

**Требования к Элементам и Содержанию программ
одиночного и парного катания в сезоне 2024-2025 г.г.
(зеленым выделены изменения в требованиях)**

**Одиночное катание
Требования к Элементам одиночного катания**

Прыжковые Элементы

Под «прыжковым Элементом» понимается отдельный прыжок, каскад прыжков или комбинация прыжков.

Каскады прыжков

В Каскаде прыжков отрыв второго прыжка происходит с той же ноги, на которую спортсмен приземляется после первого прыжка. Исполнение одного полного оборота на льду между прыжками (свободная нога может коснуться льда, но без переноса веса тела) оставляет Элемент в рамках определения каскада прыжков.

Ойлер, считается прыжком не из списка и не будет иметь стоимости при исполнении в Каскаде между двумя прыжками из Списка и не учитывается в количестве разрешенных прыжков в соответствующем каскаде.

Ойлер не может быть включен в каскад прыжков в короткой программе. Прыжок Ойлер может быть выполнен только один раз в произвольной программе.

Если первый прыжок Каскада из двух прыжков не удался и превратился в прыжок не из Списка, Элемент всё равно рассматривается как Каскад прыжков.

Комбинация прыжков

Комбинация прыжков состоит из двух или трех прыжков с любым количеством оборотов, в которой второй и/или третий прыжок - это прыжок типа Акселя с прямым шагом с дуги приземления первого/второго прыжка на дугу толчка Акселя.

Один полный оборот на льду между прыжками (свободная нога может касаться льда, но без переноса веса тела) удерживает элемент в рамке определения комбинации прыжков и прыжки получают полную стоимость. **Прыжок Ойлер считается прыжком не из списка и не будет иметь стоимости при исполнении в комбинации между двумя прыжками из Списка и не учитывается в количестве разрешенных прыжков в соответствующей комбинации.**

После исполнения прыжка Ойлер смена ноги не допускается. Ойлер может быть выполнен только один раз в произвольной программе.

Вращения

Позиции: Имеются три базовые позиции: в либеле (свободная нога сзади, её колено выше уровня бедра, однако заклон, Бильман и другие подобные вариации всё же рассматриваются как вращения стоя), в волчке (верхняя часть занятой ноги по крайней мере параллельна льду), стоя (любая позиция с вытянутой или слегка согнутой занятой ногой, которая не является позицией либелы).

Вращение в Заклоне назад есть вращение стоя, в котором голова и плечи наклонены назад, спина изогнута. Позиция свободной ноги произвольна.

Вращение в Заклоне вбок есть вращение стоя, в котором голова и плечи наклонены вбок, верхняя часть корпуса изогнута. Позиция свободной ноги произвольна.

Вращение, не имеющее базовой позиции с двумя оборотами, не имеет Уровня и не имеет стоимости, однако, Вращение с менее, чем тремя оборотами, рассматривается как вращательное движение, а не вращение.

Минимальное требуемое число оборотов в позиции – два оборота подряд. Если это требование не выполняется, позиция не засчитывается.

В любом вращении смена ребра засчитывается только, если она исполнена в базовой позиции.

Разрешены вариации позиции головы, рук и свободной ноги, а также изменения скорости.

Перед и после смены ноги в любом Вращении должны быть исполнены по крайней мере три оборота.

Если спортсмен падает при входе во Вращение или срывает вращение, то разрешено вращение или вращательное движение непосредственно после падения или срыва (с целью заполнить промежуток времени), но это вращение/движение не засчитывается как Элемент.

Если центры вращений (до и после смены ноги) расположены далеко друг от друга и выполняются критерии «двух вращений» (имеется дуга выхода после первой части вращения и дуга въезда во вторую его часть), называется и рассматривается для повышения Уровня сложности только часть Вращения до смены ноги.

Комбинации вращений: Должны включать как минимум две различные базовые позиции с двумя оборотами в каждой из этих позиций в любой фазе вращения. Для получения полной стоимости комбинация вращений должна включать все три базовые позиции. Число оборотов в позициях, которые не являются базовыми, засчитывается в общее число оборотов. Переход к небазовой позиции не считается сменой позиции. Смена ноги может осуществляться в форме переступания или прыжка. Смена ноги и смена позиции могут выполняться как одновременно, так и отдельно.

Вращение в одной позиции и (для одиночников) Прыжок во вращение (что означает вращение с заходом прыжком без смены ноги и позиции):

Во Вращениях в одной позиции и Прыжках во вращения заключительная позиция стоя в конце вращения (завершение вращения) не рассматривается как отдельная позиция, независимо от числа оборотов, если в этой заключительной позиции не исполняется дополнительная черта (смена ребра, вариация позиции и т.п.).

