2012 гг. Взрослые и юниоры.

Короткая программа одиночного катания

Короткая программа взрослых должна состоять из следующих предписанных элементов:

Мужчины

a/ Двойной или тройной Аксель Паульсен;

b/ Тройной или четверной прыжок, которому непосредственно предшествуют соединительные шаги и/или сходные движения произвольного катания;

c/ Каскад прыжков, состоящий из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков или из четверного прыжка с двойным или тройным прыжком;

d/ Прыжок во вращение;

e/ Либела или волчок с только одной сменой ноги;

f/ Комбинация вращений со всеми тремя базовыми позициями (сидя, в либеле, стоя или любые их вариации) и только одной сменой ноги;

g/ Дорожка шагов (по прямой, по кругу или серпантин).

Женщины

a/ Двойной или тройной Аксель Паульсен;

b/ Тройной прыжок, которому непосредственно предшествуют соединительные шаги и/или сходные движения произвольного катания;

c/ Каскад прыжков, состоящий из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков;

d/ Прыжок во вращение;

e/ Вращение в заклоне назад или в сторону;

f/ Комбинация вращений со всеми тремя базовыми позициями (сидя, в либеле, стоя или любые их вариации) и только одной сменой ноги;

g/ Дорожка шагов (по прямой, по кругу или серпантин).

Примечание: базовая позиция приземления в элементе d/ может быть такой же, как позиция в воздухе, или отличаться от этой позиции, но должна отличаться от позиции элемента e/.

Короткая программа юниоров в сезоне 2011-2012 гг. должна состоять из ниже перечисленных предписанных элементов:

Юноши

a/ Двойной или тройной Аксель Паульсен;

b/ Двойной или тройной Лутц, которому непосредственно предшествуют соединительные шаги и/или сходные движения произвольного катания;

c/ Каскад прыжков, состоящий из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков;

d/ Прыжок в волчок;

e/ Либела с только одной сменой ноги;

f/ Комбинация вращений со всеми тремя базовыми позициями (сидя, в либеле, стоя или любые их вариации) и только одной сменой ноги;

g/ Дорожка шагов (по прямой, по кругу или серпантин).

Девушки

a/ Двойной Аксель Паульсен;

b/ Двойной или тройной Лутц, которому непосредственно предшествуют соединительные шаги и/или сходные движения произвольного катания;

c/ Каскад прыжков, состоящий из двух двойных прыжков или из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков;

d/ Прыжок в волчок;

e/ Вращение в заклоне назад или в сторону;

f/ Комбинация вращений со всеми тремя базовыми позициями (сидя, в либеле, стоя или любые их вариации) и только одной сменой ноги;

g/ Дорожка шагов (по прямой, по кругу, серпантин).

Примечание: позиция в воздухе в элементе d/ должна быть такой же, как позиция приземления (в данном сезоне это позиция волчка).

Одиночное произвольное катание

Произвольное катание представляет собой исполнение хорошо сбалансированной программы, составленной из элементов произвольного катания, таких как прыжки, вращения, шаги и другие связующие движения, при минимуме катания на двух ногах в гармонии с музыкой, выбранной участником, при условии, что вокальная музыка со словами не допускается.

Хорошо сбалансированная произвольная программа для взрослых

Хорошо сбалансированная произвольная программа **мужчин** должна содержать:

- максимум 8 прыжковых элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- максимум 3 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений, одно – прыжком во вращение или вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- максимум 2 дорожки шагов различного типа.

Хорошо сбалансированная произвольная программа **женщин** должна содержать:

- максимум 7 прыжковых элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- максимум 3 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений, одно – прыжком во вращение или вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- максимум 1 дорожку шагов;
- максимум 1 последовательность спиралей.

Хорошо сбалансированная произвольная программа юниоров

Хорошо сбалансированная произвольная программа **юношей-юниоров** должна содержать:

- максимум 8 прыжковых элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- максимум 3 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений, одно – прыжком во вращение или вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- максимум 1 дорожку шагов.

Хорошо сбалансированная произвольная программа **девушек-юниоров** должна содержать:

- максимум 7 прыжковых элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- максимум 3 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений, одно – прыжком во вращение или вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- максимум 1 дорожку шагов.

Короткая программа парного катания

Короткая программа взрослых в сезоне 2011-2012 гг. должна включать следующие предписанные элементы:

- a/ Любая поддержка с отрывом хватом за бедро (группа 3);
- b/ Подкрутка (двойная или тройная);
- c/ Выброс (двойной или тройной);
- d/ Сольный прыжок (двойной или тройной);
- e/ Парная комбинация вращений с только одной сменой ноги и по меньшей мере одной сменой позиции;
- f/ Тодес вперёд внутрь;
- g/ Дорожка шагов (по прямой, по кругу или серпантин)

Короткая программа юниоров в сезоне 2011-2012 гг. должна включать следующие предписанные элементы:

- a/ Поддержка с отрывом типа Тоулуп и хватом за бедро (группа 3);
- b/ Подкрутка (двойная);
- c/ Выброс - двойной или тройной Риттбергер;
- d/ Двойной Лутц (сольный прыжок);
- e/ Парная комбинация вращений с только одной сменой ноги и, по меньшей мере, одной сменой позиции;
- f/ Тодес вперёд внутрь;
- g/ Дорожка шагов (по прямой, по кругу или серпантин)

Парное произвольное катание

Хорошо сбалансированная программа взрослых должна содержать:

- максимум 3 поддержки, одна из которых должна быть из групп 3 или 4, с полным выпрямлением занятой руки/рук;
- максимум 2 подкрутки (не может быть более 4 поддержек и подкруток в сумме, и если выполнены 2 подкрутки, они должны быть исполнены с различным отрывом ото льда);
- максимум 2 различных выброса;
- максимум 1 сольный прыжок;
- максимум 1 каскад или комбинацию прыжков;
- максимум 1 сольную комбинацию вращений;
- максимум 1 парную комбинацию вращений;
- максимум 1 тодес, отличный от тодеса в короткой программе;
- максимум 1 последовательность спиралей.

