

3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СИНХРОННОМУ КАТАНИЮ

3.1 ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

а) Дополнительные Черты

Этот термин используется для описания технического содержания, которое повышает сложность элемента. Дополнительные Черты – такие как Дорожка Шагов, Движения Произвольного Катания, Элементы Произвольного Катания и Точка Пересечения – разделены на группы согласно их сложности. Группы сложности дополнительных черт указаны в требованиях для каждого сезона.

б) Ось

Ось – воображаемая линия (линии), которая разделяет ледовую площадку (вдоль длинного борта, вдоль короткого борта, по диагонали и т.д.). Поворот(ы) или рисунок(ки) выполняются по оси.

в) Ось Пересечения

Это воображаемая линия, на которой фигуристы проходят мимо друг друга (пересекаются). В коллапсирующих пересечениях (квадрат, треугольник и т.д.) осью пересечения называется внутренняя зона фигуры пересечения с того момента, когда углы фигуры соединяются и до того момента, когда они разъединяются после пересечения

г) Конфигурация

Конфигурация – это количество линий, спиц, или кругов в элементе.

д) Соединения

Этот термин описывает часть программы, которая происходит внутри элементов, во время захода и выхода из элемента, в качестве переходного элемента и между элементами.

е) Группы сложности элементов

Все Элементы Синхронного Катания делятся на Группы Сложности, основанные на количестве исполненных в них Черт. Технический Комитет Синхронного Катания Международного союза конькобежцев ежегодно или каждый второй год готовит список Групп сложности элементов, которые публикуются на сайте ФФККР.

ж) Элемент

Элемент – это часть Короткой и Произвольной Программы Синхронного Катания. Все Элементы разделены на группы сложности.

з) Черты

Термин используется для описания технического содержания, которое повышает сложность Элемента, и которая может стать частью Группы Сложности Элемента. Примеры Черт: движение тела, пивот, смещение, и т.д.

Черты для каждого элемента ежегодно обновляются и публикуются на сайте ФФККР.

и) Солирование

Термин используется, когда один фигурист исполняет движение, которое отличается и контрастирует с движениями остальных членов Команды.

к) Хваты

Примеры различных хватов, которые могут использоваться: корзинка, кисть – запястье, кисть – кисть, кисть – плечо, кисть – предплечье, отсутствие хвата и др.

л) Точка Пересечения

Точка Пересечения – это Дополнительная Черта для Элемента Пересечение.

м) Направление скольжения

Направление скольжения относится к движению либо вперёд, либо назад (например, спирали вперёд и спирали назад).

н) Разделение на Группы

Разделение на группы – это выделение в команде меньшей(их) группы(групп) без тесного ее(их) отношения к остальной части команды, а также разделение команды на несколько маленьких групп.

о) Синкопированная хореография

Хореография или элементы, имеющие ритмическое запаздывание в движениях относительно музыкального ритма.

п) Серии/комбинации поворотов

Состоит из как минимум двух различных типов поворотов, исполненных на одной ноге, где выездная дуга первого поворота является въездной дугой второго поворота.

р) Фиксированная позиция

Движение, или позиция, удержанные на 3 секунды или больше.

с) Стационарные фигуристы

Фигуристы находятся на одном месте, и их лезвие (лезвия) продвигаются (скользя или используя зубцы).

т) Остановка

Фигуристы находятся на одном месте, без какого-либо движения лезвий (лезвия).

ШАГИ/ПОВОРОТЫ/СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ ШАГИ

а) Повороты на одной ноге

Вращательное движение, в котором фигурист двигается, меняя направление с хода вперёд на ход назад и с хода назад на ход вперёд на ребре и по оси, с использованием одной ноги.

- **Скоба** – поворот, исполненный на одной ноге с наружного ребра на внутреннее или с внутреннего ребра на наружное с дугой выезда в том же круге, что и дуга въезда. Фигурист поворачивается в направлении, противоположном направлению дуги въезда.

- **Крюк** – поворот, исполненный на одной ноге с наружного ребра на наружное, или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда. Фигурист поворачивается в направлении дуги въезда.

- **Выкрюк** – это поворот, исполненный на одной ноге с наружного ребра на наружное, или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда

продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда. Фигурист поворачивается в направлении, противоположном дуге въезда.

- **Тройка** – это поворот, исполненный на одной ноге с наружного ребра на внутреннее или с внутреннего ребра на наружное с дугой выезда в том же круге, что и дуга въезда. Фигурист поворачивается в направлении дуги въезда.

б) Повороты на двух ногах

Вращательное движение, в котором фигурист двигается, меняя направление с хода вперёд на ход назад и с хода назад на ход вперёд, меняя ноги.

- **Чоктау** – поворот, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, а дуга выезда противоположна дуге въезда. Смена ноги выполняется с переходом с наружного ребра на внутреннее, или с внутреннего ребра на наружное. Глубина дуг въезда и выезда одинакова.

- **Моухок** – поворот, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, при этом дуга выезда продолжает дугу въезда и обе дуги имеют одинаковую глубину. Смена ноги производится переходом с наружного ребра на наружное, или с внутреннего ребра на внутреннее ребро.

в) Твизл

- Поворот на одной ноге с одним или более числом оборотов, исполняемый с продвижением по льду и представляющий собой быстрое непрерывное вращение. Вес тела остаётся на опорной ноге, а свободная нога во время поворота может находиться в любой позиции, после чего она опускается на лед рядом с опорной ногой для выполнения следующего шага. Исполнение твизлов в форме серии троечных поворотов неприемлемо, так как это не соответствует требованию непрерывности действия. При остановке перемещения в процессе исполнения Твизл превращается во Вращение.

г) Шаги

Движения, оставляющие видимые следы на льду, исполненные на одной ноге или на двух ногах. Они могут состоять из движений на ребре, перетяжек, петель.

- **Ребро** – это видимый след на льду, оставленный фигуристом, скользящим на одной ноге по четкой кривой (дуге).

- **Перетяжка** – движение, оставляющее видимый след на льду с переходом от одной чёткой дуги на другую чёткую дугу без смены ноги.

- **Петля** – движение на одной ноге, при котором фигурист скользит по овальному рисунку на одном и том же ребре. Въезд в Петлю и выезд из неё должны пересекаться. Петля должна исполняться чисто, без «скоблёрки» и «колпачков»;

д) Соединительные шаги

Соединительные шаги могут использоваться в качестве соединительных шагов между поворотами в Дорожке шагов как Дополнительной Черте, так и в Чертах.

