

# **Руководство по работе Технических Бригад**

**в сезоне 2024-2025 г.г.**

## **Парное катание**

Для элементов, имеющих Уровень сложности,  
Уровень 1 дается в случаях наличия одной черты,  
Уровень 2 дается в случаях наличия двух черт,  
Уровень 3 – в случаях наличия трех черт, а  
Уровень 4 – в случаях наличия четырех черт из Списка.  
В случаях отсутствия черт присуждается Базовый Уровень.

## Процедура названия

В Короткой Программе и Произвольном Катании всюду, где это возможно, мы должны называть элементы, реально выполненные, а не элементы, которые требуется исполнить.

Любые неправильные/лишние элементы получат знак «\*», что приводит к элементу без стоимости. Если система вычислений добавляет «\*» к элементу, то Техническая Бригада должна проверить, что «\*» добавлена в правильном месте.

### Общее

Каждый элемент в Короткой Программе и Произвольном Катании, начатый после предписанного времени (плюс разрешенные десять секунд), не указывается Технической Бригадой и не имеет стоимости.

Процедура названия в случае падений: если падение происходит на элементе, то называться будет «Падение». Например, «3F, падение». Если падение происходит вне элемента, то называться будет «Падение вне элемента». Если называется «Падение вне элемента», то оператор видео повтора должен убедиться в том, что падение не включено в видеоклип такого элемента. Падения на элементах и в любой части программы могут просматриваться только на нормальной скорости.

Падение определяется как потеря спортсменом контроля, с результатом, что большая часть веса его/ее тела находится на льду и поддерживается любой другой частью тела (не коньками), например, рукой (руками), коленом (коленями), спиной, ягодицей (ягодицами) или любой частью руки.

Перед тем, как элементы авторизованы ТК, ТС1 и ТС2 должны заявить «согласен» с тем, что Список элементов, прочтенный Оператором Ввода» правилен. После этого ТК может авторизовать элементы.

# Дорожки шагов

## Правила

<b>Общее:</b> <i>Короткая программа</i>	Дорожка шагов включена в Короткую программу каждого сезона, в Произвольной программе дорожки шагов нет. Все дорожки шагов должны быть использованы в соответствии с характером музыки. Спортсмены должны быть вместе или близко друг к другу. Дорожка может включать любые прыжки не из Списка. Разрешены короткие остановки в соответствии с музыкой. Дорожка должна полностью использовать ледовую площадку. Повороты и шаги должны быть сбалансированно распределены по дорожке. Должны поощряться пары, в которых партнеры меняют места и хваты или совместно используют сложные движения катания во время дорожки. Объемы работы партнеров должны быть равными, чтобы их можно было принять во внимание для возможного повышения Уровня.
--	---

## Черты Уровней Сложности

- 1) Минимальное разнообразие (уровень 1), простое разнообразие (уровень 2), разнообразие (уровни 3 – 4) сложных поворотов и шагов обоих партнеров по всей дорожке (**обязательно**)
- 2) Вращение (повороты, шаги) в обоих направлениях (направо и налево) с полным поворотом тела (хотя бы 1/3 рисунка в сумме в каждом направлении)
- 3) Использование движений тела в течение хотя бы 1/3 рисунка
- 4) Исполнение, не разъединяясь друг от друга, в течение хотя бы половины рисунка (разрешены смены хватов)
- 5) Две различные комбинации из 3 сложных поворотов (крюков, выкрюков, скоб, твizzлов, петель), исполненные обоими партнерами с непрерывным движением. Одна из комбинаций должна быть исполнена при хвате партнеров друг за друга. Могут быть засчитаны только первые две комбинации.

## Разъяснения

<b>Рисунок</b>	Предписанного рисунка более нет, но дорожка должна полностью использовать ледовую площадку. Она должна быть видимой и определяемой и выполняться с использованием почти всей ледовой поверхности (например, прямая, серпантин, круг, овал или похожая форма) Невыполнение этого описания приведет к дорожке без стоимости. В чертках 2 - 4 слово «рисунок» означает рисунок, действительно выполненный спортсменом.
<b>Начало и конец рисунка</b>	Это моменты, когда спортсмены действительно начинают и заканчивают исполнение дорожки.
<b>Определение поворотов и шагов</b>	Повороты: твizzлы, скобки, петли, выкрюки, крюки, тройки. Шаги: на зубцах, шассе, моухоки, чоктау, перетяжки, кросс-роллы.
<b>Определение чоктау</b>	Чоктау это шаг с одной ноги на другую, в котором ребро выезда противоположно ребру въезда. Смена ноги происходит непосредственно с наружного ребра на внутреннее или наоборот и с хода вперед на ход назад или наоборот.
<b>Определение сложных поворотов и шагов</b>	Сложные повороты и шаги: твizzлы, скобки, петли, выкрюки, крюки, чоктау. Повороты и шаги должны исполняться на чистых ребрах. Если поворот перепрыгнут, то он не считается выполненным.
<b>Минимальное разнообразие/простое разнообразие/разнообразие</b>	Должно включать хотя бы <b>5/7/9</b> сложных поворотов и шагов каждого партнера, ни один из типов не может быть засчитан более двух раз.
<b>Сложность</b>	Не применима к парному катанию.

<b>Нет минимального разнообразия, только минимальное разнообразие, только простое разнообразие</b>	Если спортсмен не имеет в дорожке минимального разнообразия/простого разнообразия/разнообразия шагов и поворотов, то уровень дорожки не может быть выше Базового/1ого/2ого.
<b>Баланс и нагрузка</b>	Повороты и шаги должны быть распределены по дорожке. Нагрузка на обоих партнеров должна быть одинаковой. Если одно или оба эти условия не выполнены, то уровень не может быть выше Базового.
<b>Вращение в обоих направлениях</b>	Эта черта означает, что во время дорожки спортсмены вращаются при помощи любых поворотов и шагов из Списка и не из Списка хотя бы 1/3 дорожки в сумме (не обязательно непрерывно) в одном направлении вращения и хотя бы 1/3 дорожки в сумме (не обязательно непрерывно) в другом направлении вращения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). “Полный поворот тела” означает один полный оборот. Спортсмены не должны просто поворачиваться по пол-оборота вправо и влево.
<b>Использование движений тела</b>	“Использование движений тела” означает видимое использование в течение хотя бы 1/3 рисунка дорожки (в сумме) любых движений рук и/или головы и/или торса и/или бедер и/или ног, которые влияют на баланс главной части тела. «Влияют на баланс главной части тела» также можно понимать как «влияют на баланс тела в целом и влияют на баланс на коньке».
<b>Две комбинации сложных поворотов на разных ногах</b>	Сложные повороты это крюки, выкрюки, скобы, твиззлы, петли. В комбинации: <ul style="list-style-type: none"> <li>- тройки не разрешены;</li> <li>- перетяжки не разрешены;</li> <li>- прыжки/подпрыжки не разрешены;</li> <li>, смена ноги не разрешена;</li> <li>- свободная нога не должна касаться льда;</li> <li>- хотя бы один поворот должен быть другого типа, чем два остальных;</li> <li>- одна из комбинаций должна быть с хватом партнеров.</li> </ul> Засчитываются только две первые комбинации. Ребро выезда из поворота является ребром въезда в следующий поворот. Комбинации должны быть исполнены с непрерывным движением.
<b>Комбинация сложных поворотов, выполненная обоими партнерами</b>	Комбинация сложных поворотов может включать не совпадающие повороты партнера и партнерши, но должна быть выполнена партнерами одновременно.
<b>Что делает комбинации одинаковыми или различными</b>	Две комбинации сложных поворотов считаются одинаковыми, если они состоят из одинаковых и тех же поворотов, выполненных в том же порядке, на тех же ребрах и на той же ноге.
<b>Прыжок более чем в один оборот, выполненный в дорожке шагов</b>	Прыжки не из Списка, независимо от числа оборотов в них, могут включаться в дорожку шагов без всяких снижений и каких-либо других последствий. Прыжки из Списка с более, чем одним оборотом будут проигнорированы в Короткой Программе как элемент, но заставят судей снизить GOE на единицу за «Включение прыжков из Списка более, чем в 1 об». В любом случае эти прыжки не влияют на Уровень сложности дорожки.
<b>Не разъединяясь друг от друга в течение хотя бы половины рисунка</b>	«Не разъединяясь друг от друга в течение хотя бы половины рисунка» предполагает, что спортсмены не разъединяются без всяких перерывов в течение хотя бы половины рисунка дорожки. Разрешены смены хватов, которые могут включать короткий момент, когда партнеры не касаются друг друга, в то время как они меняют хват.

