

## **1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОДНОЧНОМУ И ПАРНОМУ КАТАНИЮ**

### **1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОДНОЧНОГО И ПАРНОГО КАТАНИЯ**

#### **1.1.1. Прыжковые элементы**

Прыжковыми элементами считаются отдельный прыжок, каскад прыжков или комбинация прыжков.

**Каскад прыжков** состоит из двух или трех прыжков с любым количеством оборотов, нога приземления исполняемого прыжка является толчковой ногой следующего 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.

Прыжок Ойлер, исполняемый в Каскаде между двумя прыжками из Списка, рассматривается как прыжок из Списка со стоимостью, указанной в Шкале Сложности.

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** состоит из двух или трех прыжков с любым количеством оборотов, начинается с любого прыжка и непосредственно продолжается вторым и/или третьим прыжком типа Аксель с прямым шагом с дуги приземления первого/второго прыжка на дугу отрыва Акселя. Исполнение одного полного оборота на льду между прыжками (свободная нога может коснуться льда, но без переноса веса тела) оставляет Элемент в рамках определения комбинации прыжков.

#### **1.1.2. Вращения**

##### **Типы Базовых Позиций**

Имеются три **базовые** позиции:

**в Либеле** (свободная нога сзади, её колено выше уровня бедра, однако **заклон, Бильманн** и другие подобные вариации всё же рассматриваются как вращения стоя);

**в Волчке** (верхняя часть бедра опорной ноги по крайней мере параллельна льду);

**Стоя** (любая позиция с вытянутой или слегка согнутой опорной ногой, которая не является позицией либелы).

Любая позиция, не являющаяся **базовой**, называется **не-базовой**.

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

**Вращение в Заклоне в сторону** есть вращение стоя, в котором голова и плечи наклонены в сторону, 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.

Смена ребра засчитывается только, если она исполнена в базовой позиции *либелы, заклона, волчка* (при переходе с заднего внутреннего на переднее наружнее ребро) и позиции *Бильманн*.

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 отдельных вращений (имеется дуга выезда после первой части вращения и дуга въезда во вторую его часть), называется и рассматривается для повышения Уровня сложности только часть Вращения до смены ноги в Произвольном катании, а в короткой программе называется вращением со сменой ноги, но не имеет стоимости.

### **Комбинированные вращения:**

должны включать как минимум **две** различные базовые позиции с **двумя** непрерывными оборотами в каждой из этих позиций в любой фазе вращения. Для получения полной стоимости комбинированное вращение должно включать все **три** базовые позиции. Число оборотов в позициях, которые не являются базовыми, засчитывается в общее число оборотов. Переход к не-базовой 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.

**Вращения в одной позиции** и (для одиночного катания) **Прыжки во вращения** (что означает вращения с заходом прыжком без смены ноги и позиции):

позиции, не являющиеся базовыми, разрешены, засчитываются в общее число оборотов, требуемое Правилами, но Черты Уровней сложности в этих позициях не засчитываются.

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 Технической Бригадой в базовой стоимости и Судьями в оценке (GOE).

#### **1.1.3. Дорожки шагов**

Все Дорожки шагов должны исполняться в соответствии с характером музыки. Разрешены короткие остановки в соответствии с музыкой. Дорожки шагов должны полностью использовать поверхность льда. Повороты и шаги должны быть сбалансированно распределены по всей Дорожке.

#### **1.1.4. Запрещёнными Элементами / движениями являются:**

прыжки типа сальто;

поддержки с неправильными хватами.

## **1.2. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА ОДИНОЧНОГО КАТАНИЯ**

**1.2.1.** Перечень предписанных элементов, подлежащих исполнению в Короткой программе для мастеров спорта (МС) и для разряда кандидатов в мастера спорта (КМС), определяется требованиями Международного союза конькобежцев на спортивный сезон для взрослых и юниоров. Перечень публикуется на официальном сайте ФФКР ежегодно до 1 июля на новый спортивный сезон.

**1.2.2.** Перечень элементов, подлежащих исполнению в Короткой программе для всех спортивных разрядов, определяется действующей Единой Всероссийской Спортивной Классификацией по виду спорта.

**1.2.3.** Последовательность исполнения Элементов произвольная.

**1.2.4.** Программа выполняется в гармонии с музыкой, выбранной Участником, вокальная музыка со словами разрешена. Растигивание программы до установленного максимума времени, если в этом нет необходимости, не способствует повышению оценок.

1.2.5. Если исполненный не предписанный или дополнительный элемент заменяет неисполненный предписанный элемент, то соответствующая ячейка блокируется и этот исполненный элемент рассматривается как не соответствующий требованиям (не имеет стоимости);

1.2.6. Не включенные в Список или дополнительные элементы, такие как прыжки, вращения, шаги или повторения неудавшихся элементов, не оцениваются и следовательно, не блокируют ячейку других типов элементов.

**1.2.7. Требования к исполнению элементов короткой программы одиночного катания:**

**Прыжковые элементы**

Все прыжки в короткой программе должны быть различными, однако допустим каскад из двух одинаковых прыжков. Если один и тот же прыжок исполнен как раздельный 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).

Прыжки, которые не соответствуют требованиям (включая неправильное количество оборотов), не будут иметь стоимости, но будут занимать “прыжковую” ячейку, если такая еще свободна; если каскад из двух двойных прыжков не разрешен (мужчины и женщины, юноши), прыжок с меньшей стоимостью (после применения знаков <, <<, е) не будет засчитан.

**Вращения (для всех разрядов):**

**Вращения с только одной сменой ноги:**

Если до и после смены ноги не исполнены, по крайней мере, **три** оборота, вращение не соответствует требованиям и не имеет стоимости.

За исключением Прыжков во вращение, Вращения не должны начинаться с прыжка.

**Прыжок во вращение:**

Позиция приземления должна быть отличной от позиции Вращения в одной позиции. Перешагивание учитывается Технической Бригадой в базовой стоимости и судьями в GOE. Минимум **восемь** оборотов в позиции приземления, которая может отличаться от позиции в воздухе. Не разрешено вращение на льду до отрыва. Требуемые восемь оборотов могут быть исполнены в любой вариации позиции приземления.

**Вращение в одной позиции с только одной сменой ноги:**

Позиция вращения должна отличаться от позиции приземления в Прыжке во вращение. Вращение должно иметь только одну смену ноги, которая может быть выполнена в виде переступания или прыжка, и не менее **шести** оборотов на каждой

ноге в выбранной базовой позиции. Если позиция приземления прыжка во вращение совпадает с позицией вращения в одной позиции, то более позднее из этих вращений не будет засчитано, но займет ячейку вращения.

**Заклон назад или в сторону:**

Разрешена любая позиция при условии сохранения базовой позиции Заклона назад или в сторону в течении восьми оборотов до подъема в позицию стоя. После того, как исполнены восемь оборотов в позиции Заклона, может быть исполнена позиция «Бильманн». Смена ноги не разрешена.

**Вращение в одной позиции без смены ноги:**

Может быть исполнена любая вариация(ии) выбранной позиции. Минимум восемь оборотов в этой позиции.

**Комбинированное вращение:**

Комбинированное вращение должно включать только одну смену ноги и не менее, чем **шесть** оборотов на каждой ноге. Смена ноги может быть выполнена переступанием или прыжком. Смена ноги и смена позиции могут быть выполнены либо одновременно, либо отдельно.

**Дорожка шагов**

Дорожка шагов должна исполняться с использованием всей поверхности ледовой площадки, могут быть включены любые прыжки не из Списка (с любым количеством оборотов) и прыжки из Списка (максимум в один оборот) без всяких наказаний за это. Прыжки из Списка с не более, чем одним оборотом, включенные в дорожку шагов, не называются и не занимают ячеек.

### **1.3. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОДНОЧНОГО КАТАНИЯ**

1.3.1. 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.

1.3.2. Хорошо сбалансированная программа для разряда мастеров спорта (МС) в соответствии с требованиями на спортивный сезон для взрослых должна содержать:

**Мужчины и Женщины**

- 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 или Вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- Максимум **одну** Дорожку шагов;
- Максимум **одну** Хореографическую последовательность.

1.3.3. Хорошо сбалансированная программа для разряда кандидатов в мастера спорта (КМС) в соответствии с требованиями на спортивный сезон для юниоров должна содержать:

### **Юниоры и Юниорки**

- 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 или Вращением с заходом прыжком и одно – Вращением в только одной позиции;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

1.3.4. Перечень элементов, подлежащих исполнению в Произвольной программе для всех спортивных, юношеских разрядов, определяется действующей Единой Всероссийской Спортивной Классификацией по виду спорта.

### **1.3.5. Требования к произвольной программе и исполняемым в ней элементам**

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

Все элементы должны быть связаны соединительными шагами различного характера и другими движениями 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 засчет результата Участника. Засчитывается только первая попытка (или разрешенное число попыток) исполнения Элемента.

### **Отдельные Прыжки**

Отдельные Прыжки могут иметь любое количество оборотов.

### **Каскады прыжков и Комбинации прыжков**

Каскад прыжков и комбинация прыжков может состоять из одинаковых или разных одинарных, двойных, тройных или четверных прыжков. В произвольной программе может быть не более трех каскадов или двух каскадов и одной комбинации прыжков. Только один каскад прыжков или одна комбинация

прыжков может включать не более трех прыжков, остальные – не более двух прыжков в каждом каскаде или комбинации.

## Повторения прыжков

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 двух разрешенных повторений тройных/четверных прыжков в каскадах/комбинациях только **одно** может быть повторением четверного прыжка. Если хоть одно из повторений четверного прыжка исполняется в каскаде или в комбинации прыжков, то оба исполнения оцениваются полной стоимостью в соответствии с Шкалой Сложности. Если оба четверных прыжка исполняются как отдельные прыжки, то второй из этих отдельных прыжков будет отмечен знаком “+REP” и получит 70% своей исходной базовой стоимости. Тройной и четверной Прыжки с одним и тем же названием рассматриваются как два разных прыжка.

## Лишние прыжки и прыжковые элементы

При исполнении лишнего прыжка(ов) стоимость не будет иметь только не соответствующий требованиям индивидуальный прыжок. Если какой-то прыжок/прыжки в каскаде/комбинации не соответствуют требованиям, то не засчитываются только тот прыжок/прыжки, которые не соответствуют требованиям, а не весь каскад/комбинация.

Прыжки рассматриваются в порядке их исполнения.

## Вращения

Все Вращения должны быть различного типа. Любое вращение того же типа (обозначаемое той же аббревиатурой), что уже было исполнено, будет удалено (но займет «вращательную» ячейку в компьютере).

Если никакое из исполненных вращений не имеет захода прыжком или не является вращением в одной позиции или не является комбинацией вращений, то неправильно выполненное вращение будет автоматически удалено компьютером.

Вращения должны иметь минимальное требуемое число оборотов, недостаток которых отражается судьями в оценках: **шесть** для Прыжка во вращение и Вращения с только одной позицией и **десять** для Комбинации вращений.

Минимальное требуемое число оборотов во Вращении отсчитывается от входа во вращение до выхода из него (за исключением завершающих оборотов во

Вращении в одной позиции и в Прыжке во вращение). Смена ноги в комбинации вращений и во Вращении в одной позиции по выбору спортсмена.

## **Дорожка шагов**

Участники имеют полную свободу выбора типа Дорожки шагов, которую хотят исполнить.

Любые прыжки не из Списка с любым количеством оборотов и прыжки из Списка максимум в один оборот могут быть включены в дорожку шагов без всяких наказаний за это. Прыжки из Списка с не более, чем одним оборотом, включенные в дорожку шагов, не называются и не занимают ячеек. Прыжки из Списка более, чем в один оборот, могут также быть включены в дорожку шагов, они называются и занимают ячейки. Дорожка шагов должна полностью использовать поверхность льда. Дорожки шагов, слишком короткие и с трудом различимые, не могут считаться удовлетворяющими требованиям к Дорожкам шагов.

## **Хореографические последовательности**

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, 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.

## **1.4. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПАРНОГО КАТАНИЯ**

### **1.4.1. Общие требования**

Парное катание представляет собой катание в унисон двух спортсменов, исполняющих движения в такой гармонии друг с другом, чтобы создавалось впечатление пары как единого целого, а не независимого катания двух одиночников. Должно уделяться внимание подбору подходящего партнёра.