- **Шассе** – серия из двух шагов (обычно на наружном ребре и внутреннем ребре), в которой на втором шаге свободная нога ставится на лёд рядом с опорной ногой, а не впереди неё, а опорную ногу (ставшую теперь свободной ногой) немного поднимают таким образом, чтобы лезвие конька было параллельно льду.

- **Кросс-ролл** – шаг по дуге, начинающийся с движения свободной ноги, которую приближают к опорной ноге со стороны таким образом, что она опускается на лёд под почти прямым углом к опорной ноге. При движении вперед ноги скрещиваются спереди, а при скольжении назад – сзади.

- **Беговой** – последовательность двух шагов (толчок + скрещение), в котором свободная нога полностью скрещивается перед опорной ногой до постановки на лёд.

- **Танцевальный прыжок** – маленький прыжок, не превышающий одного оборота и используемый для смены ноги или направления скольжения.

- **Двойное ребро** – это видимый двойной след на льду, который направлен по прямой (в результате движения фигуриста по льду на одной ноге одновременно на двух рёбрах конька).

- **Перебежка** – шаг или последовательность шагов, в котором свободная нога проносится мимо опорной ноги прежде, чем она опускается на лёд, становясь при этом новой опорной ногой, а бывшая опорная нога отрывается ото льда, становясь новой свободной ногой.

- **Маленькая Подпрыжка** – маленький прыжок без вращения.

- **Зубцовые Движения** – шаги, в которых фигурист, двигаясь по льду, перемещается с зубца одной ноги на зубец другой ноги без каких-либо прыжков.

е) Термины, используемые для описания поворотов, шагов и соединительных шагов

- Различные повороты/шаги – термин, который включает каждый поворот и шаг из перечня поворотов и шагов, плюс четыре различных способа их исполнения.

- Различные типы поворотов и шагов – термин, который включает каждый поворот и шаг из перечня поворотов.

- Сложные повороты/шаги – Крюк, Скобка, Выкрюк, Твиззл 2 и более оборота, петля

- Перечень поворотов и шагов – тройка, Моухок, Чоктау, Твиззл, Крюк, Выкрюк, Скобка, Петля.

- Метод Поворота – техника, в которой выполняется поворот или шаг, используя разноименные ребра (Скобка, тройка, твиззл), либо одноименные ребра (крюк, выкрюк) на входной и выходной дуге каждого поворота. Смотрите описание каждого поворота и шага в пункте а и б.

- Поворот/шаг – один поворот/шаг из перечня.

- Повороты/шаги – как минимум два поворота/шага из перечня.

- Повороты/шаги и соединительные шаги – как минимум два поворота/шага из перечня и соединительные шаги.

3.2 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЧЕРТ И ТРЕБОВАНИЯ К НИМ

а) ЭЛЕМЕНТЫ ПРОИЗВОЛЬНОГО КАТАНИЯ

В Синхронном Катании разрешены такие Элементы Произвольного Катания, как Прыжки, Каскады Прыжков, Комбинации Прыжков, Прыжки с Помощью Партнёров, Вращения, Поддержки, Тодесы, Парные Циркули, Вольты и т.п.

Исполнение Элементов Произвольного катания разрешено в таких Элементах Синхронного Катания как Креативный Элемент, Групповая Поддержка, Парный Элемент, а также в качестве переходных движений между Элементами с целью увеличения сложности перестроений и увеличения разнообразия / комплексности (сложности) Программ.

1) Прыжок - тип движения, во время которого обе ноги фигуриста отрываются ото льда.

а) Прыжки из списка - прыжок в шпагат, перекидной, флип, ритбергер, тулуп, сальхов, лутц и аксель.

б) Прыжки не из списка – все другие прыжки, не указанные в пункте а)

в) Прыжок с Помощью Партнёра - прыжок, в котором фигурист(ы), осуществляет(ют) пассивную помощь другому(им) фигуристу(ам) в безопорной манере. Отрыв должен осуществляться фигуристом, который прыгает. В данном действии имеется непрерывный процесс движений подъёма и спуска. Руки фигуриста(ов), оказывающего пассивную помощь, могут подниматься выше уровня плеч.

г) Комбинация Прыжков - может состоять из любого количества прыжков как минимум в один оборот, которые могут соединяться между собой поворотами, шагами и иметь между прыжками небольшое касание льда свободной ногой.

д) Каскад Прыжков - может состоять из любого количества прыжков с любым количеством оборотов, которые могут соединяться между собой прыжками не из списка, непосредственно следующих один за другим при условии поддержания прыжкового ритма (работа коленом). В каскаде между прыжками не может быть никаких перебежек.

е) Выбросы – это прыжки с помощью партнёра, в которых один из фигуристов в момент отрыва (толчка) выбрасывается в воздух другим фигуристом и приземляется без помощи партнёра на ход назад на наружное ребро. Выброс может иметь любое число оборотов.

2) Бабочка (парная или индивидуальная) - при отрыве тело уже находится почти в горизонтальном положении. Свободная нога исполняет широкое, мощное вращательное движение вверх, такое, что нога взлетает выше уровня верхней части тела и головы. Во время полёта и приземления тело остаётся в горизонтальном положении. Нет предписанного количества оборотов, исполняемых после приземления.

3) **Качалка** - быстрое действие, во время которого голова фигуриста и верхняя часть его туловища быстро опускается до того уровня, когда голова оказывается близко к опорной ноге, на уровне между бедрами и коленом. И свободная нога поднимается выше уровня бедер.

4) Поддержки

Действие, при котором фигуриста(ов) поднимает на любую высоту поднимающий фигурист(ы), либо фигурист поднимается сам, используя других фигуристов как опору, будет называться поддержкой при условии, что он удержан над льдом более чем на три секунды.

а) **Акробатические Поддержки** - это движения, в которых фигуриста держат либо за лезвие (лезвия), конёк (коньки), ногу (ноги) и вращают вокруг.

- Все поддержки, в которых поднятый фигурист находится в длительной вертикальной позиции с макушкой у льда, считаются опасными и, соответственно, запрещёнными.
- Поддержки, в которых поднятый фигурист вращается вокруг своей оси, разрешены, если нет длительной, чётко вертикальной позиции с макушкой ко льду.