# Хореографические Последовательности

## Правила

<b>Произвольное катание</b>	<p>Хореографическая Последовательность состоит из хотя бы двух различных движений <u>катания</u>, таких как спирали, арабески, кораблики, движения Ина Бауэр, гидроблейдинг, любые прыжки максимум в 2 оборота, вращения, маленькие поддержки и т.п. Шаги и повороты могут использоваться для соединения этих двух или большего числа различных движений. Элементы из Списка, включенные в Хореографическую Последовательность, не называются и не занимают ячейку. Рисунок не предписан, но Последовательность должна быть явно видна.</p> <p>Техническая Бригада определяет Хореографическую Последовательность, которая начинается с первого движения и заканчивается приготовлением к следующему элементу (если эта последовательность не является последним элементом программы). Хореографическая Последовательность включена в Произвольное Катание. Этот элемент имеет фиксированную базовую стоимость и оценивается судьями только в GOE.</p>
-----------------------------	--

## Разъяснения

<b>Как называть Хореографическую Последовательность</b>	Название должно быть “Хореографическая Последовательность подтверждена” (если Последовательность засчитана) или “Хореографическая Последовательность без стоимости” в противоположном случае.
<b>Когда подтверждать Хореографическую последовательность</b>	Хореографическая последовательность может быть подтверждена после того как идентифицированы 2 различных движения <u>катания</u> . Оператор видео повтора должен быть уверен, что он включил все движения элемента в видео клип для оценки GOE.
<b>Два различных движения</b>	Два различных движения должны быть выполнены обоими партнерами.
<b>Маленькие танцевальные поддержки</b>	Маленькие танцевальные поддержки считаются как одно движение для каждого партнера.
<b>Скользжение на коленях</b>	Движения, исполняемые на одном или двух коленях, считаются как вышеупомянутые движения катания.
<b>Одинарные и двойные прыжки из Списка</b>	Одинарные и двойные прыжка из Списка ( <u>кроме 2А</u> ) включенные в хореографическую последовательность, не называются и не занимают ячеек элементов.
<b>Прыжки более, чем в 2 оборота</b>	Прыжок более, чем в 2 оборота называется и засчитывается. Хореографическая Последовательность заканчивается в момент исполнения этого прыжка.
<b>Вращения</b>	Любое вращение, включенное в хореографическую последовательность, не называется и не занимает ячейку элемента.
<b>Рисунок</b>	Разрешен любой рисунок, но Последовательность должна быть явно видимой.

# Комбинации раздельных вращений

## Правила

<b>Общее</b>	<p>Минимальное количество оборотов в позиции это 2. При невыполнении этого условия позиция не засчитывается.</p> <p>Если спортсмен падает на заходе во вращение или срывает вращение, то сразу после этого падения или срыва разрешается вращение или вращательное движение (с целью заполнения времени), которое не засчитывается как элемент.</p> <p>Разрешены вариации позиций головы, рук или свободной ноги и изменения скорости.</p> <p>Комбинация вращений должна включать минимум две различные базовые позиции обоих партнеров с 2 непрерывными оборотами в каждой из этих позиций в любом месте вращения.</p> <p>Для получения полной стоимости, комбинация вращений должна включать все три базовые позиции обоих партнеров. Число оборотов в позициях, которые не являются базовыми, засчитывается в общее число оборотов. Переход в не-базовую позицию не рассматривается как смена позиции. Смена ноги может быть выполнена в форме переступания или прыжка.</p> <p>Смена ноги и смена позиции могут быть выполнены одновременно или в разное время.</p> <p>Вращения должны иметь требуемое минимальное число оборотов, недостаток которых должен быть отражен судьями в своих оценках, однако вращение с менее чем тремя 3 оборотами, рассматривается как движение, а не как вращение.</p> <p>Комбинации раздельных вращений могут начинаться с прыжка.</p>
<b>Короткая Программа – Комбинация раздельных вращений со сменой ноги</b>	<p>Комбинация раздельных вращений должна иметь хотя бы 2 оборотов в двух базовых позициях (для получения полной стоимости комбинация вращений должна включать все три базовые позиции обоих партнеров). Минимум 5 оборотов на каждой ноге. Смена ноги может быть выполнена в форме переступания или прыжка, и смена ноги и смена позиции могут быть выполнены в одно или в разное время.</p>

## Черты Уровней Сложности

- 1) Сложная вариация (считается столько раз, сколько выполнено, с ограничениями, указанными ниже)
- 2) Смена ноги прыжком
- 3) Прыжок во время вращения без смены ноги
- 4) Сложная смена позиции на одной и той же ноге
- 5) Сложный заход во вращение и/или сложный выезд
- 6) Отчетливая смена ребра в волчке (только при переходе с заднего внутреннего на переднее наружное ребро), либеле, заклоне, позиции «Бильман» или сложной вариации позиции стоя
- 7) Вращение в обоих направлениях непосредственно друг за другом в волчке, либеле, заклоне или сложной вариации позиции стоя
- 8) Явное увеличение скорости в либеле, волчке, заклоне, позиции Бильман или сложной вариации позиции стоя (кроме вращения со скрещенными ногами)
- 9) Хотя бы 6 оборотов без смены позиции/вариации, ноги и ребра (либела, заклон, сложная вариация любой базовой или не-базовой позиции)
- 10) Сложное вращательное движение на коньке

При исполнении 6 оборотов на обеих ногах можно взять любое из этих исполнений в пользу спортсменов. Черты 2-10 и любая категория сложных вариаций может быть засчитана первый раз за программу (первый раз, когда её пытались исполнить).