Все Элементы должны быть связаны соединительными шагами различного типа и другими сравнимыми движениями парного катания вместе с разнообразными позициями и хватами при полном использовании поверхности ледовой площадки.

Оба партнёра не должны постоянно выполнять одинаковые движения; они могут время от времени разъединяться, но таким образом, чтобы создавалось впечатление унисона и гармоничной композиции программы и её исполнения. Следует сводить к минимуму движения, исполняемые полностью на двух ногах;

Во всей программе должны в соответствии с музыкой исполняться гармоничные шаги и соединительные движения.

#### **1.4.2. Для всех программ парного катания:**

##### **Поддержки**

Под Поддержкой понимается полный подъем партнёрши при полностью вытянутой поднимающей руке/руках партнёра, если это нужно для данного типа Поддержки и исполнения минимум одного непрерывного оборота партнера. Разрешены также маленькие Поддержки, которые могут быть как с подъемом и спуском партнёрши, так и иметь вращательный характер, когда партнёр не поднимает рук выше плеч, или движения, которые включают хват партнёрши за ноги;

Группа Поддержки определяется хватом партнёров в момент, когда партнёрша при подъёме проходит уровень плеч партнёра. При исполнении Поддержек групп 3, 4, 5 поднимающая рука (руки) партнёра должны быть полностью выпрямлены(ы).

Парные поддержки классифицируются следующим образом:

Группа 1 – позиция с хватом за подмышку;

Группа 2 – позиция с хватом за талию;

Группа 3 – позиция с хватом «рука за бедро/верхнюю часть ноги (выше колена)»;

Группа 4 – позиция с хватом «кисть-кисть» («жимовые» поддержки);

Группа 5 – позиция с хватом «кисть-кисть» (поддержки типа Лассо).

Партнёры помогают друг другу с помощью **хватов** «кисть – кисть», «кисть – рука», «кисть – тело» и «кисть – верхняя часть ноги (выше колена)». Сменой хвата считается переход от одного из указанных типов хвата к другому или, в поддержке на одной руке, с одной руки на другую. Во время исполнения Поддержки разрешены смены хвата.

**Позиции партнёрши:** вертикальная (верхняя часть корпуса партнёрши вертикальна), «свеча» (корпус партнёрши боком, верхняя его часть параллельна льду), и «платтер» (корпус партнёрши в плоскости, лицом вверх или вниз, верхняя часть корпуса параллельна льду). Смена позиций означает переход из одной из этих позиций к другой (один полный оборот в каждой позиции). Если в поддержке позиция партнёрши меняется с вертикальной (с головой наверху) на вертикальную (с головой внизу) или из Платтера (лицом вверх) на Платтер (лицом вниз) или наоборот, или из Свечи в Свечу с пол-оборотом партнёрши в любом направлении, то это тоже считается сменой позиции.

Все Черты могут быть засчитаны только при их исполнении в первые 3.5 оборотов. Для Черты отрыва и приземления разрешены дополнительные по пол-оборота. Эти дополнительные по пол-оборота на отрыве и приземлении (1 оборот в сумме) разрешают рассматривать Черту отрыва и приземления в первые 4.5 оборота.

Обороты партнера считаются от момента отрыва партнёрши ото льда до момента, когда руки партнера начинают сгибаться после полного выпрямления и, следовательно, партнёрша начинает опускаться. Если в момент отрыва партнёрши партнёр находится в кораблике или другой позиции вбок, обороты партнера определяются положением его передней ноги в тот момент, когда партнёрша отрывается ото льда.

Провоз разрешен в обеих программах, но в Короткой Программе не является Чертой сложности, а в Произвольном Катании считается Чертой только у взрослых только в первом исполнении.

Если пара исполняет запрещенную поддержку/запрещенный хват, то Уровень поддержки не может быть выше Базового. Применяется снижение за запрещенный элемент.

### **Подкрутки**

В подкрутках перед отталкиванием пара скользит ходом назад. Партнер держит партнёршу за талию. В момент отрыва ото льда партнер выталкивает партнёршу вверх, и она совершает в воздухе вращение изолированно от партнера, который в этот момент делает поворот в пол-оборота на льду. Она приобретает вращение за счет усилия партнера и собственной группировки. Партнёрша должна быть поймана партнёром за талию в воздухе перед её плавным приземлением на лед на одну ногу на ход назад наружу.

### **Выбросы**

Выброс представляют собой прыжок партнёрши, выполняемый с помощью партнёра, который «выбрасывает» партнёршу в воздух при отрыве, и партнёрша приземляется без помощи партнёра на ход назад на наружное ребро.

Выбросы получают название по способу отталкивания партнёра (например, выброс акселем) и количеству оборотов.

### **Сольные (параллельные) прыжки, Каскады и Комбинации прыжков**

Если при исполнении сольных Прыжков, Каскадов или Комбинаций прыжков партнёрами выполнены прыжки с различным числом оборотов, Элемент засчитывается как Прыжок с меньшим исполненным числом оборотов.

Если партнеры **определенно** выполняют различные типы прыжков, это приводит к элементу без Стоимости. Название этого элемента будет “прыжок с меньшей стоимостью” без учета значков. Только этот прыжок блокируется с точки зрения повтора. Пример: 3T у одного партнера, 3S у другого приводит к 3T\*.

### **Комбинации раздельных вращений**

Одна Комбинация раздельных вращений включается только в Короткую программу для **Взрослых и Юниоров** и должна иметь минимум **две** различные базовые позиции с двумя непрерывными 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 раздельных вращений может начинаться с захода прыжком.

### **Комбинации парных вращений**

Одна Комбинация парных вращений включается только в хорошо сбалансированную Произвольную Программу для **Взрослых и Юниоров**. В комбинации парных вращений должна быть хотя бы одна смена ноги обоими партнерами, не обязательно выполненная ими одновременно. Вращение может начинаться с прыжка. Комбинация парных 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.

Если отсутствует смена ноги или смена позиции обоими партнёрами, Элемент не будет иметь стоимости.

Вращение должно быть непрерывным, и остановки в нем не разрешены, кроме короткой остановки при смене направления.

### **Тодесы**

При исполнении тодеса партнёрша описывает спираль вокруг партнёра, скользя на одной ноге в горизонтальном положении, держась рукой за руку

партнера. Один конек партнёрши должен оставаться на льду в любое время при исполнении Тодеса.

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 скользящим по льду ребром конька и хватом руки партнёра. Партнёр должен находиться в центрированной позиции с полностью вытянутой рукой.

Заход засчитывается как Черта, только если “низкая” позиция принимается обоими партнерами в течение первого оборота после фиксации зубца партнера на льду.

## **Дорожки шагов**

Дорожка шагов включена в Короткую программу каждого сезона.

Дорожка шагов должна исполняться вместе или близко друг к другу и полностью использовать поверхность льда. Предпочтение отдается 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.

## **1.5. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА ПАРНОГО КАТАНИЯ**

1.5.1. Короткая программа парного катания (взрослых и юниоров) состоит из семи предписанных Элементов, а первого спортивного разряда – из шести Элементов. Последовательность исполнения Элементов произвольна.

1.5.2. Оценки не возрастают при растягивании программы до установленного максимума времени, если в этом нет необходимости. Музыка выбирается каждой парой, вокальная музыка со словами разрешена.

1.5.3. Если исполненный не предписанный или дополнительный элемент заменяет неисполненный предписанный элемент, то соответствующая ячейка блокируется и этот исполненный элемент рассматривается как несоответствующий требованиям (не имеет стоимости).

**1.5.4.** Не включенные в Список или дополнительные элементы, такие как прыжки, вращения, шаги или повторения неудавшихся элементов, не оцениваются и, следовательно, не блокируют ячейку других типов элементов.

**1.5.5. Перечень предписанных элементов, подлежащих исполнению в Короткой программе парного катания для мастеров спорта (МС) и для разряда кандидатов в мастера спорта (КМС),** определяется требованиями на спортивный сезон для взрослых и юниоров. Перечень публикуется на официальном сайте ФФКР ежегодно до 1 июля на новый спортивный сезон.

**1.5.7. Требования к исполнению элементов короткой программы парного катания**

### **Поддержки**

Разрешены только предписанные отрывы Поддержек.

### **Подкрутки**

Отрыв подкрутки в короткой программе ограничен отрывом партнёрши типа Лутца или Флипа. Число оборотов партнёрши в воздухе - два или три для взрослых и юниоров.

### **Выбросы**

Для взрослых разрешен любой двойной или тройной Выброс. Для юниоров разрешен только предписанный Выброс.

### **Параллельные прыжки**

Для взрослых разрешен любой двойной или тройной Прыжок. Для юниоров разрешен только предписанный Прыжок.

### **Комбинация раздельных вращений**

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.

### **Тодесы**

Разрешён только предписанный Тодес.

*Тодес назад наружу:* Оба партнёра скользят назад наружу. Партнёр исполняет циркуль и держит руку партнёрши полностью вытянутой рукой, одноименной с его скользящей ногой. Партнёрша наклонена назад ко льду, и её рука полностью вытянута, когда она движется по кругу вокруг партнёра в этой позиции.

*Тодес вперед внутрь:* Партнёр скользит назад на наружном ребре, партнёрша - вперед на внутреннем ребре. Партнёр исполняет циркуль и держит руку партнёрши полностью вытянутой рукой, одноименной с его скользящей ногой. Партнёрша наклонена вбок ко льду, и её рука полностью вытянута, когда она движется по кругу вокруг партнёра в этой позиции.

*Тодес назад внутрь:* Партнерша наклоняется ко льду, ее рука полностью вытянута и она движется по кругу вокруг партнера на четком заднем внутреннем ребре.

*Тодес вперед наружу:* То же, что для Тодеса вперед внутрь, но партнёрша движется по кругу вокруг партнёра вперед на четком переднем наружном ребре.

## Дорожки шагов

Дорожки шагов должны исполняться партнёрами вместе или близко друг к другу и могут включать любые прыжки не из Списка. Разрешены короткие остановки в соответствии с музыкой. Любые прыжки не из Списка с любым количеством оборотов и прыжки из Списка максимум в один оборот могут быть включены в дорожку шагов без всяких наказаний за это. Прыжки из Списка с не более, чем одним оборотом, включенные в дорожку шагов, не называются и не занимают ячеек. Прыжки из Списка более, чем в один оборот, могут также быть включены в дорожку шагов, они называются и занимают ячейки.

## 1.6. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПАРНОГО КАТАНИЯ

**1.6.1. Произвольная программа пар** должна представлять собой хорошо сбалансированную программу, составленную и исполняемую под выбранную самой парой музыку в течение определенного времени. Вокальная музыка со словами разрешена. Программа содержит движения одиночного катания, исполняемые партнерами одновременно либо симметрично («зеркальное» катание), либо параллельно («теневое» катание), а также движения, типичные именно для парного катания, такие как парные вращения, спирали, поддержки, прыжки с помощью партнера и т.п., гармонично связанные шагами и другими движениями.

**1.6.2. Хорошо сбалансированная произвольная программа парного катания для мастеров спорта (МС)** в соответствии с требованиями ИСУ для взрослых должна содержать:

- Максимум **три** поддержки, не все из группы 5, с полным выпрямлением занятой руки/рук. Эти поддержки должны иметь различные сокращенные обозначения.
- Максимум **одну** Подкрутку;
- Максимум **два** различных Выброса;
- Максимум **один** Параллельный Прыжок;
- Максимум **один** Каскад или Комбинацию прыжков;
- Максимум **одну** Комбинацию парных вращений;

- Максимум **один** Тодес, отличный от Тодеса в короткой программе;
- Максимум **одну** Хореографическую последовательность.

**1.6.3. Хорошо сбалансированная произвольная программа парного катания для кандидатов в мастера спорта (КМС) в соответствии с требованиями ИСУ для 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 **одну** Комбинацию парных вращений;
- Максимум **один** Тодес;
- Максимум **одну** Хореографическую последовательность.

**1.6.4. Хорошо сбалансированная произвольная программа парного катания для первого спортивного разряда должна содержать:**

- Максимум **две** различные Поддержки из групп 1, 2, 3, 4 (в группе 1 и 2 полное выпрямление поднимающей руки/рук партнера не обязательно);
- Максимум **одну** Подкрутку в один или два оборота;
- Максимум **один** Выброс в один или два оборота;
- Максимум **один** Параллельный Прыжок в один или два оборота;
- Максимум **одна** комбинация парного вращения (минимум пять и пять оборотов);
- Максимум **один** Тодес или Обводка;
- Максимум **одна** хореографическая последовательность.