б) **Групповая Поддержка** – это действие, в котором один или более фигуристов подняты и удерживаются на любой высоте, двумя или более фигуристами. Поднимающие фигуристы постоянно должны иметь хотя бы один конёк на льду.

в) **Парная Поддержка** - это действие, в котором одного фигуриста поднимает и удерживает над льдом другой фигурист.

г) **Типы Поддержек** (Парные поддержки или Групповые поддержки)

1) Стационарные Поддержки

- Стационарная Поддержка – это поддержка, исполненная поднимающим фигуристом (фигуристами) на одном месте. Стационарная Поддержка может вращаться, или может не вращаться.

2) Скользящая Поддержка (во время подготовки, подъёма/исполнения и выезда)

- Все поднимающие фигуристы в Групповой поддержке / поддерживающий фигурист в Парной поддержке должны катиться или скользить при их подготовке к поддержке.
- Поднимающие фигуристы должны продолжать скользить/катиться во время исполнения поддержки
- Все фигуристы в Групповой Поддержке / оба фигуриста в Парной поддержке должны продолжать скользить до самого выезда из Поддержки. Поднятый фигурист должен быть опущен на лёд (только если это требуется в Коммюнике с группами сложности), и после этого все фигуристы должны продолжить скольжение.

3) Вращающаяся Поддержка, которая скользит и вращается одновременно

- Вращающаяся Поддержка – это Поддержка, в которой поднимающие фигуристы вращаются при скольжении/перемещении по льду.
- Поднимающие фигуристы должны продолжать скольжение в процессе исполнения Поддержки (продолжая вращение)
- Все фигуристы в Групповой Поддержке / оба фигуриста в Парной поддержке должны катиться или скользить в процессе их подготовки к поддержке. Поддержка должна скользить во время вращения. Нет требований к минимальному покрытию льда в скольжении до, во время и после вращения.
- Поддерживающие фигуристы в Групповой поддержке / Поднимающий фигурист в Парной поддержке должны повернуться с хода вперёд на ход назад, или наоборот, используя тройки на двух ногах или переступания с ноги на ногу.
- Все фигуристы в Групповой поддержке / оба фигуриста в Парной поддержке должны продолжать катиться/скользить во время выезда из Поддержки. Поднятый фигурист должен быть опущен на лёд (только если это требуется в коммюнике), и после этого все фигуристы должны продолжить катание/скольжение.

5) Пивот

а) Тодес

Фигурист, исполняющий тодес, должен скользить на чистом ребре в позиции, при которой корпус и голова находятся близко к поверхности льда, при этом фигурист не должен касаться льда головой или помогать себе свободной рукой или какой-либо частью тела. Разрешены вариации хвата рукой (хват за одну руку или за обе руки) и вариации позиции циркуля (вперёд или назад, или и назад и вперед, с зубцом на льду, или без зубца на льду).

б) Парный пивот

Парный пивот исполняется двумя фигуристами, где один фигурист является центром, а поддерживаемый фигурист скользит вокруг этого центра.

б) Вращения

Это вращательное движение, минимум в три оборота, исполненное без прерывания на одной ноге (за исключением вращения на скрещенных ногах), на одном месте и в правильной позиции. Если вращение выполняется со сменой (ноги, позиции и т.д.), тогда требуется два оборота до и после смены.

а) Типы Вращений

Сольное Вращение: Фигуристы вращаются индивидуально на одной ноге и без прерываний.

Вращение со сменой ноги: Вращение со сменой ноги должно содержать одну смену ноги.

Комбинированное Вращение: должно включать, как минимум, две различные базовые позиции (сидя, либела, стоя, или их вариации). Смена ноги может быть выполнена переступанием или прыжком.

Парное Вращение: Это вращение, исполняемое двумя фигуристами на одном месте вокруг общей оси одновременно без прерываний. Один партнер, или оба партнера могут находиться в различных вращательных позициях и с любыми хватами.

Групповое Вращение: это вращение, исполняемое тремя или более фигуристами, выполненное на месте, вокруг общих осей непрерывно и без прерываний. Фигуристы могут быть в одинаковых, или различных позициях вращения и с любым хватом.

б) Типы Вращательных Позиций

Вращение в позиции Либела: В течение вращения фигурист находится в позиции спирали. Свободная нога (включая колено и стопу) должна удерживаться на уровне бедра или выше.

Вращение в позиции сидя: В течение вращения фигурист находится в позиции сидя. Опорная нога должна быть согнута под углом 90° или под более острым углом. Верхняя поверхность бедра свободной ноги должно быть параллельно поверхности льда.

Вращение в позиции стоя: Фигурист находится в позиции стоя. Руки и свободная нога могут находиться в различных позициях.

в) Вариации Вращений в позиции стоя

Вращение со скрещенными ногами: Это вращение в позиции стоя, когда оба конька фигуриста находятся на льду во время вращения. Ноги могут быть скрещены спереди или сзади.

Заклон: Фигурист во время вращения отклоняется назад и его голова тоже отклоняется назад от оси тела. Прогиб в спине должен демонстрировать заметную арку.

Заклон в сторону: Чтобы заклон в сторону был засчитан, угол наклона корпуса вбок должен быть не менее 45° .

г) Сложные Вариации Вращения в позиции Стоя

Сложной вариацией является положение свободной ноги, требующее большей физической силы и гибкости и влияющее на баланс Фигуриста.

Вращение Бильман (позиция Бильман во вращении) – это вращение, в котором свободная нога Фигуриста вытянута одной или двумя руками из-за спины в позицию выше уровня головы, как можно ближе к вертикальной оси фигуриста.

Вращение в затяжке— это вращение, в котором тело фигуриста остаётся в вертикальном положении, а свободная нога удерживается под углом минимум 135° по отношению к опорной ноге. Свободная нога может быть поднята вперёд или в сторону. Опорная нога и свободная нога должны быть прямыми. Свободная нога может поддерживаться или не поддерживаться.

д) Прыжки во Вращения

Заход во вращение должен выполняться прыжком. Не разрешается исполнение какого-либо вращения до прыжка. Позиция в воздухе может быть любой, но все фигуристы должны одновременно исполнять одну и ту же позицию в воздухе в одно и то же время. Троечный поворот, исполненный до отрыва, не означает прыжок во вращение. После приземления все фигуристы должны находиться в одинаковых и правильных позициях.