В любом вращении со сменой ноги максимальное число черт, которое можно получить за положения на одной ноге, это 2.

Все черты должны быть выполнены партнерами одновременно для того, чтобы они могли быть засчитаны (например, для черты 1, оба спортсмена должны выполнить одну и ту же сложную вариацию в одно и то же время).

## Разъяснения

### Позиции

<b>Базовые позиции</b>	Существуют 3 базовые позиции: либела, волчок и стоя. Все другие позиции являются не-базовыми позициями. <b>Либела:</b> свободная нога сзади с коленом выше уровня бедра, однако заклон, «Бильман» и схожие вариации рассматриваются как позиции стоя. <b>Волчок:</b> верхняя часть опорной ноги хотя бы параллельна льду. <b>Стоя:</b> любая позиция с выпрямленной или слегка согнутой опорной ногой, которая не является позицией либелы.
------------------------	--

<b>Не-базовые позиции</b>	Все другие позиции, не удовлетворяющие требованиям ни одной из базовых позиций. Число оборотов в не-базовых позициях засчитывается в общее число оборотов; не-базовые позиции могут рассматриваться как сложные вариации в соответствии с определением таких вариаций, но переход к одной из таких позиций не рассматривается как смена позиции, которая может осуществляться только переходом от одной базовой позиции к другой базовой позиции.
---------------------------	---

<b>Позиции одновременно</b>	Партнеры должны быть в одной и той же базовой или не-базовой позиции для того, чтобы эта позиция была засчитана.
-----------------------------	--

<b>Меньше 2 об. в каждой базовой позиции</b>	Если вращение не имеет 2 оборотов подряд в какой-нибудь базовой позиции, то оно не будет иметь Уровня.
--	--

<b>Меньше 2 об. в базовых позициях (комбинация вращений)</b>	Комбинация вращений с только одной позицией с хотя бы 2 оборотами (что отвечает требованиям) и менее 2 оборотов во всех других позициях (что не отвечает требованиям) не получит Уровня в Короткой Программе.
--	---

<b>Комбинация вращений с только двумя базовыми позициями</b>	Комбинация вращений со сменой и без смены ноги, которая включает только две базовые позиции с не менее, чем 2 об., будет иметь меньшую базовую стоимость по сравнению с комбинацией со всеми тремя базовыми позициями с не менее, чем 2 об. Соответствующие базовые стоимости приведены в Шкале Стоимости. <u>Техническая Бригада добавляет знак «V».</u>
--	---

<b>Сложная смена позиции на одной и той же ноге</b>	Это переход от базовой позиции к другой базовой позиции без фиксации не-базовой позиции, который требует значительной силы, умения и контроля и существенно сказывается на способности выполнить смену позиции. Во время смены должно иметь место непрерывное движение. Эта смена не может быть прыжком. Базовая позиция до и после смены должна удерживаться в течение 2 оборотов.
---	---

### Заход и выезд

<b>Сложный заход или сложный выезд</b>	Только одно из этих двух может быть засчитано как черта. <b>Заход</b> во вращение определяется как подготовка, непосредственно предшествующая вращению, и может включать начальную fazу вращения. <b>Сложный заход</b> должен иметь существенное влияние на баланс, контроль и исполнение вращения и должен быть выполнен на первой ноге вращения. Предполагаемая позиция вращения должна быть принята в течении первых двух оборотов. Эта позиция может быть базовой или не-базовой. Обычный задний заход более не рассматривается как сложный заход. <b>Выезд</b> из вращения определяется как последняя фаза вращения и включает fazу, непосредственно следующую за вращением. <b>Сложный выезд:</b> любое движение или прыжок, которые делают выезд существенно более сложным. Выезд должен иметь существенное влияние на баланс, контроль и исполнение вращения.
--	--

## Вариации

<b>Простая вариация</b>	Простая вариация - это движение части тела, ноги, руки, кисти или головы, которая придает разнообразие, но не меняет базовую позицию основной части тела. Простая вариация не увеличивает Уровень.
<b>Сложная вариация</b>	Сложная вариация это движение части тела, ноги, руки, кисти или головы, которое требует большей физической силы или гибкости, и это влияет на баланс основной части тела. Только такие вариации могут увеличивать Уровень. Все правила сложных вариаций одиночного катания относятся и к парам. <b>Сложные вариации относятся к обоим партнерам.</b>
<b>Категории сложных вариаций</b>	<p>Всего существует 11 категорий сложных вариаций:</p> <p>Для позиции <b>ЛИБЕЛЫ</b> существует 3 категории в зависимости от направления линии плеч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (CF) Либела Вперед: с линией плеч, параллельной льду</li> <li>- (CS) Либела в Сторону: с линией плеч, вывернутой в вертикальное положение</li> <li>- (CU) Либела Вверх: с линией плеч, вывернутой больше, чем в вертикальное положение</li> </ul> <p>Для позиции <b>ВОЛЧКА</b> существует 3 категории в зависимости от позиции свободной ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (SF) Волчок Вперед: со свободной ногой спереди опорной ноги</li> <li>- (SS) Волчок в Сторону: со свободной ногой сбоку опорной ноги</li> <li>- (SB) Волчок Сзади: со свободной ногой сзади опорной ноги</li> </ul> <p>Для позиции <b>СТОЯ</b> существует 3 категории в зависимости от положения корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (UF) Стоя Вперед: с корпусом, согнутым вперед</li> <li>- (US) Стоя Прямо/в Сторону: с корпусом прямым или согнутым вбок</li> <li>- (UB) Стоя Бильман: в позиции “Бильман”</li> </ul> <p>Для позиции <b>ЗАКЛОНА</b> существует 1 категория</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (UL) Стоя в Заклоне</li> </ul> <p>Для <b>НЕ-БАЗОВОЙ</b> позиции существует 1 категория (NBP)</p>
<b>Crossfoot Spin (вращение со скрещенными ногами)</b> 	Вращение со скрещенными ногами должно быть исполнено на двух ногах с носками вместе и разведенными пятками, и весом, поровну распределенным между ногами. Это вращение рассматривается как сложная вариация вращения стоя (US) и засчитывается, при правильном исполнении, как чертой. Не обязательно быть на одной ноге в течение 3 оборотов перед “скрещенной позицией”. Увеличение скорости во время вращения со скрещенными ногами не засчитывается как черта.
<b>Волчок вперед и в сторону</b>	Для того, чтобы быть засчитанной как сложная вариация, позиция волчка вперед или в сторону должна также включать сложное положение, которое является движением части тела/ноги/руки/кисти/головы, которое требует большей физической силы или подвижности и влияет на баланс основной части тела.
<b>Позиция «Бильман»</b>	Позиция «Бильман» это сложная вариация позиции стоя (UB), в которой свободная нога тянется сзади к расположению выше уровня головы и над головой, близко к оси вращения спортсмена.
<b>Windmill-качалка</b> 	<p>«Качалка» считается чертой только, если позиция близка к позиции шпагата (хотя бы 135 градусов). Это движение должно показать физическую силу или подвижность и влиять на баланс основной части тела. <u>Эти требования также относятся к исполнению качалки с хватом за конек (см. картинку ниже).</u></p> <p>Качалка рассматривается как сложная вариация не-базовой позиции (должна быть исполнена мин. 3 раза подряд) или как сложная смена позиции. <u>Качалка более не рассматривается как сложный заход или сложный выезд, кроме случаев исполнения на ноге вращения с хватом за конек.</u> Если спортсмен при этом касается льда одной или двумя руками, черта не присуждается.</p>