**1.6.5. Хорошо сбалансированная произвольная программа парного катания для второго спортивного разряда должна содержать:**

- Максимум **две** различные Поддержки из групп 1 – 2, хват одной рукой не разрешен (в группах 1 и 2 полное выпрямление поднимающей руки/рук партнера не обязательно);
- Максимум **одну** Подкрутку в один оборот;
- Максимум **один** Параллельный Прыжок в один или два оборота (двойной Аксель разрешен);
- Максимум **один** выброс в один или два оборота (выброс двойной аксель разрешен);
- Максимум **одно** любое параллельное или парное вращение (параллельное или парное комбинированное вращение разрешено);
- Максимум **один** тодес или обводка;

- Максимум **одну** дорожку шагов.

#### 1.6.6. Требования к произвольной программе и исполняемым в ней элементам

##### Поддержки

Если в программе взрослых пар исполняются две Поддержки группы 5, отрыв должен быть различного типа (иметь различные сокращения обозначения). Если отрыв второй Поддержки такой же, как и первой, вторая Поддержка группы 5 не засчитывается, но занимает ячейку для поддержки.

##### Провозы

Поддержки как минимум с одним непрерывным оборотом партнёра на льду могут включать Провоз. Только первый провоз, включенный в одну из таких поддержек, может рассматриваться только у взрослых как возможная черта уровней сложности;

Поддержка, которая определяется как чистый Провоз, состоит из простого Провода партнёрши без поворота партнёра, в этом случае разрешаются только пол-оборота партнёра в начале и/или конце Провода. В Провозах разрешены любые хваты. Разрешены Провозы одного из партнёров другим на спине, плечах или коленях. Поддержки-Провозы не включаются в число верхних Поддержек. Эти Поддержки рассматриваются в компоненте «Переходы». Они не имеют стоимости и не ограничиваются по количеству.

##### Подкрутки

В произвольной программе количество оборотов в Подкрутке не ограниченно (в первом спортивном разряде подкрутка одинарная или двойная, во втором спортивном разряде подкрутка одинарная). Принимаются варианты отрыва партнёрши ото льда Лутцем, Флипом, Тоулупом или Акселем.

##### Выбросы

В произвольной программе количество оборотов в Выбросе не ограничено (в первом и втором спортивном разряде выброс одинарный или двойной).

##### Параллельные прыжки, каскады и комбинации прыжков

**Каскад прыжков** состоит из двух или трех прыжков с любым количеством оборотов, нога приземления исполняемого прыжка является толчковой ногой следующего 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.

Прыжок Ойлер, исполняемый в Каскаде между двумя прыжками из Списка, рассматривается как прыжок из Списка со стоимостью, указанной в Шкале Сложности.

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** состоит из двух или трех прыжков с любым количеством оборотов, начинается с любого прыжка и непосредственно продолжается вторым и/или третьим прыжком типа Аксель с прямым шагом с дуги приземления первого/второго прыжка на дугу отрыва Акселя. Исполнение одного полного оборота на льду между прыжками (свободная нога может коснуться льда, но без переноса веса тела) оставляет Элемент в рамках определения комбинации 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. В первом и втором спортивном разряде прыжок одинарный или двойной.

## Вращения

Вращения должны иметь требуемое минимальное количество оборотов: **десять** в Комбинации раздельных вращений и **восемь** в Комбинации парных вращений.

Отсутствие предписанного количества оборотов должно быть отражено Судьями в оценках, однако вращение с менее чем тремя оборотами рассматривается как вращательное движение, а не как вращение. Это минимальное количество предписанных оборотов считается со входа во Вращение до выезда из него.

В Комбинации парных вращений должна быть по крайней мере **одна** смена ноги обоими партнёрами, не обязательно исполняемая партнёрами одновременно.

## **Тодесы**

Возможны вариации хвата рук и позиций циркуля (назад или вперед). Для взрослых (разряд МС) исполняемый в произвольной программе Тодес должен отличаться по типу от Тодеса, исполненного в короткой программе.

## **Хореографическая последовательность**

Хореографическая последовательность состоит из хотя бы двух различных движений 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 должны быть названы и не должны занимать ячейки. 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 последовательность движений имеет базовую стоимость и оценивается Судьями только посредством GOE.

## **2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТАНЦАМ НА ЛЬДУ**

### **2.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

#### **2.1.1. Ось**

1. *Длинная ось* – Прямая линия, продольно разделяющая поверхность льда на две половины (средняя линия).

2. *Короткая ось* – Прямая линия, поперечно разделяющая поверхность льда на две половины.

3. *Непрерывная ось* – Воображаемая линия вокруг поверхности льда, служащая основанием для рисунка танца. Обычно в Паттерн Танцах и Ритм Танце это непрерывная ось состоит из двух линий, проходящих параллельно длинной оси поверхности льда, примерно на одинаковом расстоянии между длинной осью и длинным бортом ледовой площадки. Эти линии соединяются полукругом возле коротких бортов ледовой площадки. Эти полукруги в некоторых танцах приплюснуты так, что они проходят параллельно коротким бортам ледовой площадки. В танцах, исполняемых по кругу, например Килиан, непрерывная ось

приблизительно является кругом. Непрерывная ось в танце Пассодобль представляет собой овал.

4. *Пересекающая ось* – Воображаемая линия, пересекающая непрерывную ось танца под прямыми углами.

### 2.1.2. Рисунки Танцев

Рисунок любого танца представляет собой схему (диаграмму) танца на льду. Диаграмма Паттерн танца включает всю информацию, необходимую для выполнения одной полной последовательности (серии) танца.

1. *Танец с Предписанным Рисунком* – Танец, на диаграмме которого указано расположение, направление и глубина всех исполняемых рёбер (дуг). Необходимо следовать этой диаграмме как можно точнее.

2. *Танец с Предпочтительным Рисунком* – Танец, в котором рисунок может быть видоизменен парой при условии, что сохраняются его оригинальные последовательности шагов, позиции и количество счётов музыки, предписанное для каждого шага (*Timing*). Каждый повтор измененного рисунка должен быть выполнен тем же способом, а каждая новая серия танца должна начинаться с того же места.

3. *Шаговая Дуга* – Любая последовательность шагов на одной стороне непрерывной оси, которая имеет приблизительно полукруглую форму.

## 2.2. СЕРИИ ШАГОВ

2.2.1. **Вступительные Шаги** – Все Паттерн танцы (это не относится к Паттерн танцу как Элементу) могут начинаться с вступительных шагов по выбору.

2.2.2. **Начало Паттерн Танца** – Первый шаг Паттерн Танца после Вступительных Шагов.

2.2.3. **Серия** – Установленный порядок предписанных шагов / поворотов, составляющих одну последовательность (серию) Паттерн Танца или любую его часть.

2.2.4. **Дорожка Шагов** – серия предписанных или не предписанных шагов, поворотов и движений в Ритм или в Произвольном танцах. Дорожки Шагов разделяются по Типам, Группам и Стилям.

1. Существуют следующие **Типы** Дорожек Шагов, которые могут исполняться как в позициях, так и без касания (раздельно):

- *Дорожки Шагов в Позициях* должны исполняться в любых танцевальных позициях или вариантах этих позиций (если это не назначено как-либо иначе в требованиях на спортивный сезон). Любое

разъединение партнёров для смены позиции не должно превышать одного (1) такта музыки.

- *Дорожки Шагов без касания* должны состоять из шагов, исполняемых зеркально и/или параллельно. Партнёры могут пересекать следы друг друга (меняться сторонами) и могут переходить от шагов, исполняемых зеркально, к параллельным шагам, и наоборот, если нет оговорок со стороны Технического Комитета по танцам на льду. Партнёры должны оставаться как можно ближе друг к другу, но не должны касаться друг друга. Расстояние между партнёрами должно быть в основном не более 2-х вытянутых рук, за исключением коротких моментов, когда они исполняют предписанные шаги и повороты в противоположных направлениях.

## 2. Типы Дорожек шагов делятся на Группы:

### **Группа А – Дорожки шагов по прямой:**

- *Вдоль средней линии*: дорожка исполняется вдоль всей длины поверхности льда на Длинной Оси или Короткой Оси.
- *По диагонали*: дорожка исполняется полностью от одного угла катка до противоположного по диагонали угла (насколько это практически возможно).

### **Группа В – Дорожки шагов по дугам:**

- *По Кругу*: (может исполняться в направлении по часовой или против часовой стрелки) – с использованием всей ширины ледовой площадки.
- *Серпантин*: начинается в любом направлении (по часовой или против часовой стрелки) на центральной линии около одного из коротких бортов катка, продолжается в виде 3-х дуг или 2-х дуг (в форме латинской S) с использованием всей ширины катка и заканчивается на средней линии у противоположного короткого борта.

### **Группа С – Частичные дорожки шагов:**

- *Дорожка Шагов Типа Паттерн Танца* – исполняется в любом месте ледовой площадки или как предписано Техническим Комитетом по Танцам на льду.

## 3. Стиль Дорожек Шагов

Характеристиками для Уровней Сложности Дорожек Шагов, назначенных Стилей, являются действующие технические требования, публикуемые на спортивный сезон.

Любые варианты или комбинации Групп или других Групп Дорожек Шагов, назначенные решением Технического Комитета по танцам публикуются на спортивный сезон.

**2.2.5. Секция** – Часть Серии Паттерн Танца.

**2.2.6. Паттерн Танец Элемент** – Серия предписанных шагов, поворотов и движений в Ритм танце, состоящая из:

1. Серии Паттерн танца, указанного в *разделе 2.12.* или
2. Секции Паттерн танца, указанного в *разделе 2.12.* или
3. Комбинации шагов/поворотов из Паттерн танцев, указанных в разделе 2.12.

### **2.3. ШАГИ (704, параграфы 1-10)**

**2.3.1. Шаг** – видимый след на льду, выполненный на одной ноге. Он может состоять из рёберной дуги, перетяжки, поворота на одной ноге, например, Тройки или Выкрюка, или исполняться на двух рёбрах (что обычно неприемлемо).

**2.3.2. Ребро** – видимый след на льду при скольжении на одной ноге, по одной дуге;

**2.3.3. Перетяжка** – видимый след на льду при скольжении на одной ноге с переходом с одной чёткой кривой (дуги) и ребра на другую чёткую кривую (дугу) и ребро;

**2.3.4. Двойное ребро** – видимый двойной след на льду при скольжении на одной ноге, который направлен по прямой.

**2.3.5. Открытый Шаг** – шаг, начатый рядом с опорной ногой без скрещивания спереди или сзади. Следует заметить, что при скольжении вперед свободную ногу держат сзади до перехода на опорную ногу для следующего шага. При скольжении назад свободную ногу держат спереди до перехода на опорную ногу для следующего шага.

**2.3.6. Шаг из Скрещения** – шаг, начатый из положения со скрещенными ногами таким образом, что движущая сила появляется от толчка наружным ребром конька ноги, которая становится после этого свободной ногой. (Примечание – ноги скрещены выше колен).

**2.3.7. Скрещенный Шаг Спереди** – шаг, в котором свободная нога ставится на лед снаружи от опорной ноги и будучи плотно скрещенной перед опорной ногой. (Примечание – ноги скрещены ниже колен).

**2.3.8. Скрещенный Шаг Сзади** – шаг, в котором свободная нога ставится на лед снаружи от опорной ноги и будучи плотно скрещенной за опорной ногой. (Примечание – ноги скрещены ниже колен).

**2.3.9. Шассе:**

1. **Простое Шассе** - серия из двух шагов (обычно на наружном ребре и внутреннем ребре), в которой на втором шаге свободную ногу ставят на лед рядом с опорной ногой, а не впереди или сзади неё, а опорную ногу

(ставшую теперь свободной ногой) немного поднимают таким образом, чтобы лезвие конька было параллельно льду.

2. **Скрещенное Шассе** – то же самое что и простое Шассе, только свободная нога на втором шаге скрещивается с опорной ногой. (Скрещивается сзади при движении спортсмена вперед, скрещивается спереди при движении назад).
3. **Скользящее Шассе** – то же самое что и простое Шассе, только на втором шаге свободная нога скользит по льду перед опорной ногой при движении спортсмена вперед и назад при движении назад (например, шаг 32 в Звездном Вальсе у партнёра).