7) Кратковременная Поддержка

Кратковременной Поддержкой является Групповая или Парная Поддержка, в которой одного (1) фигуриста поднимают и опускают в непрерывном движении подъёма и спуска. Поднимаемый фигурист должен быть поднят менее чем на три (3) секунды. Этот тип Поддержки может быть стационарным или скользящим. Поднимаемый фигурист может сделать вольт на подъёме или на спуске.

8) Вольт

Вольт (не более чем в один оборот) – это переворот, в котором фигурист обеспечивает пассивную помощь другому фигуристу, который поворачивается / совершает кувырок в виде колеса или переворота, во время которого фигурист оказывается вверх ногами (вниз головой). В этом действии имеет место непрерывное движение подъёма и спуска, при котором фигурист, исполняющий Вольт поворачивается / переворачивается.

б) ДВИЖЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНОГО КАТАНИЯ

Движения Произвольного Катания такие, как выпады, спирали, Ина Буэр, кораблик, гидроблейдинг, Бильман, Шарлот и пистолетик – это примеры движений произвольного катания. Движения Произвольного Катания разрешены в элементах, или в качестве связующих движений между элементами с целью увеличения сложности соединений и увеличения разнообразия (сложности) программ.

- «Тип fm» - это термин, который относится к каждому из fm (движению произвольного катания), перечисленному в Коммюнике ИСУ с Группами Сложности Элементов. Бильман и Кораблик считаются различными типами fm. Бильман ПВН и Бильман ПВВ считаются одним и тем же типом fm.

- «Подтипом fm» называются те fm, которые являются «одним типом fm», исполняемыми как минимум двумя из восьми методов исполнения. Fm выполненное на наружном ребре считается подтипом того же типа fm, выполненного на внутреннем ребре. Fm выполненное лицом считается подтипом

того же типа fm, выполненного спиной. Fm выполненное на правой ноге считается подтипом того же fm, выполненного на левой ноге.

- «Одно и то же fm» - это один и тот же «тип fm», выполняемый в одной и той же позиции, на одном и то же ребре, на одной и той же ноге и в одном и том же направлении скольжения.

Чтобы быть засчитанным, каждое движение должно быть исполнено в правильной позиции и на правильном ребре как минимум в течении трёх секунд.

Движение Произвольного Катания со сменой (ребра, позиции свободной ноги, направления вращения и так далее) должно удерживаться, как минимум, в течение двух секунд перед и после смены. В том случае, когда фигуристы делает смену в разное время, все фигуристы должны удерживать Движение Произвольного Катания, как минимум, в течение двух секунд перед и после смены.

1) Бильман

В позиции Бильман свободная нога фигуриста должна быть вытянута сзади выше уровня голову и по направлению к макушке, как можно ближе к вертикальной оси фигуриста.

2) Шарлот

Шарлот это скольжение либо ходом вперёд, либо ходом назад на ребре или (на двух рёбрах. Корпус фигуриста должен быть наклонен вперёд от вертикали (минимум на 135°) так, чтобы его(её) голова и грудь приближались как можно ближе к опорной ноге. Опорная и свободная ноги фигуриста должны быть прямыми и свободная нога должна быть вытянута назад и поднята вверх так, чтобы угол между ней и опорной ногой составлял не менее 135°. Свободная нога может поддерживаться или не поддерживаться.

3) Гидроблейдинг

Фигуристы должны демонстрировать уравновешенную позицию в глубоком приседе, с опорной ногой, согнутой как минимум на 90° (верхняя часть бедра параллельна поверхности льда) и со свободной ногой и руками, не опирающимися на ледовую поверхность. Торс фигуриста, включая плечи, сильно наклонен по направлению к центру описываемого им круга, а свободная нога расположена по направлению наружу из этого круга. Это движение должно исполняться на ребре и на одной ноге.

4) Ина Бауэр

Ина Бауэр – это движение, исполняемое на двух ногах, при котором фигурист перемещается по льду с одним коньком, скользящим ходом вперёд, а другим коньком, скользящим ходом назад, с параллельными следами обоих коньков. Ребра при этом должны быть разные.

5) Выпад

Это движение вперед либо назад, выполненное по дуге или по прямой, во время которого центр тяжести фигуриста переносится на одну из ног, которая при этом сильно сгибается в колене (как минимум, на 90° между бедром и голенью опорной ноги), и другой ногой с коньком/ботинком, касающимися льда. Торс

фигуриста может быть расположен вертикально, или согнут вперёд, или отклонён назад, или в сторону. Свободная нога может быть выпрямлена или согнута и может располагаться сзади или в стороне. Свободная нога может быть в любой позиции.

б) Пистолетик

Фигурист демонстрирует позицию низкого приседа, при которой опорная нога согнута под углом как минимум в 90° (верхняя часть бедра параллельна поверхности льда), а свободная нога не опирается на лёд. Торс фигуриста может быть в вертикальном положении или наклонен вперёд. Свободная нога может быть выпрямлена или согнута и может быть направлена вперёд или в сторону. Движение должно исполняться на ребре, или на двух ребрах, и на одной ноге.

7) Спирали (ласточка)

Спираль – это скольжение по дуге, ходом вперёд или назад, на наружном или внутреннем ребре в позиции арабеска. Свободная нога (включая колено и стопу) должна быть поднята выше уровня бедра. Свободная нога может подниматься самостоятельно, или удерживаться (самим фигуристом, или другим фигуристом). Свободная нога должна быть прямой и может быть сзади, спереди или сбоку.

8) Вариации Спиралей

Позиция Спирали со свободной ногой либо вперёд, либо в сторону либо назад, при которой она поддерживается (либо самим фигуристом, либо другим фигуристом) или не поддерживается. Свободная нога должна удерживаться выше уровня бедра (включая колено и стопу).

9) Кораблики

Кораблик – это движение на двух ногах, когда фигурист скользит на одноимённых рёбрах (наружных или внутренних) по одному и тому же следу с одной ногой ходом вперёд, а другой – ходом назад.

10) Спираль с вертикальным корпусом (затяжка/флажок)

Спираль с вертикальным корпусом – это скольжение вперёд или назад на внутреннем или наружном ребре. Тело фигуриста остаётся вертикальным со свободной ногой, поддерживаемой (тем же самым или другим фигуристом) под углом, как минимум, 135° по отношению к опорной ноге. Свободная нога может быть сзади, спереди, или сбоку.

в) ТОЧКА ПЕРЕСЕЧЕНИЯ

Точка Пересечения определяется как тип движения / поворота, которое фигуристы исполняют на оси пересечения.