<b><u>Сложное вращательное движение на коньке</u></b>	<p>Спортсмен использует конек таким образом, что он имеет существенное влияние на баланс, контроль и исполнение вращения. Эта черта должна быть исполнена в либеле, волчке или позиции заклона, например, при помощи вращения на пятке или зубце конька. Это движение должно быть явно определено и видимо.</p> <p>Если спортсмен исполняет сложное вращательное движение на коньке вместе с другой чертой (например, сложной сменой позиций/сложным выездом), только одна черта может быть засчитана, и сложное вращательное движение на коньке не считается использованным.</p>
<b>Повторения</b>	Любая категория сложных вариаций вращения в базовой позиции и сложная вариация в не-базовой позиции считается один раз за программу (первый раз, когда её пытались исполнить).
<b>Черты в повторенных вариациях</b>	Если сложную вариацию уже пытались исполнить и исполняется сложная вариация из той же категории, то эта вариация не может быть засчитана, но любая дополнительная черта в этой сложной вариации засчитана быть может.
<b>Что такое попытка?</b>	Считается, что спортсмен嘗試edся исполнить сложную вариацию, если эта вариация явно видна, независимо от того, была ли эта вариация засчитана или нет.
<b>Свободная нога падает</b>	Если свободная нога падает на продолжительное время при подготовке к сложной вариации либелы, то соответствующая черта присуждается, но судьи снижают GOE.
<b>Базовая позиция принимается слишком долго</b>	То же самое снижение применяется, если спортсмену требуется слишком большое время для принятия нужной базовой позиции во вращениях в одной позиции.
<b>Прыжок на ту же ногу внутри вращения</b>	Для любого вращения явный прыжок внутри вращения с приземлением на толчковую ногу будет засчитан как черта только, если спортсмен примет базовую позицию в течение первых 2 оборотов после приземления. Требований по позиции в воздухе нет, но прыжок должен быть явно видимым. Этот прыжок будет засчитан как черта только, если он “он требует значительной силы”. Этот прыжок может быть выполнен даже до требуемого минимального числа оборотов, чтобы он был засчитан как черта в Короткой программе.
<b>Увеличение скорости</b>	Для либелы, волчка, заклона, позиции «Бильман» и сложной вариации позиции стоя (кроме вращения со скрещенными ногами) явное увеличение скорости обоими партнерами после принятия позиции вращения рассматривается как черта уровня сложности. Увеличение скорости не засчитывается как черта, если происходит при переходе от одной базовой позиции к другой базовой позиции. <u>Разрешено увеличение скорости при переходе в заклоне с позиции в сторону или наоборот, если спортсмен при этом не выполняет этот переход, вставая в вертикальную позицию.</u>
<b>Ребра и направления</b>	
<b>Явная смена ребра</b>	Отчетливая смена ребра обоими партнерами может быть засчитана как черта только в: волчке (при переходе с заднего внутреннего на переднее наружное ребро), либеле, заклоне, позиции «Бильман» и сложной вариации позиции стоя. Любая другая попытка смены ребра игнорируется, не блокируя возможность получения этой черты в другом месте. Короткая фаза, следующая за приземлением прыжка или перешагивания во вращение (в основном переход от двух ребер к одному ребру или выполнение тройки и т.д.), не рассматривается как попытка смены ребра. Чтобы смена ребра была засчитана как черта, необходимо наличие хотя бы 2 непрерывных оборотов на одном ребре, за которыми следуют хотя бы 2 непрерывных оборота на другом ребре в одной и той же базовой позиции (волчок, либела, заклон, Бильман). Смена ребра, в позиции стоя или в не-базовой позиции не засчитывается как черта.
<b>Вращение в обоих направлениях</b>	Выполнение вращений в обоих направлениях (по часовой и против часовой стрелки или наоборот), (в волчке, либеле, заклоне или сложной вариации позиции стоя или комбинации этих позиций), которые непосредственно следуют друг за другом, может быть засчитано как

	черта. Требуется минимум 3 оборота в каждом направлении. Вращение с обоими направлениями (по часовой и против часовой стрелки) рассматривается как одно вращение.
--	---

### Число оборотов

<b>6 оборотов</b>	Минимум 6 оборотов, выполненные обоими партнерами, без изменения в позиции/вариации, ноге или ребре засчитывается как черта один раз за программу; если 6 оборотов исполняются на обеих ногах, Техническая Бригада может взять одно любое из этих исполнений в пользу спортсменов. Чтобы 6 оборотов были засчитаны как черта, они должны быть выполнены в: либеле, заклоне, сложной вариации любой базовой или не-базовой позиции.
-------------------	--

### Смена ноги

<b>Смена ноги</b>	Чтобы быть засчитанной, смена ноги требует хотя бы 3 оборотов до и после смены (эти обороты могут быть в любой позиции, включая не-базовые позиции). Исполнение менее 3 оборотов до или после смены приводит к следующему: <b>Короткая программа</b> – вращение не удовлетворяет требованиям и не получит уровня и стоимости.
-------------------	--

<b>Оставаясь на той же ноге</b>	Смена ноги означает “вращение на каждой ноге”. Любое вращение, в котором спортсмены остаются на одной и той же ноге, не рассматривается как вращение со сменой ноги.
---------------------------------	--

<b>Простая смена ноги</b>	Простая смена ноги, например, переступание или маленькая подпрыжка, не требует значительных силы и умения и не увеличивает уровня.
---------------------------	--

<b>Смена ноги прыжком</b>	Такая смена ноги может быть засчитана как черта только, если спортсмен примет базовую позицию в течении первых двух оборотов после приземления. Требований по позиции в воздухе нет, но прыжок должен быть явно видимым. Этот прыжок будет засчитан как черта только, если он “он требует значительной силы”.
---------------------------	--

<b>Прыжок типа бедуинского (с двух ног – Toe Arabian) как смена ноги</b>	Такая смена ноги разрешается, рассматривается как смена ноги прыжком и засчитывается как черта.
--	---

<b>Вращение со второй сменой ноги</b>	Вторая смена ноги (в случае ее попытки) во вращении со сменой ноги не разрешена в <b>Короткой Программе</b> (неправильный элемент).
---------------------------------------	---