Если Вращение начинается с прыжка, не разрешен поворот на льду до отрыва, а «переступание» во вращение должно отражаться Судьями в оценке (GOE).

Содержание программ 2024-2025

Одиночное катание Короткая программа

мужчины, взрослые

- a/. Двойной или тройной Аксель Паульсен;
- b/. Тройной или четверной Прыжок;
- 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 с только одной сменой ноги;
- g/. Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

женщины, взрослые

- a/. Двойной или тройной Аксель Паульсен;
- b/. Тройной Прыжок;
- 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 или вращение в волчке/либеле без смены ноги;
- f/. Комбинация вращений с только одной сменой ноги;
- g/. Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда

юниоры

- a/ Двойной или тройной Аксель Паульсен;
- b/ Двойной или тройной Прыжок **Флип**;
- c/ Каскад прыжков, состоящий из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков;
- d/ Прыжок в либелу;
- e/ Волчок с только одной сменой ноги;
- f/ Комбинация вращений с только одной сменой ноги;
- g/ Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

юниорки

- a/ Двойной Аксель Паульсен;
- b/ Двойной или тройной Прыжок **Флип**;
- c/ Каскад прыжков, состоящий из двух двойных прыжков или из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков;
- d/ Прыжок в либелу;
- e/ Вращение в Заклоне назад или в сторону или вращение в волчке без смены ноги;
- f/ Комбинация вращений с только одной сменой ноги;
- g/ Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

Примечания:

Каскад прыжков

c/ Для взрослых мужчин Каскад прыжков может состоять из двух одинаковых или разных двойных, тройных или четверных прыжков. Если четверной прыжок в программе взрослых мужчин выполняется в качестве Элемента b/, другой четверной прыжок может быть исполнен как сольный. Для взрослых женщин, а также мужчин и женщин юниоров, Каскад прыжков может состоять из двух одинаковых или разных двойных или тройных прыжков. Однако, для всех категорий спортсменов прыжки, включенные в каскад, должны отличаться от сольных прыжков.

Если один и тот же прыжок исполнен как отдельный прыжок и как часть каскада, то повторенный прыжок не засчитывается (если этот повтор в каскаде прыжков, то не засчитывается только не соответствующий требованиям индивидуальный прыжок).

Если исполняется лишний прыжок(и), то только не соответствующий требованиям индивидуальный прыжок не будет иметь стоимости. Прыжки рассматриваются в порядке их исполнения.

Ойлер не может быть включен в каскад в короткой программе.

Произвольное катание одиночников

1. 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, вокальная музыка со словами разрешена.

Хорошо сбалансированная произвольная программа для взрослых:

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

- Максимум **семь** прыжковых Элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- Максимум три вращения, одно из которых должно быть Комбинацией вращений, одно – Прыжком во вращение **и одно хореографическое вращение**;
- Максимум одну Дорожку шагов;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

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

- Максимум **семь** прыжковых Элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- Максимум три вращения, одно из которых должно быть Комбинацией вращений, одно – Прыжком во вращение **и одно хореографическое вращение;**
- Максимум одну Дорожку шагов
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

Хорошо сбалансированная произвольная программа юниоров:

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

- Максимум **семь** прыжковых Элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- Максимум три вращения, одно из которых должно быть Комбинацией вращений, одно – Прыжком во вращение **и одно хореографическое вращение;**
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

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

- Максимум **семь** прыжковых Элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- Максимум три вращения, одно из которых должно быть Комбинацией вращений, одно – Прыжком во вращение **и одно хореографическое вращение;**
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

2. Общие положения:

Спортсмен имеет полную свободу в выборе Элементов, совокупность которых составляет произвольную программу.

Все Элементы должны быть связаны соединительными шагами различного характера и другими сравнимыми движениями произвольного катания при полном использовании поверхности льда (перебежки вперед и назад не считаются соединительными шагами).

Все дополнительные Элементы или Элементы в количестве, превосходящем предписанное, не идут в зачет результата Участника. Засчитывается только первая попытка (или разрешенное число попыток) исполнения Элемента.

Примечания (для всех программ в одиночном катании):

Отдельные Прыжки:

Отдельные Прыжки могут иметь любое количество оборотов.