2.3.10. **Беговой Шаг** – шаг или серия шагов, когда свободная нога проносится мимо опорной ноги прежде, чем она опускается на лед, становясь при этом «новой» опорной ногой, а бывшая опорная нога отрывается от льда, становясь «новой» свободной ногой.

2.3.11. **Дуга** – короткое или длинное скольжение на ребре конька вперед или назад.

1. **Маховая Дуга** – дуга, выполняемая в течение нескольких музыкальных счётов, во время которых при движении назад свободную ногу поднимают, а затем делают ей мах сначала вперед, а потом назад за опорную ногу, после чего возвращают обратно к опорной ноге для выполнения следующего шага. При движении вперед сначала делают мах свободной ногой назад, потом вперед, затем возвращают обратно к опорной ноге для выполнения следующего шага. Мах ногой дает ощущение «движения по дуге».

2. **Кросс-ролл** – шаг по дуге, начатый с движением свободной ноги, которую приближают к опорной ноге со стороны таким образом, что она опускается на лед почти под прямым углом к опорной ноге. Одновременно с этим вес тела переноситься с одной наружной дуги на новую наружную дугу создавая типичное для Кросс-Ролла движение. После этого движения обязательно постановка ноги на наружное ребро.

2.3.12. **Скользящий Шаг** – шаг, выполненный по прямой линии, при этом лезвия обоих коньков находятся плоско (на двух ребрах) на льду. Вес тела находится над опорной ногой, которая может быть согнута или выпрямлена в колене, в то время как свободная нога скользит по льду вперед до её полного выпрямления.

2.3.13. **Шаг на Зубцах** – шаг, при котором спортсмен, находясь на зубцах коньков, переступает с одной ноги на другую без прыжка.

## **2.4. ПОВОРОТЫ (704, параграфы 11-14)**

**2.4.1. Поворот на одной ноге** – вращательное движение на одной ноге, при котором фигурист изменяет направление движения с хода вперед на ход назад или с хода назад на ход вперед.

- 1. Троечный поворот** – поворот, выполненный на одной ноге с наружного ребра на внутреннее ребро или с внутреннего ребра на наружное ребро, причем кривая выезда продолжается по той же дуге, что и кривая въезда. Фигурист делает поворот в направлении кривой.
- 2. Троечный поворот из Американского вальса (или маховый троечный поворот)** – поворот тройкой с наружного ребра, при котором свободная нога вытянута и удерживается над следом конька опорной ноги, а её носок и бедро хорошо развернуты. При выполнении поворота подъём (щиколотка) свободной ноги подносится вплотную к пятке опорной ноги. После исполнения поворота на внутреннее ребро свободную ногу сначала вытягивают назад над следом, а затем подносят назад к опорной ноге для выполнения следующего шага.
- 3. Троечный поворот из Европейского вальса** – поворот тройкой, который начинается так же, как описано в пункте 2. После исполнения поворота ребро назад внутрь удерживается в течение одного счёта перед тем как вес тела переносится на свободную ногу, которая теперь становится опорной ногой.
- 4. Троечный поворот из Равенсбургского вальса** – это поворот тройкой с внутреннего ребра, который начинается, как описано в а) и б), со свободной ногой вытянутой над следом и слева сзади от опорной ноги во время исполнения поворота и с махом вперед после его завершения перед тем, как вернуть её назад к опорной ноге для выполнения следующего шага. (Пример: шаг 1 в Равенсбургском вальсе у партнёра).
- 5. Троечный поворот с касанием льда** – поворот тройкой, при котором вес тела почти сразу переносится на свободную ногу, которая становится опорной ногой на следующем шаге. Поворот выполняется из тройки вперед наружу на ребро назад наружу противоположной ноги без полного переноса веса. После этого спортсмен быстро делает шаг вперед на первоначальную ногу (например, шаги 1 и 2 в Австрийском вальсе). Такая серия может выполняться для поворота тройкой вперед или назад, внутрь или наружу. Может выполняться одним из партнёров или в паре бок о бок.

6. **Тройки вокруг общей оси** – тройки, исполняемые обоими партнёрами одновременно вокруг общей оси. Партнёры выполняют эти повороты в вальсовой позиции (пример, шаг с 29 по 31 в Австрийском вальсе, шаги 39 и 40 в Равенсбургском вальсе) или со смещением в «полу-танговую» позицию (шаги с 1 по 5 в Золотом вальсе).
7. **Скоба** – поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на внутреннее ребро или с внутреннего ребра на наружное ребро, при этом дуга выезда продолжает дугу въезда. Фигурист делает поворот в направлении, противоположном дуге въезда.
8. **Крюк** – поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на наружное ребро или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда. Фигурист делает поворот в направлении дуги въезда.
9. **Выкрюк** – поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом 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 делает поворот в направлении, противоположном дуге въезда (т.е., в направлении дуги выезда).
10. **Маховый Крюк или Выкрюк** – вид Крюка или Выкрюка, в котором свободная нога с махом плавно проносится рядом с опорной ногой перед поворотом и после поворота или проносится за опорную ногу и удерживается над следом, либо исполняется мах вперед.

**2.4.2. Поворот на двух ногах** – вращательное движение с переходом с одной ноги на другую ногу, в котором фигурист изменяет направление движения с хода вперед на ход назад или с хода назад на ход вперед.

1. **Моухок** – поворотный элемент, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, при этом дуга выезда продолжает дугу въезда и обе дуги имеют равную глубину. Смена ноги выполняется с наружного ребра на наружное ребро или с внутреннего ребра на внутреннее ребро.
- **Открытый Моухок** – Моухок, в котором пятка свободной ноги ставится на лед с внутренней стороны опорной ноги, угол между обеими ногами произвольный. Сразу после переноса веса тела «новая» свободная нога принимает положение за пяткой «новой» опорной ноги (например, шаги 8 и 9 партнёра и 12 и 13 партнёрши в Фортинстеpe).
- **Закрытый Моухок** – Моухок, в котором подъем свободной ноги подносится к пятке опорной ноги, пока свободную ногу не поставят на лед за пятку опорной ноги. Сразу после переноса веса тела «новая»

свободная нога принимает положение впереди «новой» опорной ноги (например, шаги 11 и 12 в Рокер Фокстроте).

- **Маховый Моухок** – Открытый или Закрытый Моухок, в котором свободная нога делает мах вперед (проходя мимо опорной ноги как можно ближе к ней) и возвращается назад к опорной ноге для выполнения поворота (например, шаги 20 и 21 в Танго).
- 2. **Чоктау** – Поворотный элемент, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, а дуга выезда противоположна дуге въезда. Смена ноги выполняется с наружного ребра на внутреннее ребро или внутреннего ребра на наружное ребро. Если в описании танца не определено иное, свободная нога ставится на лёд рядом с опорной ногой. Дуги въезда и выезда имеют одинаковую глубину.
- **Открытый Чоктау** – Чоктау, в котором свободная нога ставится на лёд с внутренней стороны опорной ноги. Сразу после переноса веса тела «новая» свободная нога принимает положение за пяткой «новой» опорной ноги.
- **Закрытый Чоктау** – Чоктау, в котором подъем свободной ноги подноситься к пятке опорной ноги и удерживается, пока свободную ногу не поставят на лед за пятку опорной ноги. Сразу после переноса веса тела «новая» свободная нога принимает положение впереди «новой» опорной ноги (например, шаги 12 и 13 в Блюзе).
- **Маховый Чоктау** – Открытый или Закрытый Чоктау, в котором свободная нога делает мах вперед (проходя мимо опорной ноги как можно ближе к ней) и возвращается назад к опорной ноге для выполнения поворота (например, шаги 5 и 6 (первая часть) в Квикстепе).
- **Скрещенный открытый Чоктау** – Чоктау, в котором наружная сторона свободной ноги удерживается перед опорной ногой под прямым углом к ней. Бедро открыто после поворота. Это могут быть широкие шаги (например, шаги 11 и 12 в Румбе).

2.4.3. **Твизл** – поворот на одной ноге с одним или более оборотом, исполняемый с продвижением по льду и представляющий собой быстрое непрерывное вращение. Вес остается на опорной ноге, свободная нога во время поворота может находиться в любом положении, после чего она опускается на лёд рядом с опорной ногой для выполнения следующего шага. Исполнение твизлов в форме серии троек неприемлемо, поскольку они не представляют собой непрерывное движение. Если продвижение по льду во время исполнения Твизлов останавливается, то они становятся «Сольным Вращением» (Пирузетом).

Существуют следующие четыре (4) разных типа *начальных рёбер (entry edges)*, с которых могут быть начаты Твизлы:

- Вперёд Внутрь (ВВ);
- Вперёд Наружу (ВН);
- Назад Внутрь (НВ);
- Назад Наружу (НН);

**2.4.4. Движение Подобное Твизлу** – в то время как корпус фигуриста выполняет один полный оборот, его опорная нога технически выполняет менее одного оборота, за которым следует шаг вперёд;

#### **2.4.5. Комбинации Поворотов:**

##### **Серии Твизлов:**

1. **Серия Синхронных Твизлов** - серия из 2-х Твизлов для каждого партнёра с не более чем тремя (3) шагами между Твизлами.
2. **Серия Последовательных Твизлов** - серия из 2-х Твизлов для каждого партнёра с не более чем одним (1) шагом между Твизлами.

Для 1. и 2. каждый Твизл должен быть не менее одного (1) полного оборота, исполненного на одной ноге одновременно обоими партнёрами.

##### **3. Комбинация поворотов на одной ноге:**

Определенные Повороты, исполненные на одной ноге каждым партнером одновременно, в Позициях или раздельно.

**2.4.6. Сольное Вращение (Пируэт)** – вращательное движение, выполненное на одной ноге на месте одним из партнёров (с помощью или без помощи другого партнёра) или обоими партнёрами одновременно (вокруг раздельных центров вращения).

#### **2.4.7. Танцевальные Вращения:**

1. **Танцевальное Вращение** – вращение, выполненное парой вместе в любой позиции. Оно выполняется на месте, вокруг общей оси, на одной ноге сменой или без смены ноги одним или обоими партнерами.

#### **2. Типы Базовых Позиций в Танцевальных Вращениях:**

- **Позиция Стоя:** исполняется на одной ноге с выпрямленной или слегка согнутой опорной ногой и верхней частью корпуса, выпрямленной вверх (приблизительно вертикально или согнутой (в виде арки) назад или согнутой вбок).
- **Позиция Сидя:** исполняется на одной ноге в глубоком приседе с согнутой опорной ногой и свободной ногой, направленной вперёд, в сторону или назад.
- **Позиция Либелы:** исполняется на одной ноге с выпрямленной или слегка согнутой опорной ногой, корпусом, согнутым вперёд и свободной

ногой, вытянутой или согнутой вверх при условии, что свободная нога находится выше уровня бедра.

Любые варианты или комбинации Танцевальных Вращений, назначенные решением Технического Комитета по танцам публикуются в требованиях на спортивный сезон.

## **2.5. ПОЗИЦИИ СТОП И НОГ (704, параграф 15)**

1. **Купе** – движение, в котором свободная нога удерживается в контакте с опорной ногой при открытой позиции бедра таким образом, что свободная нога находится под прямым углом к опорной ноге.

2. **Пассе** – движение, в котором свободную ногу (согнутую в колене) поднимают вверх у боковой части опорной ноги при закрытой позиции бедра так, что стопа свободной ноги расположена параллельно опорной ноге.

3. **Аттилюд** – свободная нога согнута и заведена вверх и назад под углом 90° к опорной ноге.

## **2.6. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПОДДЕРЖКИ (704, параграф 16)**

**Танцевальная Поддержка** – Движение, во время которого один из партнёров поднимает другого партнёра с активной или пассивной помощью другого партнера на любую разрешённую высоту и удерживает его там, а затем опускает на лед. Количество оборотов и смен позиций во время поддержки не ограничено. Поддержки должны использоваться для отражения акцентов и характера избранной музыки. Они должны исполняться в элегантной манере, без выраженных усилий, неуклюжих и неэстетичных поз и движений.