<b>Центры вращения слишком далеко друг от друга</b>	Если центры вращения (до и после смены ноги) слишком далеки друг от друга и выполняется критерий “двух вращений” (имеются дуга выезда из первой части и дуга въезда во вторую часть), вторая часть вращения не называется и не учитывается для черт. Это приводит к следующему результату: <b>Короткая Программа</b> – вращение не удовлетворяет требованиям и ему не присуждается уровень и стоимость; При наличии только дуги выезда из первой части или дуги въезда во вторую часть GOE будет снижено за «Плохо выполненную смену ноги» (не относится к смене ноги вместе со сменой направления вращения).
---	--

<b>Число черт на одной ноге для комбинации вращений со сменой ноги</b>	Максимальное число Черт, которые спортсмены могут получить за положения на одной ноге, это 2. При этом Черта за Сложный заход будет входить в квоту ноги до смены. Черты, полученная за «Смену ноги прыжком», «Вращение в обоих направлениях...», «Все три базовые позиции на второй ноге» будут входить в квоту ноги после смены. Черт за вращение со скрещенными ногами будет входить в квоту той ноги, на которой начинается скрещенная позиция.
--	---

# Комбинация парных вращений

## Парное вращение (новисы)

### Правила

<b>Общее</b>	Комбинация парных вращений состоит из хотя бы одной смены ноги и одной смены позиции (волчок, либела, стоя или любые их вариации) обоих партнеров. Комбинация парных вращений должна включать как минимум две различные базовые позиции каждого партнера с 2 оборотами в каждой из этих позиций в любом месте вращения. Для получения полной стоимости комбинация вращений должна включать все три базовые позиции каждого партнера. Комбинация парных вращений должна иметь не менее 8 об. в сумме. Недостаток оборотов наказывается судьями в GOE. Комбинация вращений с менее чем 2 об. во всех исполненных базовых позициях не будет иметь уровня и соответственно стоимости. Вращение с менее 3 об. рассматривается как движение катания, а не как вращение. Вращение должно быть непрерывным, и остановки в нем не разрешены, кроме короткой остановки при смене направления. Если спортсмен (или оба спортсмена) падают на заходе во вращение, то непосредственно после этого падения разрешено вращение или вращательное движение (с целью заполнения времени), которое не будет считаться элементом.
<b>Парное вращение (новисы)</b>	При отсутствии смены ноги и смены позиции обоими партнерами элемент называется парным вращением.
<b>Произвольное Катание</b>	Хорошо сбалансированная Произвольная Программа для <b>Взрослых и Юниоров</b> должна включать одну Комбинацию Парных Вращений. В комбинации парных вращений должна быть хотя бы одна смена ноги обоими партнерами, не обязательно выполненная ими одновременно. Вращение может начинаться с прыжка.

### Черты Уровней Сложности

- 1) 3 сложные вариации позиций партнеров, две из которых могут быть в не-базовой позиции (каждая вариация каждого партнера считается отдельно, каждый партнер должен иметь хотя бы одну сложную вариацию)
- 2) Сложный заход или любой заход прыжком одним или обоими партнерами
- 3) Сложный выезд
- 4) Вращение в обоих направлениях непосредственно друг за другом
- 5) Как мин. 6 об. без всяких смен позиции/вариации и ноги (либела, волчок, сложная вариация позиции стоя)
- 6) Отрыв партнерши от льда при положении партнера на 1 ноге в течение хотя бы 2 оборотов

**Все черты засчитываются только один раз за программу.**

### Разъяснения

<b>Позиции</b>	Существует 3 базовые позиции: <b>Либела</b> (свободная нога сзади с коленом выше уровня бедра); <b>Волчок</b> (верхняя часть опорной ноги хотя бы параллельна льду; если в парном волчке свободная нога партнерши сзади, а свободная нога партнера спереди, ее базовая позиция сидя считается достигнутой, если колено опорной ноги согнуто на 90 градусов или более); <b>Стоя</b> (любая позиция с выпрямленной или слегка согнутой опорной ногой, которая не является позицией либелы) и <b>Не-базовые</b> позиции (все позиции, которые, в соответствии с приведенными выше определениями, не являются позициями либелы, волчка или стоя). Число оборотов в не-базовых позициях засчитывается в общее число оборотов; не-базовые позиции могут рассматриваться как сложные вариации в соответствии с определением, но переход к одной из этих позиций не считается за смену позиции.
----------------	---

<b>Меньшее число оборотов в позиции/вариации</b>	Минимальное число оборотов, требуемое в позиции/вариации это 2. Если один или оба спортсмена выполняют менее 2 оборотов в позиции/вариации, то эта позиция/вариация не засчитываются.
<b>Смена позиции</b>	Смена позиции засчитывается только, если она происходит от одной базовой позиции к другой базовой позиции (возможно, через не-базовую позицию) с минимумом в 2 оборота каждого партнера в каждой из этих позиций.
<b>Смена ноги</b>	Для того, чтобы быть засчитанной, смена ноги требует хотя бы 3 <u>непрерывных</u> оборотов до и после смены (эти обороты могут быть в любых позициях, включая не базовые позиции). Если нет 3 <u>непрерывных</u> оборотов до или после смены ноги, выполненных обоими партнерами, то комбинация парных вращений будет отмечена знаком “V”. Если нет попытки смены ноги одним из партнеров или если есть меньше 3 оборотов на обеих ногах у одного из партнеров, то вращение будет без стоимости.
<b>Нет смены ноги и/или позиции</b>	Если нет смены ноги или/и нет смены позиции одним или обоими партнерами, то вращение будет называться “Комбинацией парных вращений без стоимости”.
<b>Число выполненных сложных вариаций</b>	Любая сложная вариация засчитывается, если в ней есть хотя бы 2 оборота. Каждая вариация каждого партнера считается отдельно. Для этой черты вращение должно содержать 3 сложные вариации (две из них могут быть в не-базовых позициях). Каждый партнер должен иметь хотя бы одну сложную вариацию.
<b>Качалка как сложная вариация</b>	Качалка рассматривается как сложная вариация не базовой позиции (NBP). Для засчитывания Чертой должна быть выполнена обоими партнерами 3 раза подряд при достижении позиции, близкой к шпагату (угол 135 градусов).
<b>Определение вариаций вращения</b>	<b>Относится к обоим партнерам.</b>
<b>Простая вариация</b>	Движение ноги, руки, кисти или головы, которое придает разнообразие, но не меняет базовую позицию основной части тела. Простая вариация не увеличивает уровень.
<b>Сложная вариация</b>	Движение ноги, руки, кисти или головы, которое требует большей физической силы или гибкости, и это влияет на баланс основной части тела. Только такие вариации могут увеличивать уровень.
<b>Оба партнера в позиции волчка со свободной ногой, вытянутой вперед</b>	Эта позиция рассматривается как сложная вариация только, если колени опорных ног находятся в очень глубоко согнутой позиции с полностью вытянутыми свободными ногами.
<b>Прыжок во вращение / заход прыжком</b>	Для рассмотрения в качестве черты заход прыжком может выполняться обоими партнерами или один из них. Один партнер может исполнять заход прыжком, а другой партнер может заходить во вращение в любой позиции, которая не обязательно должна быть сложной.
<b>Сложный заход</b>	«Заход во вращение» определяется как подготовка, непосредственно предшествующая вращению и может включать начальную фазу вращения. Чтобы быть «сложным», заход должен иметь существенное влияние на баланс, контроль и исполнение вращения. Должен выполняться обоими партнерами.
<b>Заход с заднего наружного или внутреннего ребра</b>	Спортсмены должны скользить оба назад наружу или оба назад внутрь непосредственно перед вращением и заходить во вращение без помощи свободной ноги. Перед началом собственно вращения не должно быть никаких троек/других поворотов. Заход с заднего наружного/внутреннего ребра требует, чтобы 2 первых об. каждого партнера выполнялись на заднем наружном ребре или 2 первых об. каждого партнера выполнялись на заднем внутреннем ребре. Только такой задний заход считается чертой уровней сложности.