Каскады прыжков и Комбинации прыжков:

Каскад прыжков и комбинация прыжков могут состоять из одинаковых или разных одинарных, двойных, тройных или четверных прыжков. В произвольной программе может быть до **трех** каскадов или **двух** каскадов и **одной** комбинации прыжков. Один каскад прыжков или одна комбинация прыжков может включать до трех прыжков, другие **две** – до двух прыжков. **Ойлер может быть выполнен только один раз в произвольной программе.**

Повторения:

Один и тот же тип прыжка, независимо от количества оборотов, может быть включен в произвольную программу не более трех раз.

Любой двойной прыжок (включая двойной Аксель) не может быть включён в произвольную программу одиночного катания более двух раз (как отдельный прыжок или часть каскада/комбинации). Из всех тройных и четверных Прыжков только два могут быть исполнены дважды. Из таких двух повторений только одно может быть повторением четверного прыжка. Если хоть одно из этих исполнений в каскаде или в комбинации прыжков, обоим исполнениям

присуждается полная стоимость в соответствии с Шкалой Сложности. Если оба исполнения в виде отдельных прыжков, второй из этих отдельных прыжков получит **80%** своей исходной базовой стоимости. **Тройной и четверной Прыжки с одним и тем же названием рассматриваются как два разных прыжка.** Ни один тройной или четверной Прыжок не может исполняться более двух раз.

Вращения

Хореографическое вращение

Хореографическое вращение - это вращение, которое усиливает хореографию программы и соответствует музыке. Хореографическое вращение должно иметь не менее 6 оборотов, выполняемых на ребре, с любыми базовыми или небазовыми позициями. Смена ноги не является обязательной и может быть выполнена несколько раз во время вращения. Если Хореографическое вращение не может быть идентифицировано Технической панелью, третье выполненное вращение будет считаться Хореографическим вращением (Хореографическое вращение подтверждено). Этот элемент имеет фиксированную базовую стоимость и будет оцениваться судьями только в GOE.

Хореографические последовательности:

Хореографическая последовательность движений состоит из хотя бы двух различных движений **катания** любого рода – таких как спирали, арабески, кораблики, движения Ины Бауэр, гидроблейдинг, любые прыжки с максимум двумя оборотами, вращательные движения и т.п. Шаги и повороты могут быть использованы, чтобы связать эти два или большее число различных движений друг с другом. Элементы из Списка, включённые в Хореографическую последовательность, не называются и не занимают ячеек. Рисунок последовательности не предписывается, но она должна быть чётко обозначена.

Техническая бригада идентифицирует Хореографическую последовательность, которая начинается с первого движения и завершается подготовкой к следующему Элементу (если она не является последним Элементом программы). Хореографическая последовательность движений может исполняться до или после Дорожки шагов.

Этот Элемент имеет фиксированную базовую стоимость и оценивается Судьями только посредством GOE.

Парное катание

Требования к Элементам парного катания

Поддержки:

Группа Три - позиция с хватом за бедро/верхнюю часть ноги, **включая ягодицы** (выше колена)

Подкрутки

Партнёрша должна быть поймана партнёром за талию в воздухе перед её плавным приземлением на лед на одну ногу.

Тодесы

Во время исполнения заключительной позиции, когда партнёрша находится в положении самого Тодеса, оба партнёра должны выполнить минимум один 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 ягодиц не выше верхней поверхности колена опирающейся на зубец 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 скольльзящим по льду ребром конька и хватом руки партнёра. Партнёр должен находиться в центрированной позиции с полностью вытянутой рукой.

Любой тип позиции может считаться Чертой, если хват партнёров фиксируется в течение как минимум одного оборота.

Дорожки шагов

Должны исполняться вместе или близко друг к другу. Дорожка шагов должна полностью использовать поверхность льда. Предпочтение отдаётся паре, которая осуществляет смену позиций и хватов или использует сложные совместные движения при исполнении Дорожки шагов. При определении Уровня сложности учитывается равномерность распределения нагрузки между партнёрами.

Содержание программ 2024-2025

Парное катание Короткая программа

Короткая программа взрослых должна включать следующие предписанные Элементы, которые образуют три группы, исполняемые начиная с 1 июля соответствующего года.