Поддержки подразделяются на следующие типы:

**Короткие Поддержки** – длительность этих поддержек не должна превышать семи (7) секунд:

- а) **Поддержка на месте (Stationary Lift)** – Поддержка, при исполнении которой поднимающий партнёр остается на одном месте (без продвижения по ледовой площадке), при этом он может вращаться.
- б) **Поддержка по прямой линии (Straight Line Lift)** – Поддержка, при исполнении которой поднимающий партнёр скользит по прямой линии в любой позиции на одной или двух ногах.
- в) **Поддержка по дуге (Curve Lift)** – Поддержка, при исполнении которой поднимающий партнёр скользит по одной дуге в любой позиции на одной или двух ногах.
- г) **Вращательная Поддержка (Rotational Lift)** - Поддержка, при исполнении которой поднимающий партнёр, скользя (продвигаясь по

льду), вращается в одном из направлений (по или против часовой стрелки).

**Комбинированные Поддержки** – длительность этих поддержек не должна превышать двенадцати (12) секунд. Поддержка комбинирует:

1. *Две вращательные поддержки* (как указано выше в параграфе г): исполненные в разных направлениях вращения;
2. *Две поддержки по дуге*: исполненные на двух разных дугах по рисунку серпантине;
3. Две различных коротких поддержки типов а), б), в) или г).

## **2.7.ПРЫЖКИ (704, параграф 17)**

1. **Танцевальный Прыжок** – прыжок, не более чем в один оборот;

2. **Вход прыжком** – Прыжок, не более чем в полтора оборота, исполненный одним из партнеров как вход в Предписанный Элемент, если иное не опубликовано в требованиях на сезон.

3. **Выход прыжком** – Прыжок, не более чем в полтора оборота, исполненный одним из партнеров как выход из Предписанного Элемента, если иное не опубликовано в требованиях на сезон.

4. “**Подскок**” – маленький прыжок без поворота.

## **2.8.ТИПЫ ДВИЖЕНИЙ (704, параграф 18)**

1. **Присяд** – движение, при котором фигурист скользит на двух ногах с согнутыми коленями (угол между бедром и голеню опорной ноги не больше  $90^\circ$ ).

2. **Инна Бауэр** – движение, при котором фигурист скользит по льду на двух ногах (конёк одной ноги скользит вперёд, а другой ноги назад). Следы от коньков обеих ног должны быть параллельны.

3. **Выпад** – движение, при котором фигурист скользит по льду с одной ногой, согнутой в колене (угол между бедром и голеню не более  $90^\circ$ ) и другой ногой, вытянутой сзади, ботинок которой находится на льду.

4. **Циркуль** – движение на двух ногах, когда конёк одной ноги установлен на зубцах в точке, являющейся центром, а конёк другой ноги скользит вокруг по дуге.

5. «**Пистолетик**» – движение, в котором фигурист скользит на одной ноге, согнутой в колене, а другая нога вытянута вперёд параллельно льду.

6. «**Кораблик**» – движение по дуге на двух ногах, в котором одна нога фигуриста скользит по дуге вперёд, а другая нога скользит по той же дуге назад (это движение может исполняться на наружных или внутренних рёбрах).

## **2.9.ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (704, параграф 19)**

**Хореографический элемент** – Перечисленные или не перечисленные движения или серии движений, которые определены Техническим комитетом по танцам на льду.

Любые варианты или комбинации Шагов/Поворотов/Движений/ Вращений/ Поддержек, утверждаются Техническим Комитетом по танцам и публикуются, когда это требуется.

**ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ/ДВИЖЕНИЯ/ПОЗЫ** – Следующие элементы, движения и/или позы не разрешаются и будут определены как «Запрещённые» в Ритм Танце, Произвольном танце и в Паттерн Танцах, включая вступительные шаги и заключительные шаги (если иное не опубликовано в требованиях на сезон.):

- а) сидеть на голове партнёра;
- б) стоять на плечах партнёра;
- в) партнёрша в позе шпагат вниз головой (с удерживаемым углом между бёдрами больше  $45^\circ$ );
- г) поднимающий партнер вращает партнёршу вокруг, держа только её конёк (коньки), ботинок (ботинки) или ногу (ноги) с полностью выпрямленными руками (рукой);
- д) поднимающий партнер вращает партнёршу вокруг без помощи рук и партнерша удерживается только за счет хвата стопами ног вокруг шеи поднимающего партнёра;
- е) место контакта поднимающей руки (рук) место контакта поднимающей руки (рук) поднимающего партнёра с любой частью тела поднимаемого партнёра удерживается с полностью вытянутыми руками (рукой) выше головы поднимающего партнёра (ассистирующая рука может быть удержанна и полностью вытянута выше головы);
- ж) прыжки более чем в 1 оборот, за исключением Прыжка на Входе в Элемент или Прыжка на Выходе из Элемента;
- з) лежать на льду.

Короткое (проходящее) движение через позы от а) до е) разрешается при условии, что это положение не удерживается или оно используется только для смены позы.

## **2.10. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ (705)**

### **2.10.1. Позиция Рука в Руке:**

1. Лицом в одну сторону – Партнёры смотрят в одну и ту же сторону и скользят бок о бок или друг за другом, вытянув свои руки и держась за кисти рук. Её вариантами являются позиции рука в руке и бок о бок.

2. Сматря в разные стороны. – Обычно партнёры смотрят друг на друга, в то время как один движется назад, а другой – вперед, вытянув руки в стороны, но иногда эта позиция может выполняться спина к спине (например: шаги с 22 по 25 в ЧаЧа Конгеладо).

**2.10.2. Закрытая или Вальсовая Позиция** – Партнёры находятся прямо напротив друг друга. Один партнёр смотрит вперед, другой смотрит назад. Правая кисть партнёра находится на спине партнёрши, на уровне лопатки, локоть поднят, рука согнута так, чтобы держать партнёршу близко от себя. Левая кисть партнёрши находится на плече партнёра таким образом, чтобы её рука лежала удобно и расслабленно, локоть к локтию, на его руке. Левая рука партнёра и правая рука партнёрши слегка вытянуты на уровне плеч. Их плечи остаются параллельными.

**2.10.3. Открытая или Фокстротная Позиция** – Позиции кистей и рук такие же, как в Закрытой или Вальсовой позиции. Партнёры просто слегка развернуты друг от друга так, что они смотрят в одном направлении.

**Скрешенная Фокстротная Позиция** – Партнёры в такой же позиции, как описано выше, только правая рука партнёра находится за партнёршей, и его правая кисть лежит на её правом бедре, а левая рука партнёрши находится за партнёром, и её левая кисть лежит на его левом бедре.

**2.10.4. Наружная или Танговая Позиция** – Партнёры смотрят в противоположных направлениях, один партнёр движется вперед, другой – назад. Однако в отличие от Закрытой позиции, партнёр смещён вправо или влево от партнёрши так, что передняя сторона его бедра находится на одной линии с передней стороной её соответствующего бедра. Плотная позиция бедро к бедру нежелательна, поскольку затрудняет плавность скольжения.

**2.10.5. Позиция Килиан** – Партнёры смотрят в одну сторону, партнёрша справа от партнёра, его правое плечо за её левым плечом. Левая рука партнёрши вытянута поперек передней части тела партнёра и держит его левую кисть. Его правая рука, находясь за спиной партнёрши, держит её за правую кисть, и обе их правые руки находятся на гребне её правой тазовой кости.

**Обратная Позиция Килиан** – Эта позиция такая же, как позиция Килиан, только партнёрша находится слева от партнёра.

**Открытая Позиция Килиан** – Левой кистью партнёр держит партнёршу за левую кисть, его правая кисть находится на левом бедре партнёрши или за ее спиной. Правая рука партнёрши вытянута. Эта позиция может быть также обратной.

**Скрещенная Позиция Килиан** – Левая рука партнёрши вытянута поперек передней части тела партнёра к его левой кисти, в это время его правая рука вытянута поперек её тела спереди, обе правые кисти партнёров соединены и находятся на её бедре. Эта позиция может быть и обратной.

**Позиция Высокий Килиан** – Позиция Килиан, в которой одна пара соединённых рук поднята немного выше уровня плеч, а руки слегка согнуты в локтях. (Шаги с 3 по 12 в “Янки Полька”).

**2.10.6. Ведущая Рука** – Ведущей рукой партнёра является его правая рука, за исключением «Обратных» позиций, когда эту функцию выполняет левая рука.

**2.10.7. Променад** – вид «беговых» шагов, исполняемых парой в Открытой позиции на одинаковых (шаги с 9 по 11 в Блюзе) или разных ногах (шаги с 16 по 19 в Танго); берет свое начало в похожем поступательном движении вперед в некоторых бальных танцах.

*Примечание:* После введения некоторых новых танцев некоторые позиции могут не подходить под стандартные описания.

## **2.11. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ (706)**

**2.11.1. Доля** – счет, определяющий ритмичные повторяющиеся единицы музыкального фрагмента.

**2.11.2. Темп** – скорость музыки в ударах («счётах») или тактах в минуту.

**2.11.3. Ритм** – регулярно повторяемый рисунок ударных и безударных долей, придающий музыке определенный характер.

**2.11.4. Тakt** – единица музыки, определяемая периодическим повторением акцента. Эти единицы имеют равное количество долей.

**2.11.5. «Сильная доля»** - первая доля такта музыки или группа из двух тактов музыки поддерживающая ритмический счет катания.

**2.11.6. «Слабая доля»** – для ритмов со счетом катания на два такта музыки, первая доля второго такта музыки (пример: счет 3 в Квикстепе; счет 4 в Американском Вальсе).

## **2.12. ПАТТЕРН ТАНЦЫ**

### **2.12.1. Введение**

а) Паттерн Танцы представляют собой исполнение предписанных Рисунков под музыку с определенным ритмом и темпом.

б) Паттерн Танцы, или сегменты Паттерн Танцев которые должны исполняться на соревнованиях будут выбраны из перечисленных ниже танцев:

1. Фортинстеп
2. Фокстрот

18. Янки Полька
19. Квикстеп

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 3. Рокер Фокстрот         | 20. Финстеп            |
| 4. Фокстрот «Время Чая»   | 21. Пасодобль          |
| 5. Свинг Танец            | 22. Румба              |
| 6. Голландский Вальс      | 23. Румба Де Амор      |
| 7. Уиллоу Вальс           | 24. Ча Ча Конгеладо    |
| 8. Европейский Вальс      | 25. Серебряная Самба   |
| 9. Американский Вальс     | 26. Танго Фиеста       |
| 10. Вестминстерский Вальс | 27. Танго Канаста      |
| 11. Венский Вальс         | 28. Танго              |
| 12. Австрийский Вальс     | 29. Аргентинское Танго |
| 13. Звездный Вальс        | 30. Танго Романтика    |
| 14. Равенсбургский Вальс  | 31. Ритм Блюз          |
| 15. Золотой Вальс         | 32. Блюз               |
| 16. Килиан                | 33. Миднайт Блюз       |
| 17. Марш кленовых листьев |                        |

Описания, таблицы шагов и рисунки Серий вышеуказанных Паттерн танцев включены в Пособие ИСУ по танцам на льду 2003 г. Мужчины должны исполнять мужские шаги и женщины женские. Описания вышеуказанных добавленных Паттерн танцев будут опубликованы в требованиях на сезон.

в) Каждый Паттерн Танец должен исполняться на льду каждой парой отдельно, если иное не предусмотрено в Положении о соревновании.

- Танцы состоящие из двух (2) серий:

<u>Свинг Танец</u>	Равенсбургский Вальс	Ча-Ча Конгеладо
<u>Голландский Вальс</u>	Вестминстерский Вальс	Серебряная Самба
<u>Уиллоу Вальс</u>	Австрийский Вальс	Аргентинское Танго
Европейский Вальс	Золотой Вальс	Танго
Американский Вальс	Янки Полька	Танго Романтика
Звездный Вальс	Финстеп	Миднайт Блюз

- Танцы состоящие из трех (3) серий:

<u>Танго Фиеста</u>	Венский Вальс
<u>Танго Канаста</u>	Пасодобль
<u>Ритм Блюз</u>	Блюз

- Танцы состоящие из четырех (4) серий:

Фортинстеп	Квикстеп
Фокстрот	Румба
Рокер Фокстрот	

- Танец состоящий из шести (6) серий:  
Килиан
- Количество серий некоторых танцев может варьироваться от сезона к сезону и это будет публиковаться, когда это требуется для следующих танцев:
  - Румба Де Амор
  - Марш кленовых листьев
  - Фокстрот «Время Чая»

г) Все Паттерн танцы должны начинаться таким образом, чтобы первый шаг рисунка начинался на стороне судей, если иное не будет объявлено Комитетом по Танцам в требованиях на спортивный сезон.