<b>Сложный выезд</b>	Выезд, переходящий в поддержку или вращательное движение, новаторское движение, которое делает выезд значительно более сложным. Выезд должен иметь существенное влияние на баланс, контроль и исполнение вращения.
<b>Партнершу поднимают во время вращения</b>	Разрешено отрывать партнершу от льда во время вращения, но при этом партнер должен оставаться на одной ноге в течение 2 оборотов. Обороты, выполненные в то время, когда партнерша отрывается от льда, засчитываются в общее число оборотов. Базовая позиция партнерши в воздухе засчитывается как базовая позиция, если удерживается хотя бы 2 оборота <u>фиксированной позиции. Если партнерша при этом находится в позиции параллельной льду, то такая её позиция рассматривается как не-базовая. Если такая позиция сохраняется в течение 6 оборотов, то может быть присуждена соответствующая черта. При исполнении подъема партнерши и сложного выезда, партнерша должна быть поставлена на лед на конек до сложного выезда.</u>
<b>Вращение в обоих направлениях</b>	Выполнение вращений в обоих направлениях (по часовой и против часовой стрелки), которые немедленно следуют друг за другом, вознаграждается присуждением дополнительной черты во всех уровнях. Требуется минимум 3 оборота в каждом направлении. Вращение, выполненное в обоих направлениях (по часовой и против часовой стрелки), как описано выше, рассматривается как одно вращение.
<b>Хотя бы 6 оборотов</b>	Эта черта может даваться только, если имеется хотя бы 6 оборотов (обоих партнеров одновременно) без всяких изменений в либеле, волчке или сложной позиции стоя или вариации этих позиций.
<b>Короткая остановка</b>	Вращение должно быть непрерывным; остановки не разрешены, за исключением короткой остановки для смены направления вместе со сменой ноги. В случае остановки при помощи зубца или ребра, момент остановки считается окончанием вращения.
<b>Комбинация с только двумя базовыми позициями</b>	Комбинация, которая включает только две базовые позиции обоих партнеров с не менее, чем 2 оборотами, будет иметь меньшую базовую стоимость по сравнению с комбинацией со всеми тремя базовыми позициями обоих партнеров с не менее, чем 2 оборотами. Эти базовые стоимости приведены в Шкале Стоимостей. <u>Это будет указано Технической Бригадой при помощи знака «V».</u>

### Позиции партнерши



Либела

Стоя

Стоя

Стоя

# Прыжковые элементы

## Правила

<b>Короткая Программа</b>	Короткая Программа сезона <b>2024 – 2025</b> должна включать один раздельный прыжок: - двойной или тройной для <b>Взрослых</b> ; - <u>двойной Флип</u> или <u>двойной Аксель</u> для <b>Юниоров</b> .
<b>Произвольное Катание</b>	Хорошо сбалансированная программа произвольного катания для <b>Взрослых и Юниоров</b> должна содержать - максимум 1 раздельный прыжок и - максимум 1 каскад/комбинацию прыжков. Все прыжки в большее, чем 2, число оборотов (2А и все тройные и четверные прыжки) должны быть различной природы (должны иметь разное название), однако каскад или комбинация могут включать два одинаковых прыжка.
<b>Короткая программа</b>	<b>Прыжки, которые не соответствуют требованиям</b> (включая неправильное число оборотов) не будут иметь стоимости, но зайдут прыжковую ячейку, если такая еще свободна.

### Каскад прыжков

<b>Произвольное Катание</b>	В каскаде нога приземления прыжка является толчковой ногой следующего прыжка. Один полный оборот на льду между прыжками (свободная нога может касаться льда, но без переноса веса) сохраняет элемент в рамках определения каскада прыжков. Однако Ойлер (с приземлением на ход назад) при его использовании в каскадах между двумя прыжками из Списка рассматривается как прыжок из Списка. При исполнении как раздельный прыжок, Ойлер остается прыжком не из Списка. Ойлер может быть только понижен Технической Бригадой. В случае переступания и отсутствия явного прыжка судьи должны снижать GOE. Если, по мнению Технической Бригады, исполненный перекидной прыжок (A) используется только как подготовка к следующему прыжку, то этот перекидной прыжок не называется. Техническая Бригада имеет право не называть одинарный прыжок, который более похож на подпрыжку, чем на прыжок и является результатом плохого приземления предыдущего прыжка. Судьи отразят ошибку в своих GOE.
-----------------------------	--

### Комбинация прыжков

<b>Произвольное катание</b>	Комбинация прыжков состоит из 2 или 3 прыжков с любым количеством оборотов; второй и/или третий прыжок - это прыжок типа Акселя с прямым шагом с дуги приземления первого/второго прыжка на дугу отрыва Акселя. Один полный оборот на льду между прыжками (свободная нога может касаться льда, но без переноса веса тела) оставляет элемент в рамках определения комбинации прыжков. Прыжки, включенные в комбинацию, имеют полную стоимость.
-----------------------------	---

## Разъяснения

<b>Как называть выполненные с недокрутом в ¼ об., недокрученные или пониженные прыжки?</b>	Техническая бригада должна назвать тот прыжок, который спортсмен пытался сделать, даже если ясно, что этот прыжок выполнен с недокрутом в ¼ об., недокручен или «понижен». Все такие прыжки будут засчитываться как прыжки, которые спортсмен собирался исполнить, в части применения требований Хорошо сбалансированной программы. Четверть и пол-оборота недокрута являются границами при определении таких прыжков. При решениях важен угол обзора камеры, особенно если прыжок исполняется на противоположном от камеры краю катка. Во всех сомнительных случаях Техническая Бригада должна принимать решения в пользу спортсмена.
<b>Недокрут в ¼ оборота</b>	Прыжок рассматривается как выполненный <b>“в четверть”</b> , если недокрут составляет ¼ оборота. Техническая Бригада указывает на это судьям и в протоколах знаком “q” после обозначения элемента.