- a/ Любая Поддержка с отрывом хватом “кисть – кисть” (группа Четыре);
- b/ Подкрутка (двойная или тройная);
- c/ Выброс (двойной или тройной);
- d/ Сольный (параллельный) Прыжок (двойной или тройной);
- e/ Комбинация отдельных вращений с только одной сменой ноги;
- f/ Тодес **назад наружу**;
- g/ Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

Короткая программа юниоров состоит из следующих предписанных Элементов, которые образуют три группы, исполняемые начиная с 1 июля соответствующего года:

- a/ Любая поддержка с отрывом хватом “кисть – кисть” (группа Четыре);
- b/ Подкрутка (двойная или тройная);
- c/ Выброс - двойной или тройной **Сальхов**;
- d/ Двойной **Флип** или двойной Аксель (параллельный прыжок);
- e/ Комбинация отдельных вращений с только одной сменой ноги;
- f/ Тодес **назад наружу**;
- g/ Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

Примечания

Вращения

Комбинация отдельных вращений

е) Комбинация отдельных вращений должна иметь минимум две различные базовые позиции с двумя оборотами в каждой из этих позиций в любой фазе вращения у каждого партнера. Для получения полной стоимости комбинация вращений должна включать все три базовые позиции обоих партнеров.

Комбинация отдельных вращений может начинаться с прыжка.

Комбинация должна включать только одну смену ноги и не менее пяти оборотов на каждой ноге у обоих партнеров. Смена ноги может быть выполнена в форме переступания или прыжка. Смена ноги и смена позиции могут выполняться одновременно или в разное время.

Произвольное катание пар

2. Хорошо сбалансированная программа **взрослых** должна содержать:

- Максимум три поддержки, не все из одной группы, с полным выпрямлением занятой руки/рук;
- Максимум одну Подкрутку;
- Максимум два различных Выброса;
- Максимум один Параллельный Прыжок;
- Максимум один Каскад или Комбинацию прыжков;
- **Максимум одно хореографическое комбинированное парное вращение;**
- Максимум один Тодес, отличный от Тодеса в короткой программе;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

3. Хорошо сбалансированная программа **юниоров** должна содержать:

- Максимум две Поддержки, не все из одной группы, с полным выпрямлением занятой руки/рук;
- Максимум одну Подкрутку;
- Максимум два различных Выброса;
- Максимум один Параллельный Прыжок;
- Максимум один Каскад или Комбинацию прыжков;
- **Максимум одно хореографическое комбинированное парное вращение;**
- Максимум один Тодес;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

Любой дополнительный Элемент или Элементы сверх предписанных не засчитываются при определении результата пары. Только первая попытка (или разрешённое число попыток) исполнения Элемента принимается во внимание.

4. Примечания (для всех программ парного катания):

Провозы

а) Поддержки с по крайней мере одним непрерывным оборотом партнёра на льду могут включать Провоз. Только первый провоз, включенный в одну из таких поддержек, может быть засчитан как Черта уровня сложности;

Параллельные прыжки, каскады и комбинации прыжков

Каскад/комбинация прыжков состоит из двух или из трёх прыжков.

Все исполненные прыжки с более чем двумя оборотами (двойной Аксель и все тройные и четверные прыжки) должны быть разного типа (иметь разные названия), однако, Каскады и

Комбинации прыжков могут включать два одинаковых прыжка. При исполнении лишнего прыжка(ов) только не соответствующие требованиям индивидуальные прыжки не будут иметь стоимости. Прыжки рассматриваются в порядке их исполнения.

Хореографическое комбинированное парное вращение:

Хореографическое парное вращение - это вращение, которое усиливает хореографию программы и соответствует музыке. Хореографическое парное вращение должно иметь не менее 6 оборотов, выполненных на ребре, по крайней мере, одним партнером, с любыми базовыми или небазовыми позициями. Смена ноги является обязательной и может быть выполнена несколько раз во время вращения. Подъем партнеров не является обязательным, но не должен состоять из каких-либо подъемных движений с полным выпрямлением руки (рук), если поднятое положение находится выше уровня плеча. Техническая бригада определяет хореографическое парное вращение и оно будет подтверждено после завершения 6 оборотов. Этот элемент имеет фиксированное базовое значение и будет оцениваться судьями только в GOE.

Хореографическая последовательность

Хореографическая последовательность движений состоит из хотя бы двух различных движений любого рода – таких как спирали, арабески, кораблики, движения Ины Бауэр, гидроблейдинг, любые прыжки с максимум двумя оборотами, вращения, маленькие поддержки и т.п. Шаги и повороты могут быть использованы, чтобы связать эти два или большее число различных движений друг с другом. Элементы из Списка, включённые в Хореографическую последовательность, не называются и не занимают ячеек. Рисунок последовательности не предписывается, но она должна быть чётко обозначена.

Техническая бригада идентифицирует Хореографическую последовательность, которая начинается с первыми движениями спортсменов и завершается подготовкой к следующему Элементу (если она не является последним Элементом программы).

Этот Элемент имеет базовую стоимость и оценивается Судьями только посредством GOE.