г) ДОРОЖКА ШАГОВ

Это комбинация / серия различных способов поворотов, таких как тройка, скобка, чоктау, крюк, выкрюк, петля, моухок, твизл, соединительных шагов и коротких движений произвольного катания. Дорожка Шагов исполняется как часть Элемента Без Хвата.

Использование беговых шагов должно быть минимальным.

Во время Дополнительной Черы Дорожка Шагов все фигуристы должны одновременно выполнять одни и те же соединительные шаги / повороты / дуги,

двигаясь в одном направлении движения, на одном и том же ребре, за исключением движения, исполняемых для того, чтобы начать и закончить зеркальный рисунок.

Соединительные шаги, движения произвольного катания могут быть разными.

Требования к Поворотам:

Для присвоения уровня Дополнительной Черты Дорожка Шагов должны быть выполнены следующие требования к поворотам:

Повороты / шаги, исполненные без устойчивых рёбер вследствие быстрого темпа, будет засчитываться, если они выполнены с чистым въездом и выездом. Команды, имеющие хорошую технику катания, но использующие короткие и быстрые рёбра, не должны наказываться в ГОЕ. Повороты и соединительные шаги должны быть сбалансировано распределены по всей Дорожке Шагов.

3.3 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧЕРТ И ТРЕБОВАНИЙ К НИМ

а) Приближение Спиной к Спине

Приближение спиной демонстрируется, когда спины фигуристов (включая плечи и бёдра) повернуты к Оси Пересечения, независимо от направления скольжения, во время всей фазы Приближения. Заход пивотом при движении ходом назад также считается приближением спиной к спине.

б) Балансирующая позиция (Поддержка)

Позиция поднимаемого фигуриста удерживается в основном за счет его усилий. Позиция поднимаемого фигуриста становится ненадежной, рискованной и влияет на баланс.

в) Движение Тела

Использование частей тела (рук, ног, головы, торса) во время исполнения поворотов и соединительных шагов. Торс меняет свое положение относительно центральной оси и его движения явно и заметно влияют на баланс на коньке.

Различные уровни движения тела:

Высокий: движения происходят над уровнем плеч

Средний: движения происходят на уровне между плечами и бедрами

Низкий: движения происходят ниже уровня бедер

г) Смена конфигурации

Это действие, во время которого количество линии, спиц или кругов меняется во время Элемента. Фигуристы должны подвинуться для того, чтобы сформировать новую конфигурацию.

д) Смена положения

Это действие во время которого спицы/линии/фигуристы меняют свой порядок относительно стартового порядка, или когда фигуристы внутри одной спицы/линии меняют свое положение относительно друг друга.

е) Смена стороны

Это движение, во время движения произвольного катания, когда фигурист начинает скользить с правой стороны другого фигуриста, то после смены положения он должен оказаться с левой стороны того же самого фигуриста.

ж) Смена Позы

Происходит, когда поднимаемый фигурист в поддержке использует, как минимум, две различных позиции.

з) Смена местами двух формаций

Это действие, во время которого две отдельные конфигурации одного и того же и/или разных Элементов меняются друг с другом местами. Две конфигурации могут проезжать мимо друг друга, пересекаться, или фигуристы могут меняться местами из одной конфигурации в другую.

и) Смена направления вращения

Это действие, во время которого элемент или движение выполняется сначала в одну сторону вращения, а затем в противоположную сторону вращения. По часовой стрелке и против часовой стрелки, или наоборот.

к) Смена формы элемента

Это действие, во время которого фигуристы меняют форму элемента на другую.

л) Хореографическая серия

Состоит из любого типа движений, таких как шаги, повороты, спирали, кораблики, ина бауэр, хайдроблейдинг, выпады, хореографического скольжения, и т.д.

м) Хореографический слайд

Состоит из движений, в которых фигурист (фигуристы) контролируемо скользит по поверхности льда. Фигурист (фигуристы) может скользить на одном или обоих коленях, бёдрах, или других частях тела.

н) Добавочные Черты

Добавочные Черты – это короткие Движения Произвольного Катания, танцевальные прыжки, зубцовые шаги, небольшие подпрыжки, движения корпусом и т.д.

о) Взаимодействие между Элементами, Фигуристами и Формами / Конфигурациями

Различные элементы, фигуристы и формы/конфигурации пересекают траекторию друг друга, пересекаются между собой, ездят друг вокруг друга, изображают зеркальный рисунок, проезжают друг мимо друга, или находятся в хвате друг с другом.

п) Гибкая позиция (поддержки)

Гибкая позиция включает, но не ограничено: продольный шпагат, поперечный шпагат, затяжка 135°, прогиб в спине в форме полу круга или в форме полного круга.

р) Пересечение

Это движение относится только к отдельным фигуристам. Во время этого движения один фигурист проходит между двумя другими фигуристами, двигающимися по одному.

с) Сцепление

Круг: Как минимум два круга, которые вращаются в противоположных направлениях и сцеплены, при этом фигурист из одного круга должен находиться

в промежутке, как минимум, между двумя последовательными фигуристами другого круга.

Колесо: Как минимум два колеса, которые вращаются в противоположные стороны, при этом спица одного колеса должна находиться в промежутке, как минимум, между двумя спицами другого колеса.

г) Зеркальный Рисунок

Зеркальный рисунок – это когда одна несколько фигуристов из команды использует направление по/против часовой стрелки, а другие фигуристы команды в то же самое время использует противоположное направление (против/по часовой стрелке). Эта черта может выполняться в Элементе в виде 1/2 на 1/2 (например в Дорожке Шагов), или 1/3 на 2/3 (например в Групповых Поддержках).

у) Проезд между друг другом

Это движение относится к паре (парам) или группе (группам) фигуристов. Во время этого движения: фигурист (двигающийся отдельно, в паре, или в группе) проезжает между двумя другими парами или группами фигуристов, и/или пара или группа фигуристов проезжает между двумя фигуристами, двигающимися по одному

ф) Пивот

Это непрерывное действие в одном вращательном направлении, когда отдельный фигурист, пара, линия или блок поворачивается вокруг общей центральной точки. Общая центральная точка должна оставаться стационарной, или прогрессировать по льду.