<b>Недокрученные прыжки</b>	Прыжок считается “недокрученным” при недостатке вращения более, чем в $\frac{1}{4}$ но менее, чем в $\frac{1}{2}$ оборота. Недокрученный прыжок указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<” после сокращенного обозначения элемента. Недокрученные прыжки получают уменьшенные базовые стоимости, которые приведены в специальных строчках Шкалы Стоимости.
<b>Пониженные прыжки</b>	Прыжок считается “пониженным” при недостатке вращения в $\frac{1}{2}$ об. или более. Пониженный прыжок указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<<” после сокращенного обозначения элемента. Пониженный прыжок оценивается с использованием шкалы стоимости SOV для прыжка на 1 оборот меньше (например, пониженный тройной будет оцениваться с использованием шкалы сложности для соответствующего двойного).
<b>Перекрученные прыжки</b>	Если прыжок перекручен более, чем на четверть оборота, то он называется прыжком с большим числом оборотов. Например, 2Т с перекрутом более, чем в четверть оборота, будет назван Технической Бригадой как пониженный 3Т (<<).
<b>Недокрут на отрыве</b>	Явный отрыв с хода вперед (с хода назад для прыжка типа Аксель) приводит к прыжку с понижением. Наиболее часто такой недокрут встречается в тоулупе. Для определения недокрута и понижения (чаще в каскадах/комбинациях) Техническая Бригада может смотреть повтор только <i>на обычной скорости</i> .
<b>Отрыв с неправильного ребра (Флип/Лути)</b>	Отрыв Флипа с заднего внутреннего ребра, отрыв Лутца с заднего наружного ребра. В случаях отсутствия отрыва с чистого правильного ребра Техническая бригада указывает судьям на наличие этой ошибки, используя знаки “е” (ребро) и “!” (внимание). Техническая Бригада может смотреть повтор в замедленной скорости. Техническая Бригада использует знак “е” (ребро), если ребро отрыва явно неправильно. Базовые стоимости прыжков со знаком “е” приведены в специальных строчках Шкалы Стоимости. Техническая Бригада использует знак “!”, если ребро отрыва не ясно. В этих случаях базовая стоимость не уменьшается. Обе эти ошибки отражаются судьями в своих GOE.
<b>Недокрученные прыжки с отрывом с неправильного ребра (Флип/Лути)</b>	Если к одному и тому же прыжку применены оба знака “е” и “<”, то базовая стоимость приведена в специальных строчках Шкалы Стоимости.
<b>Сорванный прыжок из Списка</b>	Попытка считается как прыжковый элемент. Однако маленькая подпрыжка или прыжок не более чем в пол-оборота, выполненный для “украшения”, не рассматриваются как прыжки и оцениваются в Компоненте “Композиция”.
<b>Прыжки не из Списка</b>	Прыжки, не упомянутые в таблице SOV (например, Валлей, шпагат, внутренний Аксель с любым количеством оборотов толчком с переднего внутреннего ребра и т.д.) не считаются прыжковыми элементами, но могут использоваться как специальные подходы к прыжкам и оцениваются в Компоненте “Композиция”. Валлей с зубца, однако, называется и считается как тоулуп.
<b>Попытка прыжка</b>	Что такое попытка? В принципе, явная подготовка к отрыву, переход на ребро отрыва/постановка зубца на лед с отрывом ото льда (с поворотом в воздухе или без него) рассматривается как попытка прыжка, не получает стоимости и блокирует прыжковую ячейку. В некоторых случаях, по решению Технической Бригады, подготовка к отрыву без самого отрыва тоже может называться попыткой прыжка. Например, риттбергер с падением на дуге отрыва или Аксель, в котором спортсмен встает на переднее наружное ребро с руками и свободной ногой сзади, начинает движение рук и ноги вперед для прыжка в воздух, но в последний момент не отрывается ото льда и т.п.

<b>Неравное количество оборотов партнеров</b>	В случае неравного количества оборотов партнеров в прыжке, выполняемом как отдельный прыжок или как часть каскада или комбинации, этот прыжок будет назван прыжком с меньшим количеством оборотов, исполненных партнерами. Судьи отразят эту ошибку в своих GOE.
<b>Партнеры выполняют различные прыжки</b>	Если партнеры <b>определенны</b> 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*.
<b>Вращение и прыжок друг за другом</b>	Если спортсмен выполняет вращение, за которым немедленно следует прыжок, или наоборот, то эти два элемента называются отдельно. Сложный отрыв прыжка/выезд из прыжка поощряется судьями в GOE. Прыжок из Списка, который называется и исполняется сразу после вращения, не рассматривается как сложный выезд из вращения.

## **Короткая Программа**

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

## **Произвольное Катание**

<b>Повтор прыжка</b>	Повторенный прыжок с более, чем 2 оборотами с тем же названием и тем же числом оборотов занимает прыжковую ячейку, но не имеет стоимости. Однако в каскаде или комбинации два прыжка могут быть одинаковыми. Если любой прыжок каскада/комбинации не соответствует требованиям, то не будет засчитан только прыжок, не соответствующий требованиям, а не весь каскад/вся комбинация. Прыжки рассматриваются в порядке их исполнения.
----------------------	--

<b>Второй каскад / вторая комбинация</b>	При выполнении второго каскада/второй комбинации не засчитывается только прыжок, не соответствующий требованиям, а не весь каскад/вся комбинация.
--	---

<b>Два раздельных прыжка</b>	Если оба партнера исполняют 2 раздельных прыжка в программе, то второй прыжок будет отмечен знаком “+REP” и получит 70% Базовой Стоимости с результатом, округленным до двух знаков после запятой.
------------------------------	--

<b>Касание свободной ногой без переноса веса</b>	Элемент остается каскадом/комбинацией даже в случае наличия 2 троек между прыжками (или их отсутствия) <b>без</b> переноса веса обоими партнерами. В случае более 1 полного оборота на льду между прыжками будут названы прыжки, исполненные до этого оборота + «каскад/комбинация» так же, как выше.
--	---

<b>Падение/касание свободной ногой с переносом веса в каскаде</b>	В случае касания льда свободной ногой <b>с</b> переносом веса тела после первого прыжка и наличия 2 троек между прыжками (или их отсутствия) элемент будет назван Технической бригадой следующим образом: «Первый прыжок + каскад».
---	---

<b>Падение/касание свободной ногой с переносом веса в комбинации</b>	Если один партнер падает/вываливается из первого или из второго прыжка, а второй спортсмен исполняет комбинацию с прыжком типа Аксель: 1) Партнерша 2F+2T+1A, партнер 2F+2T(вываливание)+1A – называется 2F+2T+SEQ+A* 2) Партнерша 3T+1A+2T, партнер 3T(падение/вываливание) – называется 3T+SEQ+A* 3) Партнерша 3T+1A+2A, партнер 3T+1A (падение/вываливание) – называется 3T+1A+SEQ
--	--

<b>Каскад прыжков: первый/второй прыжок не из Списка</b>	Если первый/второй прыжок каскада из двух прыжков неудачен и превращается в прыжок не из Списка, но другой прыжок каскада является прыжком из Списка, то связка рассматривается как каскад, в котором стоимость получит только прыжок из Списка.
--	--