д) На соревнованиях для сопровождения Паттерн Танцев должна использоваться официальная музыка, если Комитетом по танцам не было принято решение о том, что для сопровождения одного или нескольких Паттерн Танцев музыка должна быть подготовлена парой с учетом требований на спортивный сезон. В этом случае музыка, не соответствующая изложенным требованиям, приведет к снижению в соответствии с п.17.3 Правил.

В случае, когда используется Официальная музыка, будут проигрываться пять (5) вариантов. Для каждой стартовой группы музыка будет проигрываться в соответствии со стартовыми номерами (с 1 по 5 вариант). Последний шестой вариант музыки каждого танца должен быть использован только во время разминки каждой стартовой группы.

е) После завершения последнего шага танца пара должна принять свою финальную позу в течение 20 секунд. Если этот лимит времени будет превышен, то будет применено снижение в соответствии с пунктом 17.3 Правил

ж) Если Паттерн танец был прерван, то он должен быть продолжен с ближайшего технически возможного места после прерывания. Пара не должна повторять шаги, пропущенные в результате сбоя.

### **2.12.2. Общие требования к Паттерн танцам**

Во время исполнения Паттерн танцев необходимо обращать внимание на следующие моменты:

1. *Точность (Accuracy)* – шаги, ребра, элементы / движения и танцевальные позиции должны соответствовать описанию танца и Правилам. При условии общего соблюдения базовых требований допускается определенная свобода для демонстрации парой своего индивидуального стиля. Обычно это сопровождается использованием разнообразных движений руками и/или ногами. Движения или позиции рук,

отличающиеся от указанных в описании требуемых танцевальных позиций разрешены при условии, что ведущая рука партнёра остается в положении, предписанном для данной позиции.

2. *Расположение рисунка (Placement)* – рисунок танцев должен соответствовать Правилам. Желательно полное использование поверхности льда, что требует глубоких рёбер и хорошего скольжения. Использование всей поверхности льда не должно достигаться за счет использования некрутых ребер и плоских дуг. На катке, имеющем стандартный размер (*п. 1.14.1.*), пары не могут пересекать продольную ось катка. На катках, размер которых меньше стандартного, пара может пересекать продольную ось пропорционально ширине катка.
3. *Мастерство катания (Skating Skills)* – необходимо хорошее базовое мастерство катания.

Глубокие дуги должны выполняться на скорости. Скольжение должно быть лёгким, плавным и без усилий. Должна быть видна чистота и уверенность шагов, рёбер и переходов с одной дуги на другую. Вес тела фигуриста должен находиться на опорной ноге.

Работа ног должна быть чёткой и точной. Следует избегать катания на двух ногах, кроме случаев, когда это требуется. У обоих партнёров должна быть хорошая и равная по уровню техника. Колено опорной ноги должно быть гибким, с ритмичными подъёмами и опусканием. При выполнении Шассе и Беговых шагов ноги следует поднимать на небольшое расстояние надо льдом.

4. *Музыкальность (Timing)* – Танцы должны исполняться в точном соответствии с музыкой, с началом первого шага танца на 1-ый счёт 9-го такта данной мелодии (если не предписано иное в описании Паттерн Танца или Комитет по Танцам не объявил иное в требованиях на спортивный сезон). Количество счётов (долей), предписанное для каждого шага / движения должно соответствовать Правилам. Все движения должны сочетаться с ритмом музыки так, чтобы все шаги выполнялись без каких-либо пауз.
5. *Стиль (Style)* – осанка должна быть прямой, но не зажатой, с поднятой головой. Все движения должны быть легкими и плавными и должны выполняться в элегантной манере. Танцевальные Позиции (*пункт 3.10.*) должны быть плотными, пальцы рук не растопырены и не зажаты в кулаки. Не должно быть заметных усилий для достижения скорости, скорость не должна достигаться за счет ухудшения стиля. Свободная нога должна быть вытянута, а стопа развёрнута.

6. *Унисон (Unison)* – пара должна кататься как можно ближе друг к другу, сохраняя постоянное расстояние между партнёрами. Все движения, например, махи ногами, сгибание коленей и наклоны, должны быть равномерными и хорошо скоординированными, а их выполнение сбалансированным. Партнёры должны двигаться как одно целое, при этом, партнёр должен демонстрировать свою способность вести, а партнёрша – быть ведомой.
7. *Представление (Presentation)* – танец должен исполняться плавно и ритмично, правильно интерпретируя характер музыки. Подобная интерпретация достигается за счет вариаций при выполнении танцевальных движений, которые отражают ритмический рисунок музыки. В конечном счете, каждый Паттерн танец должен иметь свою особую индивидуальность. Партнёры должны как бы общаться друг с другом во время танца.

#### **2.12.3. Требуемые секции Паттерн Танцев**

Рисунок Паттерн танца может быть разделен на определённое количество секций. Количество секций каждого танца зависит от его длительности (количество шагов) и количества повторений серии танца. Требуемые секции каждого Паттерн танца и их базовые стоимости публикуются в требованиях для данного спортивного сезона.

#### **2.12.4. Судейство Паттерн Танцев**

##### **a) Технический результат**

- *Таблица стоимости Элементов (SOV)*

Таблица стоимости секций Паттерн танцев публикуется в требованиях для данного спортивного сезона. Эта таблица стоимости (SOV) включает базовые стоимости всех секций каждого Паттерн танца и корректировку для оценки правильности и качества их исполнения.

- *Уровни для Секций Паттерн Танцев*

В соревнованиях по спортивным разрядам Технические Специалисты будут определять Уровень каждой Секции Паттерн Танца (если описание Уровней Секций и соответствующая Шкала Стоимостей для данного Паттерн Танца опубликована в требованиях для данного спортивного сезона).

- *Градации качества исполнения (GOE)*

Каждый судья оценивает качество исполнения каждой Секции Паттерн танца в зависимости от продемонстрированных позитивных и негативных черт в исполнении и ошибок посредством шкалы с одиннадцатью

градациями Качества исполнения: +5, +4, +3, +2, +1, базовая стоимость, -1, -2, -3, -4, -5. Каждая градация (+) или (-) имеет своё собственное числовое значение, указанное в Таблице стоимостей секций Паттерн танцев (SOV). Это числовое значение прибавляется к базовой стоимости секции или вычитается из неё.

Руководство для выставления оценок за Секции/Серии Паттерн Танцев публикуется и обновляется в требованиях для данного спортивного сезона.

## 2.12.5. Оценки за Компоненты

### • *Определение Компонентов*

Кроме технического результата, каждый Судья будет оценивать выступление пары в целом. В Паттерн танцах оцениваются три (3) Компонента (Музыкальность, Представление, Мастерство Катания ).

## Музыкальность

Определение:

Способность пары кататься точно в музыку

Критерии:

- Чувство музыки;
- Катание в такт с музыкой;
- Катание на сильную долю;
- Начало первого шага на счет 1.

## Представление

Определение:

Демонстрация парой правильного ритма или стиля в соответствии с описанием танца или требуемого спецификой стиля данного танца.

Критерии:

- Выразительность и умение подать себя аудитории;
- Унисон и единство партнеров, чувство пространства.

## Мастерство катания

Определение:

Способность дуэта точно исполнять танцевальные шаги и движения в соответствии с описанием танца, применяя силу, баланс, глубокие ребра, лёгкость переходов с одной ноги или дуги на другую ногу или дугу с непринуждённостью и плавным скольжением.

Критерии:

- Использование четких ребер, шагов, поворотов, движений;

- Общее качество катания;
- Баланс и непринужденность скольжения;
- Плавность скольжения;
- Сила и скорость;
- Покрытие ледовой площадки.

• *Оценка Компонентов*

После завершения программы Судьи оценивают Компоненты по шкале от 0,25 до 10,0 с шагом 0,25. Баллы, выставленные судьями, соответствуют следующим уровням компонентов: <1 – исключительно плохо, 1 – очень плохо, 2 – плохо, 3 – слабо, 4 – удовлетворительно, 5 – посредственно, 6 – выше среднего, 7 – хорошо, 8 – очень хорошо, от 9 до 9,75 –превосходно, 10- выдающееся выступление. Разбивка с шагом в 0,25 используется для оценки выступлений, в которых присутствуют как отдельные критерии (характеристики) для одного уровня, так и некоторые критерии для последующего уровня.

Инструкции по судейству обновляются и публикуются в требованиях для данного спортивного сезона.

#### **2.12.6. Снижения оценок (вычеты)**

В соответствии с Правилами снижения применяются за определенное нарушение согласно пункту 17.3

### **2.13. РИТМ ТАНЕЦ**

#### **2.13.1. Общие требования к Ритм Танцу**

а) Ритм Танец представляет собой танец, созданный танцевальной парой на танцевальную музыку с предписанным ритмом (ритмами) и/или темой (темами), которые ежегодно назначаются для предстоящего сезона. Танец должен:

- отражать характер музыки /выбранного танцевального ритма (ритмов) и/или темы (тем);
- быть переложен на лёд, путем демонстрации репертуара технического мастерства при исполнении шагов, поворотов и движений, исполненных точно и полностью с соблюдением баланса и непринужденностью, плавностью скольжения, используя силу и скорость скольжения, а также показав унисон;
- выполняться в унисон в гармонии и с чувством пространства;
- соответствовать музыкальным фразам.

Пара должна кататься преимущественно под ритмический счет. Танец должен включать элементы, отобранные на данный спортивный сезон из перечня

обязательных элементов обозначенных ниже в п. 2.13.2. Элементы должны быть интегрированы в композицию танца так, чтобы концепция и хореография создавали ощущение единого танца. Ритм (или группа ритмов) и/или тема (темы), а также технические требования для программ КМС (Юниоров) и МС (Взрослых), включая предписанные элементы, ежегодно определяются и публикуются на данный спортивный сезон.

б) Продолжительность Ритм танца указана в п. 8 Правил;

в) Музыка для Ритм Танца, включая музыку для назначенных Паттерн Танцев (если предписано), выбирается парой. Музыка может быть с вокалом и должна быть подходящей для Танцев на льду, как спортивной дисциплины. Музыка должна иметь следующие характеристики:

- I. Разрешено использовать только музыку, имеющую слышимый "ритмический счет". Музыка может быть без слышимого ритмического счета до 10 секунд только в начале программы;
- II. Музыка должна быть выбрана в соответствии с назначенным(и) ритмом(ами) и/или темой(ами);
- III. Музыка должна быть выбрана в строгом соответствии с предписанным темпом (в тех случаях, когда это применимо);

Музыка Ритм Танца, которая не соответствует указанным выше требованиям должна наказываться снижением оценки (см. п.**17.3 Правил**). Пара обязана предоставить названия выбранной музыки и ритм (ритмы)/тему (темы) своей программы во время регистрации музыки на мандатной комиссии для информирования Старшего судьи и Судей;

г) Рисунок танца должен продолжаться, в основном (главным образом), постоянном направлении и должен пересекать Длинную Ось поверхности льда один раз в конце катка в пределах не более 30 метров от короткого борта. Петли в любом направлении разрешены, при условии, что они не пересекают Длинную Ось (если не предписано иначе в требованиях на спортивный сезон).

д) Все шаги, повороты и смены позиций разрешены, если они соответствуют выбранному ритму и музыке. Разрешены повторы любых шагов, поворотов и движений. Оригинальные и технически сложные шаги обязательны для обоих партнёров.

е) Нет ограничений на использование танцевальных позиций/хватов и их вариантов. Катание в позиции «Рука в руке» с полностью вытянутыми руками разрешается только в случае, если является характерным для выбранного ритма, но данная позиция не должна использоваться чрезмерно.

ж) Партнёры не должны разъединяться, за исключением смены Позиции или исполнения Предписанного Элемента, требующего разъединения, а также во время исполнения Поворотов, как промежуточных (связующих) элементов и

выполнения движений во время разрешенных остановок. Во время таких разъединений максимально разрешенное расстояние между партнерами не более 2-х вытянутых рук. Смена позиции и исполнение Поворотов, как промежуточных (связующих) элементов по длительности не должны превышать одного такта музыки. Продолжительность разъединения в начале и/или конце программы может быть до десяти (10) секунд без ограничения расстояния между партнёрами.