- Смена Центра Пивота

Происходит в Элементах Пивот Блока или Пивот Линии, когда центр пивота меняется от одного конца линии на другой конец. Центр пивота должен продвигаться по линии (линиям). В процессе смены центра пивота возвраты не разрешены. В процессе смены центра пивота. Фигуристы не должны пересекать собственные следы.

х) Смещение

Это действие, во время которого вращательные элементы, такие как Круг и Колесо, продвигаются в выбранном направлении по льду на необходимую дистанцию. Вращение и смещение должны происходить одновременно. Рисунок смещения может быть по прямой или по дуге.

ц) Переплетение

Это действие, во время которого фигуристы проезжают мимо друг друга двигаясь из стороны в стороны. Например, во время смены из наружного круга в центральный круг или наоборот, в зависимости от того, где фигуристы начали.

3.4 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И БАЗОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ К НИМ

Останавливаться или становиться стационарным (по причине постановки) не разрешено во время любой части Элемента с момента его начала.

Исключения: Креативный Элемент – Поддержки, Элемент без хвата И Любой Элемент, в котором требуется вариация стационарного движения (вращения и так далее)

Элементы должны соответствовать следующим Базовым Требованиям, описанным ниже для определенных Элементов:

а. БЛОК (Артистический, Линейный и с Пивотом, Смешанный и Элемент Без Хвата)

Блок (закрытый или открытый) должен состоять из как минимум трех прямых линий, и при этом все фигуристы должны формировать конфигурацию блока.

- Закрытый Блок
Форма блока заполнена фигуристами
- Открытый Блок
Форма блока выглядит как рамка, и не заполнена внутри фигуристами

б. КРУГ (Артистический, Смешанный Элемент, Вращающийся и Смещающийся Элемент)

Круг должен состоять из как минимум четырех фигуристов.

Базовые формы круга:

- Один круг
- Много кругов: два или более круга, стоящих рядом друг с другом
- Круг (круги) внутри круга (кругов)

в. ЛИНИЯ (Артистическая, Линейная и с Пивотом, Смешанный Элемент)

Линия должна состоять максимум из двух прямых линий

г. КОЛЕСО (Артистическое, Смешанный Элемент, Вращающийся и Смещающийся Элемент)

Спица должна состоять из как минимум трех фигуристов. Спицы могут быть прямыми или изгибающимися

Базовые формы колеса:

- Одна, две (или колесо в форме буквы «S»), три или четыре спицы
- Несколько колес
- Колесо, состоящее из двух или трех параллельных линий

1. АРТИСТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ

Артистический Круг/Артистическое Колесо начинаются тогда, когда конфигурация узнаваема и начинается вращение. В элементе должны участвовать все фигуристы команды.

Артистический Блок/Артистическая Линия начинаются тогда, когда конфигурация узнаваема и элемент начинает продвигаться по ледовой площадке. В элементе должны участвовать все фигуристы команды.

Артистический Элемент должен быть исполнен для того, чтобы подчеркнуть музыку и усилить композицию программы.

Элемент заканчивается как только конфигурация распадается или когда начинается переход в другой элемент или когда начинается переходный элемент.

2. КРЕАТИВНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

- Креативный Элемент начинается когда форма/требования выбранного элемента узнаваемы.

- Креативный Элемент является уникальной презентацией одного или более Элементов Синхронного катания, которые будут выбираться ежегодно Техническим Комитетом Синхронного катания. Все или часть требований, указанные для выбранного Элемента, могут быть приостановлены на сезон.
- Креативный Элемент заканчивается, когда требования к элементу выполнены.

3. ЭЛЕМЕНТ ГРУППОВАЯ ПОДДЕРЖКА

- Элемент Групповая Поддержка начинается с того момента, когда фигуристы начинают образовывать группы для поддержек.
- Все Фигуристы должны совершить попытку участия в Элементе Групповая Поддержка либо в роли поддерживающих фигуристов, либо как поднимаемые фигуристы..
- Групповые Поддержки должны соответствовать определению групповой поддержки.
- Элемент Групповая Поддержка заканчивается тогда, когда поднимаемый фигурист приземляется на лед.
- Все фигуристы должны действовать как единое целое

4. ЭЛЕМЕНТ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ

- Элемент Пересечение может включать Дополнительную Черту Точка Пересечения.
- Элемент Пересечение начинается с фазы приближения Пересечения. В процессе Элемента Пересечения все фигуристы должны пересечься. Существует два различных способа как это сделать.
 - Пересечение: отдельные фигуристы могут проходить мимо друг друга одновременно или в разное время
 - Проезд между: комбинация отдельных фигуристов и пар, или только пары, которые проходят мимо друг друга одновременно, или в разное время
- **Угловое Пересечение:** это пересечение, в котором две или более линий продвигаются друг к другу и к Оси Пересечения от противоположных сторон ледовой площадки, оставаясь при этом параллельными друг другу.
 - **Коллапсирующее Пересечение:** это Пересечение, в котором фигуристы проходят друг мимо друга в разное время, используя, как минимум, две различных оси движения. Пример коллапсирующих пересечений: квадрат, треугольник, или пересечение в форме “L”.
 - **Комбинированное Пересечение:** когда два различных типа пересечения соединяются.
 - **Пересечение двух Линий:** Пересечение, в котором две линии скользят навстречу друг другу и оси пересечения с двух противоположных сторон поверхности льда в Зеркальном рисунке.
 - **Пересечение в форме “V”:** Пересечение в котором две или более прямые линии совершают пивот и скользят навстречу друг другу и оси пересечения с двух

противоположных сторон. Фигуристы пересекаются одновременно или в разное время.

- **Пересечение Хлыст:** Пересечение, во время которого две линии пересекутся друг с другом. Две линии начинают заход на пересечение из положения двух полукругов (половина окружности), форма полукругов сохраняется до тех пор, пока оба заводящих фигуриста не станут спинок к оси пересечения. С этого момента обе линии должны выпрямляться до момента пересечения.

Количество фигуристов в каждой линии (части) пересечения должно быть равным настолько, насколько это возможно.

Элемент пересечение заканчивается после фазы выхода из пересечения (фаза 3) и тогда, когда начинается переход в другой элемент, или начинается связующий элемент.

Фазы Пересечения:

Элементы Пересечения описаны с использованием трёх фаз. Каждая из этих трёх фаз должна быть включена в Элемент и исполнена правильно. Нет предписанного периода времени для каждой из этих фаз.