Хорошо сбалансированная программа юниоров должна содержать:

- максимум 2 поддержки, одна из которых должна быть из групп 3 или 4, с полным выпрямлением занятой руки/рук;
- максимум 1 подкрутку;
- максимум 2 различных выброса;
- максимум 1 сольный прыжок;
- максимум 1 каскад или комбинацию прыжков;
- максимум 1 сольное вращение или комбинацию вращений;
- максимум 1 парное вращение или комбинацию вращений;
- максимум 1 тодес;
- максимум 1 последовательность спиралей.

ПРОГРАММА

первенства России среди девушек и юношей (младший возраст)

- «Мемориал С.А.Жука»

по спец. программе на сезон 2011-2012 гг.

Соревнования проводятся по двум возрастным группам:

- старшая группа 1999-2000 гг. рождения
- младшая группа 2001 г. рождения и моложе

Соревнования проводятся по трем разделам:

1. Элементы
2. Короткая программа
3. Произвольная программа

Э Л Е М Е Н Т Ы

Соревнования по элементам проводятся для участников старшей и младшей возрастной группы, в которых должны быть использованы 4 следующих элемента:

- прыжок – любой;
- каскад прыжков – из двух любых прыжков;
- комбинация вращений
(должна включать только одну смену ноги и, хотябы две смены позиций);
- дорожка шагов заданной формы и содержания.
У каждого участника есть две попытки на прыжок, каскад прыжков и одна

попытка на комбинацию вращений и дорожку. Прыжки и каскад прыжков в двух попытках могут быть одинаковыми или разными, в этом случае засчитывается лучший результат.

Соревнования по элементам оцениваются согласно системе судейства ИСУ.

Результат фигуриста определяется из суммы следующих очков:

- А) лучший результат в двух попытках на прыжок;
- Б) лучший результат в двух попытках в каскаде прыжков;
- В) результат одной попытки в комбинации вращений;
- Г) результат одной попытки в дорожке шагов.

В случае одинаковой суммы очков у одного или более спортсменов в конечных результатах, решает результат в каскаде прыжков. Если результаты одинаковые, то участники делят место.

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА

Короткая программа для старшего возраста состоит из:

- прыжок Аксель или двойной Аксель;
- любой прыжок с шагов в два или три оборота;
- каскад из двух прыжков 3+3, 3+2, 2+3, 2+2;
- прыжок в волчок (минимум 8 оборотов в позиции приземления);
- либела со сменой ноги для юношей, минимум 6 оборотов на каждой ноге; заклон назад или в сторону для девушек, минимум 8 оборотов;
- комбинация вращения с одной сменой ноги и всеми тремя базовыми позициями (сидя, в либеле, стоя или любые вариации), минимум 6 оборотов на каждой ноге;
- одна дорожка шагов: по прямой, по кругу или серпантин.

Продолжительность короткой программы старшего возраста не более 2 мин. 50 сек.

Короткая программа для младшего возраста состоит из:

- прыжок Аксель или двойной Аксель;
- любой прыжок с шагов в два или три оборота;
- каскад из двух прыжков 3+2, 2+3, 2+2;
- либела или волчок со сменой ноги (мальчики), заклон назад или в сторону (девочки), заход прыжком не разрешен, минимум 6 оборотов;
- комбинация вращений с одной сменой ноги и всеми тремя базовыми позициями (сидя, в либеле, стоя или любые вариации), заход прыжком не разрешен, минимум 5 оборотов на каждой ноге;
- одна дорожка шагов: по прямой, по кругу или серпантин.

Продолжительность короткой программы младшего возраста не более 2 мин 30 сек.

Примечание:

Для обеих возрастных групп все прыжки короткой программы должны быть различными, однако допускается каскад из двух одинаковых прыжков.

ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Требования по сбалансированности **произвольной программы старшей группы** те же, что и требования в соответствии с правилами ИСУ к произвольной программе юниоров.

Требования по сбалансированности **произвольной программы для младшей группы**:

А) максимум 6 прыжковых элементов для девочек и 7 для мальчиков, хотя бы один из которых должен быть прыжком Аксель. В программе может быть до двух каскадов или комбинаций. Каскад может состоять только из двух прыжков.

Комбинация может состоять из любого количества прыжков, но засчитывается только два наиболее сложных. Только два прыжка с 2,5 оборотами и более оборотами могут быть повторены в каскаде или комбинации.

Б) максимум два вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений (минимум 10 оборотов в сумме) и одно – прыжком во вращение или вращение с заходом прыжком (минимум 6 оборотов).

В) максимум одна дорожка шагов.

Продолжительность произвольной программы для старшей группы – 3.30 мин. для девушек и 4.00 мин. для юношей, для младшей группы – 3.00 мин. для девочек, 3.30 мин. – для мальчиков.

Итоговые места определяются по сумме результатов выступлений спортсменов во всех трех разделах соревнований. При этом результат в соревнованиях за элементы умножается на коэффициент 2. Остальные коэффициенты в соответствии с программой определения результатов ИСУ.