з) После того, как время пошло (секундомер включен) пара не должна оставаться на одном месте более 10 секунд в начале и/или в конце программы. Во время исполнения программы разрешены 2 полных остановки до 5 секунд каждая дополнительно к остановкам, разрешенным в Предписанных Элементах (если не предписано иначе в требованиях на спортивный сезон).

и) Следует избегать излишнего повторения нетипичных для катания движений - таких как скольжение на одном колене или шаги на зубцах, которые должны использоваться в основном только для отражения характера танца и подчеркивания ритма и нюансов избранной музыки. В интересах зрителей, программы должны быть поставлены для всех сторон зала, а не только для стороны, с которой находятся судьи.

к) Касание льда рукой (руками) не разрешается, если не было разрешения, объявленного в требованиях на спортивный сезон.

л) Стоять или скользить на двух коленях или сидеть на льду не разрешено и это будет рассматриваться Технической Бригадой как падение, если не указано иное в требованиях на спортивный сезон.

### 2.13.2. Предписанные Элементы

Перечень Предписанных Элементов, которые должны быть включены в Ритм танец и специальные требования к этим элементам ежегодно публикуются в требованиях на спортивный сезон.

Следующие Предписанные Элементы могут быть назначены для включения в программу:

- Танцевальная(ые) поддержка(и) – см. п.2.6.;
- Танцевальное вращение – см. п. 2.4.7.;
- Комбинация (и) поворотов – см. п. 2.4.5;
- Дорожка(и) шагов – см. п.2.2.4.;
- Паттерн Танец Элемент(ы) – см. п. 2.2.6. (элемент Паттерн Танец, как указано в п. 2.2.6. п.1 или 2.2.6. п.2, включенные в Ритм Танец для КМС (юниоров) как предписанные(й) элемент(ы);
- Хореографический(ие) Элемент(ы) – см. п. 2.9.

## 2.14. ПРОИЗВОЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

#### **2.14.1. Основные требования к Произвольному танцу**

**а) Произвольный танец** - программа, созданная на основе танцевальных шагов и движений, выражающая характер/ритм(ы) танцевальной музыки, выбранной парой. Произвольный танец должен содержать комбинации новых или известных танцевальных шагов и движений, включая предписанные элементы, собранные в хорошо сбалансированное единое целое, демонстрирующее хорошую технику владения коньком и выражающее персональную идею пары по замыслу, построению и выразительности. Программа, включая предписанные элементы, должна исполняться в соответствии с музыкальными фразами. Пара должна кататься в основном под ритмический счёт, а не только под мелодию. Хореография программы должна четко отражать характер, акценты и нюансы избранной танцевальной музыки, демонстрируя отношения между партнерами с явно выраженными изменениями настроения, а также демонстрировать вариативность темпа и скорости при полном использовании всей ледовой площадки. Произвольный танец не должен иметь характера программы парного катания или танца для показательных выступлений;

б) Продолжительность Произвольного танца указана в п. 8 Правил;

в) Музыка для Произвольного танца может быть с вокалом и должна подходить для Танцев на льду как для спортивной дисциплины и должна соответствовать следующим требованиям:

- Музыка должна иметь хорошо слышимый "ритмический счет" и мелодию или один "ритмический счет", но не одну мелодию. Музыка может не иметь хорошо слышимый ритмичный счет до десяти (10) секунд в начале либо в конце программы и до десяти (10) секунд во время программы.
- Музыка должна иметь, как минимум, одно изменение темпа/ритма и выражения (экспрессии). Эти изменения могут быть как одномоментными, так и постепенными, но в любом случае они должны быть заметными.
- Вся музыка, включая классическую музыку, должна быть скомпонована, оркестрована или обработана таким образом, чтобы создавать интересную, яркую, завораживающую танцевальную программу с различными танцевальными настроениями или эффектом подъема.

Музыка для Произвольного Танца, которая не учитывает данные требования, будет наказываться снижением (см. п.**17.3 Правил**);

г) Разрешены любые шаги и повороты. Скользжение на глубоких дугах и сложная работа ног, демонстрирующие мастерство владения коньком, разнообразие и оригинальность, представляющие собой различные технические составляющие танца, должны быть включены в программу и исполнены обоими

партнёрами. В интересах публики, программы должны быть поставлены для всех сторон зрительского зала, а не быть ориентированными исключительно на сторону судейской бригады;

д) Все элементы и движения произвольного катания разрешается при условии, что они соответствуют характеру избранной музыки и концепции «Хорошо Сбалансированной Программы» и соответствуют определениям, указанным в п.**2.3-2.9.**

е) Количество разъединений для исполнения связующих шагов или движений не ограничено. Расстояние между партнёрами во время разъединений не должно превышать двух вытянутых рук. Длительность каждого разъединения, кроме разъединений необходимых для исполнения Предписанных Элементов, должна быть не более пяти (5) секунд. Разъединения в начале и/или в конце программы могут быть до десяти (10) секунд без ограничения дистанции между партнёрами, если не предписано иначе в требованиях на спортивный сезон;

ж) Разрешены любые смены позиций. Большое число разнообразных танцевальных позиций, включенных в композицию, повышают сложность программы. Катание лицом к лицу расценивается как более сложное, чем бок о бок, рука в руке, один за другим или раздельно;

з) После того время пошло (секундомер включен) пара не должна оставаться на одном месте более 10 секунд в начале и/или в конце программы. Во время исполнения программы разрешено неограниченное количество Остановок до 5 секунд каждая, в дополнение к остановкам в Предписанных Элементах, во время которых партнёры, оставаясь неподвижно на льду, продолжают движения корпусом или позируют, если иное не указано в требованиях на спортивный сезон.

и) Программа должна быть создана на основе мастерства владения коньком, а не на движениях не типичных для катания, таких как скольжение на одном колене или шаги на зубцах, которые могут быть использованы только для отражения характера танца и подчеркивания нюансов выбранной музыки;

к) Касаться льда рукой или руками не разрешается.

л) Стоять или скользить на двух коленях и сидеть на льду не разрешается и будет рассматриваться Технической Бригадой как падение, если иное не указано в требованиях на спортивный сезон.

#### **2.14.2. Хорошо сбалансированные программы Произвольного танца**

Перечень Предписанных Элементов, которые должны быть включены в хорошо Сбалансированные программы Произвольных танцев для МС (Взрослых), КМС (Юниоров), 1-го и 2-го спортивных разрядов, а также специальные требования для этих элементов ежегодно публикуются в требованиях на спортивный сезон.

Следующие варианты могут быть назначены для включения в качестве Предписанных Элементов:

- Танцевальная(ые) поддержка(и) – см. п.**2.6.**;
- Танцевальное(ые) вращение(я) – см. п.**2.4.7.**;
- Дорожка(и) шагов – см. п.**2.2.4.** (Группа А или В);
- Комбинации поворотов – см. п. **2.4.5.**;
- Хореографический(ие) элемент(ы) – см. п. **2.9.**

## **2.15. ОБЪЯВЛЕНИЕ И ЖЕРЕБЬЕВКИ ПАТТЕРН ТАНЦЕВ И ОБЪЯВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ДЛЯ РИТМ И ПРОИЗВОЛЬНОГО ТАНЦЕВ**

1. Технический комитет по танцам на льду ежегодно принимает решение относительно перечня Паттерн танцев для соревнований по спортивным разрядам (Новисы), которые публикуются в требованиях на спортивный сезон не позднее первого (1) июня и вступают в силу с первого (1) июля следующего года. Для других соревнований, которые включают сегмент Паттерн танца(ев), Паттерн танец(цы) может быть определен организаторами и указан в Положении о соревнованиях. Если необходима жеребьевка Паттерн танца(ев), то она должна быть проведена на соревнованиях и озвучена перед первой официальной тренировкой. Жеребьевка должна быть проведена Рефери в присутствии хотя бы одной пары участников.

2. а) Решения, относительно специальных требований для Ритм и Произвольного танцев, ежегодно приниматься Техническим Комитетом по танцам на льду и публиковаться в соответствующих документах на спортивный сезон;

б) Специальные требования для Ритм и Произвольного танцев должны применяться на всех соревнованиях в течение спортивного сезона, для которого они были объявлены (с 1 июля и до 30 июня).

### **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 ФФКР.

##### **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,pivot, смещение, и т.д.

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

##### **и) Солированиe**

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) 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.

### **м) Точка Пересечения**

Точка Пересечения – это Дополнительная Чертка для Элемента Пересечение.

### **н) Направление скольжения**

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

### **о) 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.

### **п) Синкопированная хореография**

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

### **р) 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.

### **с) Фиксированная позиция**

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

### **т) Стационарные фигуристы**

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

### **у) Остановка**

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

## **ШАГИ/ПОВОРОТЫ/СОЕДИНİТЕЛЬНЫЕ 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, выполненный 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, выполненный 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, выполненный 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, выполненный 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 вперед, 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 троичных 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, выполненные на одной ноге или на двух ногах. Они могут состоять из движений на ребре, перетяжек, петель.

- **Ребро** – это видимый след на льду, оставленный фигуристом, скользившим 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 «скоблёнки» и «колпачков»;

**д) Соединительные шаги**

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

- **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 лед 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 лед.

- **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 от 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 1,5 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 с Помощью Партнёра**

Прыжок, в котором фигурист(ы), осуществляют(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.

#### **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) Прыжок**

Тип вращательного движения, во время которого обе ноги фигуриста отрываются ото льда. Список прыжков: прыжок в шпагат, ойлер (1/2 оборота), перекидной, флип, ритбергер, тулуп, сальхов, лутц и любой прыжок на любое количество оборотов.

#### **4) 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.

#### **5) Каскад Прыжков**

Может состоять из любого количества прыжков с любым количеством оборотов, которые могут соединяться между собой маленькими подпрыжками и

танцевальными прыжками, непосредственно следующих один за другим при условии поддержания прыжкового ритма (работа коленом). В каскаде между прыжками не может быть никаких перебежек.

## **6) 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 врашают 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 бытьпущен 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 врачаются 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.

#### **4) 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 волт на подъёме или на спуске.

#### **7) 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.

#### **8) Вращения**

Это вращательное движение, минимум в три оборота, выполненное без прерывания на одной ноге (за исключением вращения на скрещенных ногах), на одном месте и в правильной позиции.

##### **а) Типы Вращений**

**Сольное Вращение:** Фигуристы врачаются 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  $90^\circ$  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  $45^\circ$ .

#### **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  $135^\circ$  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 исполняться 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. Троичный поворот, выполненный до отрыва, не

означает прыжок во вращение. После приземления все фигуристы должны находиться в одинаковых и правильных позициях.

### **9) Выбросы**

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.

### **10) 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.

- «Подтипов 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 с одной сменой ребра должно выдерживаться, как минимум, в течение двух секунд на каждом ребре, в общей сложности четырёх секунд. В том случае, когда фигуристы меняют ребро в разное время, все фигуристы должны выдерживать Движение Произвольного Катания, как минимум, в течение двух секунд на каждом ребре.

## **1) Бильман**

В позиции Бильман свободная нога фигуриста должна быть вытянута сзади выше уровня головы 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  $135^\circ$ ) 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  $135^\circ$ . Свободная нога может поддерживаться или не поддерживаться.

## **3) Гидроблейдинг**

Фигуристы должны демонстрировать уравновешенную позицию в глубоком приседе, с опорной ногой, согнутой как минимум на  $90^\circ$  (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  $90^\circ$  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.

## **6) Пистолетик**

Фигурист демонстрирует позицию низкого приседа, при которой опорная нога согнута под углом как минимум в  $90^\circ$  (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 и на одной ноге.

## **7) Спирали (ласточка)**

Спираль – это скольжение по дуге, ходом вперёд или назад, на наружном или внутреннем ребре в позиции арабеска. Чтобы позиция была засчитана в

качестве спирали, свободная нога (включая колено и стопу) должна быть поднята выше уровня бедра. Позиция свободной ноги может быть сзади, спереди или сбоку.

- **Спираль со сменой ребра и позиции свободной ноги**

При исполнении спирали со сменой ребра и позиции свободной ноги свободная нога при смене позиции должна оставаться, как минимум, на уровне бедра или выше. Позиция свободной ноги может меняться от позиций спереди в позицию в сторону или назад, либо в любой комбинации этих вариантов.

- **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).

## **8) 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.

## **9) 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,  $135^\circ$  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 Черты 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 GOE. 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.

#### **г) Смена позиции**

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.