Фаза 1 – Приближение

Фаза приближения в Элементе пересечение начинается тогда, когда команда начинает двигаться по направлению к Оси Пересечения и заканчивается тогда, когда фигуристы пересеклись и/или с началом вращения в точке пересечения.

Фаза 2 – Точка Пересечения

Точка Пересечения (смотри определение выше)

Фаза 3 – Выход из пересечения

Фаза выхода из Пересечения определяется как время, когда фигуристы двигаются от Оси Пересечения.

5. СМЕШАННЫЙ ЭЛЕМЕНТ

- Смешанный Элемент начинается, когда как минимум два различных элемента синхронного катания становятся узнаваемы.
- Смешанный Элемент состоит как минимум из двух элементов Синхронного Катания.
- Два или более Элемента должны взаимодействовать друг с другом. Элементы могут пересекать траектории друг друга, пересекаться, окружать, проезжать мимо друг друга, или могут быть соединены. Движения могут быть выполнены в парах (минимум две пары, которые будут являться частью Элемента).

Выбор Элементов: Блок, Круг, Линия и Колесо.

- Смешанный Элемент заканчивается тогда, когда начинается переход в новый Элемент, или когда начинается связующий элемент.

6. ЭЛЕМЕНТ ДВИЖЕНИЕ

Элемент состоит из Движений Произвольного Катания

- Все фигуристы должны совершить попытку исполнения Движения Произвольного Катания

- Элемент начинается с началом Движения Произвольного Катания.
- Все фигуристы должны действовать как единое целое.
- Любое соединение, включая переход, похожий на Пересечение, разрешен во время Движения Произвольного Катания.
- Элемент заканчивается тогда, когда выполнены требования по времени к движениям произвольного катания.

7. ЭЛЕМЕНТ БЕЗ ХВАТА

Элемент Без Хвата может включать Дополнительную Черту Дорожка Шагов, выполненную без хвата.

- Элемент Без Хвата начинается с того момента, когда формируется один блок без хвата.
- Соединительные шаги, Движения Произвольного Катания и движения корпуса и т.д. могут быть различными и могут выполняться в разное время.
- Элемент Без Хвата заканчивается в любом месте ледовой площадки, когда блок распадается и начинается переход в другой Элемент или переходный Элемент, либо когда некоторые или все фигуристы умышленно касаются других фигуристов и/или делают хват.

8. ПАРНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

- Все фигуристы должны совершить попытку исполнения парного движения
- Элемент может состоять из Элементов Произвольного Катания, Движений Произвольного Катания, Дорожки Шагов или других фигурных движений.
- Пары должны действовать как единое целое.
- Парный Элемент заканчивается, когда пары распадаются.

9. ЛИНЕЙНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЭЛЕМЕНТЫ С ПИВОТОМ

- Все фигуристы должны участвовать в конфигурации
- Элемент начинается с момента, когда конфигурация становится узнаваемой и элемент начинает продвигаться по льду
- Линейные Элементы: Элемент должен сделать попытку продвижения по льду
- Элементы с Пивотом: все фигуристы должны быть в хвате (большую часть времени) и должны совершить попытку пивота.
- Элемент Пивот Линии: количество фигуристов в каждой линии должно быть равным настолько, насколько это возможно
- Элемент заканчивается тогда, когда нарушается конфигурация, или заканчивается пивот (смотрите Коммюнике) и начинается переход в другой элемент или в переходный элемент.

10. ЭЛЕМЕНТ СИНХРОННОЕ ВРАЩЕНИЕ

- Все фигуристы должны совершить попытку исполнения вращения
- Элемент Синхронное Вращение начинается с въездной дуги во вращение.

- Может выполняться любое сольное или парное вращение.
- Требуется минимум три оборота
- Вращение может происходить по часовой стрелке, против часовой стрелки, либо в обоих направлениях.
- Фигуристы могут вращаться в одну и ту же сторону или в разные стороны.
- Движения фигуристов во время всех фаз подготовки, вращения, и выхода из вращения должны быть абсолютно синхронными.
- Элемент Синхронное Вращение заканчивается, когда Фигуристы останавливают вращение.

Фазы Элемента Синхронное Вращение:

Элемент Синхронное Вращение описан с использованием трёх фаз. Все эти три фазы должны быть выполнены.

Фаза 1 – заход

Фаза захода начинается с момента, когда фигуристы делают въезд в дугу захода во вращение.

Фаза 2 – вращение

Вращение определяется количеством оборотов, исполняемых фигуристами.

Фаза 3 – выход

Это момент, когда фигурист останавливает вращение.

11. СМЕЩАЮЩИЕСЯ ЭЛЕМЕНТЫ И ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ

- Все фигуристы должны участвовать в конфигурации
- Элемент начинается с момента, когда конфигурация круга или колеса становится узнаваемой и элемент начинает вращаться.
- Вращающиеся Элементы: Элемент должен сделать попытку вращения.
- Смещающиеся Элементы: Элемент должен сделать попытку смещения.
- Элемент заканчивается тогда, когда нарушается конфигурация, или заканчивается вращение, или останавливается смещение (смотрите Коммюнике) и начинается переход в другой элемент или в переходный элемент.

12. ТВИЗЛОВЫЙ ЭЛЕМЕНТ

- Все фигуристы должны сделать попытку исполнения хотя бы одного твиззла
- Элемент начинается с въездом на первый твиззл.
- Элемент состоит из серии, как минимум, двух твиззлов.
- Элемент заканчивается, как только все фигуристы закончили последний твиззл.

3.1 КОРОТКАЯ И ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММЫ

3.1.1 Количество Элементов

а) Короткая Программа мужчин, женщин (МС) состоит максимум из шести обязательных элементов.

Короткая Программа юниоров, юниорок (КМС) состоит максимум из шести обязательных элементов.

Последовательность исполнения элементов произвольна.

б) Произвольная Программа мужчин, женщин (МС) состоит максимум из одиннадцати элементов.

Произвольная Программа юниоров, юниорок (КМС) состоит максимум из десяти элементов.

Произвольная программа юношей, девушек (1 спортивный и 2 спортивный разряды) состоит максимум из девяти элементов.

3.1.2 Общие Требования для Короткой Программы и Произвольной Программы

а) Хорошая программа содержит Элементы, гармонично связанные между собой разнообразными соединениями и выполненные с минимальным катанием на двух ногах. В Синхронном катании важно качество катания, унисон, ровность форм и синхронность команды, все это включено в программу, которая имеет ограничение по времени исполнения.

б) Разрешено использование любой музыки, включая музыку с вокальным сопровождением. Однако, команда должна исполнять программу под музыку.

в) Если Элемент не соответствует базовым требованиям, то исполнение такого Элемента не будет считаться попыткой исполнения.

г) Творческие инновации и вариации разрешены в соединениях и требуемых Элементах, но они не будут являться Чертами. Творческие инновации будут отражены в GOE и Компонентах Программы.

д) Команда должна преимущественно действовать как единое целое. Разделение Команды на несколько частей разрешено во время Креативного Элемента и во время соединений. Дополнительные разделения на несколько частей могут быть использованы как короткие переходы, если того требует Элемент, следующий за соединением (например, подготовка к пересечению или начало Креативного Элемента).

е) Черты и Дополнительные Черты будут засчитаны только один раз за Элемент.

ж) Черты могут исполняться одновременно с другими Чертами, если другого не сказано в Коммюнике.

з) Зеркальный рисунок разрешен в Элементах, Чертах, Дополнительных Чертах и соединениях, если иного не сказано в Коммюнике с группами сложности.

и) Шаги, повороты, соединительные шаги могут быть использованы как в Элементах, так и во время соединений.

к) Может использоваться Синкопированная хореография в элементах, чертах и дополнительных чертах, если иного не сказано в Коммюнике.

л) Хореография и Элементы Программы должны быть ориентированы на все стороны ледовой площадки.

м) Программы, не соответствующие этим требованиям, будут наказываться снижением.

3.1.3 Требования к короткой программе

а) Состоит из требуемых Элементов. Программа должна исполняться гармонично под музыку, выбранную Командой.

б) Не предписанные или дополнительные элементы, а также повторения не получившихся с первого раза Элементов не разрешены, и не будут учитываться, а Команда получит снижение, если один из таких Элементов будет включен. Базовые формы элементов, включая Уровень 1, Креативные Элементы и Артистические Элементы (любого уровня) не будут рассматриваться как не предписанные или дополнительные Элементы.

в) Разрешены соединения, необходимые для связи обязательных Элементов.

г) Некоторые Черты и Дополнительные Черты являются обязательными для каждого элемента Короткой Программы. Черты и Дополнительные Черты, отличные от обязательных для каждого элемента Короткой Программы, не будут идти в зачет результата команды.

д) Поддержки могут исполняться только в Короткой Программе мужчин, женщин (КМС) (только если это требуется как Элемент).

е) Элементы, выполненные в неправильной форме, получают снижение. Примеры неправильной формы – 4 спицы вместо 3 спиц.

3.1.4 Требования к произвольной программе

а) Хорошо Сбалансированная Программа состоит из Элементов и других связующих движений, отражающих характер музыки и выражающих концепцию, историю, тему или идею, выбранную Командой.

б) В Произвольную Программу могут быть включены и другие Элементы, которые будут оценены как соединения в компоненте Композиция.

в) Черты и Дополнительные Черты используются по выбору. В целях повышения сложности Элементов Произвольного Катания, Черты и Дополнительные Черты могут входить в Элементы Произвольного Катания, и будут называться Технической Бригадой и оцениваться Судьями.

3.2 ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭЛЕМЕНТАМ КОРОТКОЙ И ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ

3.2.1 Список Элементов

а) Короткая Программа

Предписанные Элементы для Короткой программы юниоров, юниорок (КМС) и мужчин, женщин (МС) каждый сезон будут выбираться из следующего списка элементов Синхронного катания и ежегодно будут публиковаться в требованиях на спортивный сезон.

1. Артистический Элемент
2. Креативный Элемент
3. Элемент Пересечение

4. Элемент Групповая Поддержка (только для мужчин, женщин (МС), когда предписано)
5. Линейный Элемент (Блок или Линия)
6. Смешанный Элемент
7. Элемент Движение
8. Элемент Без Хвата
9. Парный Элемент
10. Элемент с Пивотом (Блок или Линия)
11. Вращающийся Элемент (Круг или Колесо)
12. Элемент Синхронное Вращение
13. Смещающийся Элемент (Круг или Колесо)
14. Твиззловый Элемент

б) Произвольная Программа

Произвольная Программа для категорий юноши, девушки (1 и 2 спортивные разряды), юниоры, юниорки (КМС) и мужчины, женщины (МС) должна состоять из максимального количества Элементов, выбранных из следующего списка:

1. Артистический Элемент
2. Креативный Элемент
3. Элемент Пересечение
4. Элемент Групповая Поддержка (только для Сеньоров, когда предписано)
5. Линейный Элемент (Блок или Линия)
6. Смешанный Элемент
7. Элемент Движение
8. Элемент Без Хвата
9. Парный Элемент
10. Элемент с Пивотом (Блок или Линия)
11. Вращающийся Элемент (Круг или Колесо)
12. Элемент Синхронное Вращение
13. Смещающийся Элемент (Круг или Колесо)
14. Твиззловый Элемент

3.2.2 Запрещённые Элементы/Черты/Дополнительные Черты и Движения в Короткой программе (юниоры, юниорки (КМС) и мужчины, женщины (МС)) и в Произвольном катании (юноши, девушки (1 и 2 спортивные разряды), юниоры, юниорки (КМС) и мужчины, женщины (МС))

а) Все категории (КП и ПП)

- Ласточки спиной, исполняемые на оси пересечения.
- Запрещённые поддержки
- Прыжок «Шпагат» на оси пересечения
- Сольное сальто назад без помощи партнера

б) КП юниоры, юниорки (КМС) и мужчины, женщины (МС)

- Поддержки любого типа, если не требуются
- в) **Юноши, девушки (1 и 2 спортивные разряды)**
- Поддержки любого типа
- Вольты

3.3 ОБЪЯВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ДЛЯ КОРОТКОЙ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММ

1) Специальные требования для Короткой и Произвольной Программ ежегодно определяется Техническим Комитетом по Синхронному Катанию и публикуются в требованиях на спортивный сезон.

2) Специальные требования, опубликованные для Короткой Программы и Произвольной Программы должны быть применены на всех соревнованиях в течении всего сезона, для которого они были объявлены (с 1 июля и до 30 июня). Решения относительно технических требований должны публиковаться до 1 июня, за исключением решений , принятых после Конгресса, разъяснений и дополнительных примеров, которые могут публиковаться по мере необходимости.