#### **д) Смена Положения во время Движения Произвольного Катания**

Если фигурист начинает скользить с правой стороны другого фигуриста, то после смены положения он должен оказаться с левой стороны того же самого фигуриста.

#### **е) Смена Позы поднимаемого фигуриста**

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

#### **ж) Хореографическая Последовательность**

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

#### **з) Хореографическое скольжение**

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.

#### **и) Добавочные Черты**

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

### **к) Различные конфигурации**

Различные конфигурации показываются, когда количество линий, спиц или кругов меняется во время Элемента. Фигуристы должны подвинуться для того, чтобы сформировать новую конфигурацию.

### **л) Гибкая позиция (поддержка)**

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

### **м) Пересечение**

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

### **н) Сцепление**

**Круг:** Как минимум два круга, которые врачаются 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 врачаются в противоположные стороны, при этом спица одного колеса должна находиться в промежутке, как минимум, между двумя спицами другого колеса.

### **о) Зеркальный Рисунок**

Зеркальный рисунок – это когда одна половина (1/2) команды использует направление по/против часовой стрелки, а вторая половина (1/2) в то же самое время использует противоположное направление (против/по часовой стрелке).

### **п) 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

### **р) 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.

### **с) 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.

#### **т) 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 ТРЕБОВАНИЯ К НИМ**

Все требования к Элементам описаны, учитывая что команда состоит из двенадцати - шестнадцати фигуристов.

#### **а. 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.

К Артистическим Элементам относятся Элементы, указанные ниже, которые являются базовыми элементами Синхронного Катания:

- **Артистический Блок:** Блок в конфигурации, как минимум, из трёх линий.
- **Артистический Круг:** Круг в конфигурации один круг или несколько кругов.
  - **Артистическая Линия:** Линия в конфигурации одна или две линии.
  - **Артистическое Колесо:** Колесо в конфигурации одно колесо или несколько колес.

Все фигуристы должны участвовать в Артистическом Элементе

#### **б. КРЕАТИВНЫЙ ЭЛЕМЕНТ**

**Креативный Элемент должен соответствовать следующим требованиям:**

- 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.

## **в. ЭЛЕМЕНТ ГРУППОВАЯ ПОДДЕРЖКА**

**Элемент Групповая Поддержка должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент Групповая Поддержка начинается с того момента, когда фигуристы начинают образовывать группы для поддержек.
- Все Фигуристы должны участвовать в Элементе Групповая Поддержка либо в роли поддерживающих фигуристов, либо как поднимаемые фигуристы, либо выполняя элемент произвольного катания.
- Групповые Поддержки должны соответствовать определению групповой поддержки.
- Элементы произвольного катания, выполняемые фигуристами, не участвующими в поддержке, могут быть одинаковыми или разными и должны быть выполнены приблизительно в одно и то же время.
- Элемент Групповая Поддержка заканчивается тогда, когда поднимаемый фигурист приземляется на лед.
- Все фигуристы должны действовать как единое целое

## **г. ЭЛЕМЕНТ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ**

**Элемент Пересечение должен соответствовать следующим критериям:**

Элемент Пересечение начинается, как только фигуристы начинают фазу приближения Пересечения. В процессе Элемента Пересечения все фигуристы должны пересечься. Существует несколько различных способов как это сделать. Фигуристы могут проходить друг мимо друга одновременно или в разное время, однако каждый фигурист должен участвовать в пересечении.

- **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:** Пересечение, в котором объединяется вращающийся элемент, такой как Круг (Круги) и/или Колесо (Колеса) с линией (линиями) или вращающимся Элементом (Элементами), такими как Круг (Круги) и/или Колесо (Колеса).
- **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.

Элемент Пересечение может включать Дополнительную Черту Точка 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**

Приближение в пересечении определяется как момент, когда форма пересечения установлена, и Команда начинает двигаться по направлению к Оси 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.

#### **д. СМЕШАННЫЙ ЭЛЕМЕНТ**

**Смешанный элемент должен соответствовать следующим требованиям:**

- 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 форм/конфигураций должны взаимодействовать друг с другом. Формы/конфигурации могут пересекать траектории друг друга, пересекаться, окружать, проезжать мимо друг друга, или могут быть соединены и т.д.

Выбор Форм/Конфигурации: Блок, Круг, Линия и Колесо.

Если используется Блок, то должно быть как минимум три линии.

Если используется Круг, то форма должна быть узнаваемой.

Если используется Линия, то должно быть максимум две линии.

Если используется Пары, то должно быть минимум две Пары.

Если используется Колесо, то должна быть минимум одна спица, с как минимум тремя фигуристами.

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

## **е. ЭЛЕМЕНТ ДВИЖЕНИЕ**

**Элемент Движение должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент начинается в началом Движения Произвольного Катания.
- Элемент состоит из движений произвольного катания.
- Любое соединение, включая переход, похожий на Пересечение, разрешен во время Движения Произвольного Катания.
- Элемент заканчивается с окончанием Движений Произвольного Катания.
- Все фигуристы должны действовать как единое целое.

Элемент Движение может включать Дополнительную Черту Движения Произвольного Катания.

## **ж. ЭЛЕМЕНТ БЕЗ ХВАТА**

**Элемент Без Хвата должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент Без Хвата начинается с того момента, когда фигуристы формируют закрытый блок без хвата. Не имеет значения, в какой части льда этот блок сформирован.
- 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.

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

## **з. ПАРНЫЙ ЭЛЕМЕНТ**

**Парный Элемент должен соответствовать следующим требованиям:**

- Парный Элемент начинается с того момента, когда из всей команды формируются пары.
- Элемент может состоять из Элементов Произвольного Катания, Движений Произвольного Катания, Дорожки Шагов или других фигурных движений.
- Пары должны действовать как единое целое.
- Все пары должны исполнять одно и то же движение в одно и то же время.
- Парный Элемент заканчивается, когда пары распадаются.

## **и. ЛИНЕЙНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЭЛЕМЕНТЫ С ПИВОТОМ**

### **1) ЭЛЕМЕНТ БЛОК**

**Элемент Блок должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент Блок начинается с момента, когда конфигурация становится узнаваемой и элемент, включающий всех фигуристов начинает продвигаться по льду.
- Блок должен иметь как минимум три прямых линии.
- Все фигуристы должны быть в хвате большую часть времени.

- Элемент Блок заканчивается тогда, когда нарушается конфигурация Блока и начинается переход в другой элемент или в переходный элемент.

## 2) ЭЛЕМЕНТ ЛИНИЯ

**Элемент Линия должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент Линия начинается с момента, когда конфигурация становится узнаваемой и элемент, включающий всех фигуристов начинает продвигаться по льду.

- Может быть одна или две прямых линии.

- Если выполняется конфигурация две линии, то эти две линии могут находиться близко друг к другу, либо могут находиться на большом расстоянии друг от друга, или могут проезжать друг мимо друга.

- Количество фигуристов в каждой из линий должно быть равным, насколько это возможно.

- Элемент Линия заканчивается тогда, когда нарушается конфигурация и начинается переход в другой элемент или в переходный элемент.

## к. ЭЛЕМЕНТ СИНХРОННОЕ ВРАЩЕНИЕ

**Элемент Синхронное Вращение должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент Синхронное Вращение начинается с въездной дуги во вращение.

- Может выполняться любое сольное или парное вращение.

- 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.

## **л. СМЕЩАЮЩИЕСЯ ЭЛЕМЕНТЫ И ЭЛЕМЕНТЫ С ВРАЩЕНИЕМ**

### **1) ЭЛЕМЕНТ КРУГ**

**Элемент Круг должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент Круг начинается с момента, когда все фигуристы участвуют в конфигурации, форма круга становится распознаваемой и начинается вращение круга.
- Круг должен состоять как минимум из четырех фигуристов.
- Элемент Круг заканчивается тогда, когда нарушается конфигурация и начинается переход в другой элемент или в переходный элемент.

### **2) ЭЛЕМЕНТ КОЛЕСО**

**Элемент Колесо должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент Колесо начинается с момента, когда форма колеса становится узнаваемой и когда все фигуристы участвуют в конфигурации.

- Каждая спица должна состоять из как минимум трех фигуристов.
- Спицы могут быть прямыми, загнутыми, а также иметь разную длину.
- Вариация конфигурации Колеса определяется как разновидность базовой формы колеса, где фигуристы находятся в колесе или в спице и вращаются вокруг единого центра.
- Базовые формы Колеса:
- Колесо из одной, двух (или колесо в форме «S»), трех, четырех, пяти спиц;
- Сцепленные колеса;
- Колесо из двух параллельных линий.
- Элемент Колесо заканчивается тогда, когда нарушается конфигурация, останавливается вращение и начинается переход в другой элемент или в переходный элемент.

## **м. ТВИЗЗЛОВЫЙ ЭЛЕМЕНТ**

**Твizzловый Элемент должен соответствовать следующим требованиям:**

- Элемент начинается с въездом на первый твizzл.
- Элемент состоит из серии, как минимум, двух твizzлов.
- Элемент заканчивается, как только все фигуристы закончили последний твizzл.

## **3.5 КОРОТКАЯ И ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММЫ**

### **3.5.1 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.

### **3.5.2       Общие Требования для Короткой Программы и Произвольной Программы**

а) Разрешено использование любой музыки, включая музыку с вокальным сопровождением. Однако, команда должна исполнять программу под музыку. Дополнительные звуки аплодисментов или хлопков запрещены.

б) Если Элемент не соответствует требованиям к Базовому Уровню, то исполнение такого Элемента не будет считаться попыткой исполнения.

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

г) 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).

д) Для креативности в Линейных Элементах (Блок и Линия) и в Элементах с Вращением (Круг и Колесо) фигуристы (максимум  $\frac{1}{2}$  команды) могут отсоединяться и присоединяться к Элементу, но только в том случае, если выполняются требования к минимальному количеству Фигуристов.

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

ж) Для того чтобы Черта была засчитана, во время ее исполнения все фигуристы должны находиться в хвате / быть встроены в спицы, линии, круги и т.д.

з) Некоторые Черты могут исполняться одновременно с другими Чертами. Смотрите требования к каждому Элементу.

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

к) Дорожки Шагов со сложным разнообразием могут быть использованы как в Элементах, так и во время соединений.

л) Повороты / шаги и соединительные шаги могут быть использованы во время исполнения Элемента(ов).

м) Может использоваться Синкопированная хореография (но не в Дополнительной Чертке Дорожка Шагов или в Чертке, где требуется правильное и одновременное исполнение поворотов / дуг).

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

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

### **3.5.3 Требования к короткой программе**

а) 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.

б) Разрешены соединения, необходимые для связи обязательных Элементов.

в) 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.

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

д) Элементы, выполненные в неправильной форме, получат снижение. Примеры неправильной формы – 4 спицы вместо 3 спиц, или угловое пересечение вместо пересечение квадратом.

### **3.5.4 Требования к произвольной программе**

а) Хорошо Сбалансированная Программа состоит из Элементов и других связующих движений, отражающих характер музыки и выражают концепцию, историю, тему или идею, выбранную Командой. Хорошая Программа состоит из таких Элементов, как Блоки, Круги, Креативный Элемент, Пересечения, Линии, Элемента Движения, Парный Элемент, Элемент Синхронное Вращение, Колесо и т.д., гармонично соединённых между собой разнообразными соединениями и выполненных с минимальным использованием катания на двух ногах. Синхронное Катание подразумевает качество катания, унисон, точность формаций и аккуратность действий Команды, объединённое в Программу, исполняемую под музыку определенной длины.

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

в) Черты и Дополнительные Черты в Произвольной Программе Синхронного Катания 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.

г) Поддержки, кратковременные поддержки и вольты могут исполняться в Произвольной Программе мужчин, женщин (МС) и юниоров, юниорок (КМС).

## **3.6 ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭЛЕМЕНТАМ КОРОТКОЙ И ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

### **3.6.1 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. Твizzловый 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. Твizzловый Элемент

**3.6.2 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)**

- Запрещённые поддержки (акробатические поддержки – см. описание выше)

- Пересечения, включающие ласточки спиной

- Прыжок в либелу, исполняемый всей командой

- Прыжок «Шпагат» в Точке Пересечения

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

- Поддержки и кратковременные поддержки любого типа, если не требуются

**в) Юноши, девушки (1 и 2 спортивные разряды)**

- Поддержки и кратковременные поддержки любого типа

- Вольты

**3.7 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.