<b>Один партнер исполняет каскад, а другой – комбинацию</b>	Если один партнер исполняет каскад, а другой – комбинацию, то будет названа комбинация прыжков.
---	---

# Выбросы

## Правила

<b>Общее</b>	Выбросы это прыжки с помощью партнера, в которых партнерша бросается партнером в воздух на отрыве и приземляется без помощи партнера на заднее наружное ребро.
<b>Короткая Программа</b>	Короткая Программа сезона <b>2024 – 2025</b> должна включать один выброс: - один двойной или тройной для <b>Взрослых</b> ; - двойной или тройной <b>Сальхов</b> для <b>Юниоров</b> .
<b>Короткая программа</b>	<b>Выбросы, которые не соответствуют требованиям</b> (включая неправильное количество об.) не будут иметь Стоимости и займут соответствующую ячейку, если она свободна.
<b>Произвольное Катание</b>	Хорошо сбалансированная Произвольная Программа должна содержать максимум 2 различных выброса (различные названия и/или различное количество оборотов).

## Разъяснения

<b>Как называть недокрученные или пониженные выбросы?</b>	Техническая бригада должна назвать тот выброс, который спортсмен пытался сделать, даже если ясно, что этот выброс выполнен с недокрутом в $\frac{1}{4}$ об., недокручен или «понижен». Все такие выбросы будут засчитываться как выбросы, которые спортсмен собирался исполнить, в части применения требований Хорошо сбалансированной программы. Четверть и пол-оборота недокрута являются границами при определении таких выбросов. При решениях важен угол обзора камеры, особенно если выброс исполняется на противоположном от камеры краю катка. Во всех сомнительных случаях Техническая бригада должна принимать решения в пользу спортсмена.
<b>Недокрут в % оборота</b>	Выброс рассматривается как выполненный <b>“в четверть”</b> , если недокрут составляет $\frac{1}{4}$ оборота. Техническая бригада указывает на это судьям и в протоколах знаком “q” после обозначения элемента.
<b>Недокрученные выбросы</b>	Выброс считается <b>“недокрученным”</b> при недостатке вращения более, чем в $\frac{1}{4}$ , но менее, чем в $\frac{1}{2}$ оборота. Недокрученный выброс указывается Технической бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<” после сокращенного обозначения элемента. Недокрученный выброс получит уменьшенную базовую стоимость, которая отражена в специальных строчках Шкалы Стоимости.
<b>Пониженные выбросы</b>	Выброс считается <b>“пониженным”</b> при недостатке вращения в $\frac{1}{2}$ оборота или более. Пониженный выброс указывается Технической бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<<” после сокращенного обозначения элемента. Пониженный выброс оценивается с использованием шкалы стоимости SOV для выброса на 1 оборот меньше (например, пониженный тройной будет оцениваться с использованием шкалы сложности для соответствующего двойного).
<b>Перекрученные выбросы</b>	Если выброс перекручен более, чем на четверть оборота, то он называется как выброс с большим числом оборотов. Например, 2TTh с перекрутом более, чем в четверть оборота, называется Технической бригадой пониженным 3TTh (<<).
<b>Повторение – Произвольное катание</b>	Повторенный выброс с тем же названием и тем же числом оборотов (взрослые или юниоры) занимает ячейку выброса, но не имеет ни стоимости, ни GOE.
<b>Выбросы Флин/Лутц</b>	Для целей хорошо сбалансированной программы эти выбросы будут рассматриваться как одинаковые; они имеют одну и ту же базовую стоимость и те же самые надбавки и снижения GOE. Если два такие выброса с одинаковым количеством оборотов будут исполнены в Произвольном Катании, то второй из них будет без стоимости.

# Поддержки

## Правила

<b>Общее</b>	<p>Поддержки классифицируются следующим образом:</p> <p>Группа 1 - позиция с хватом за подмышку (см. ниже разрешенные вариации хвата/позиции)</p> <p>Группа 2 - позиция с хватом за талию</p> <p>Поддержки группы 1 и Группы 2 без полного выпрямления поднимающей руки могут исполняться взрослыми и юниорскими парами как часть их хореографии. Эти поддержки не будут называться.</p> <p>Группа 3 - позиция с хватом за бедро/верхнюю часть ноги (выше колена), включая ягодицы.</p> <p>Группа 4 - позиция с хватом кисть в кисть (жимовые поддержки)</p> <p>Группа 5 - позиция с хватом кисть в кисть (поддержки типа Лассо)</p> <p>В любой Группе хват одной рукой может увеличивать сложность поддержки.</p> <p>В Группах 3-5 выпрямление поднимающей руки (рук) обязательно.</p> <p>Минимум 1 оборот партнера.</p> <p>Разрешены только типы хватов партнёров «кисть – кисть», «кисть – рука», «кисть – тело» и «кисть – верхняя часть ноги (выше колена)».</p> <p>Разрешены смены хвата или позиции партнерши во время поддержки.</p>
--------------	--

<b>Короткая Программа</b>	<p>Короткая программа сезона <b>2024 – 2025</b> должна включать:</p> <p>- любую поддержку хватом кисть в кисть (Группа 4) для <b>взрослых и юниоров</b>.</p> <p>Разрешен только предписанный тип отрыва поддержки над головой.</p> <p>Поддержка Короткой Программы может включать провоз, но в случае включения провоза он не будет являться чертой уровня сложности.</p>
---------------------------	---

<b>Произвольное Катание</b>	<p>Хорошо сбалансированная Произвольная Программа содержит:</p> <p>- максимальное количество поддержек, разрешенных в Произвольной Программе <b>Взрослых</b> это 3, не все из одной Группы. Должны иметь различные обозначения.</p> <p>- максимальное количество поддержек, разрешенных в Произвольной Программе <b>Юниоров</b> это 2, не все из одной Группы.</p> <p>Все поддержки должны иметь различные сокращенные обозначения. При исполнении двух поддержек из группы 5, отрывы должны быть разной природы (с разными обозначениями). Если это не так, то вторая из этих поддержек не будет оценена, но займет ячейку поддержки).</p> <p><b>Провозы:</b></p> <p>Поддержки, которые определяются как чистые провозы, состоят из простого провоза партнёрши без поворота партнёра, в этом случае разрешаются только пол-оборота партнёра в начале и/или конце провоза. В провозах разрешены любые хваты. Разрешены провозы одного из партнёров другим на спине, плечах или коленях. Поддержки-проводы не включаются в число верхних поддержек. Эти поддержки рассматриваются в компоненте «Композиция». Они не имеют стоимости и не ограничиваются по количеству.</p>
-----------------------------	---

## Черты Уровней Сложности

- 1) Взрослые: Сложная вариация отрыва и сложная вариация приземления  
Юниоры: Сложная вариация отрыва или сложная вариация приземления
- 2) 1 смена хвата и/или базовой позиции партнерши (1 об. партнера до и после смены, при повторе считается дважды)
- 3) Сложная вариация позиции партнерши (1 полный оборот)
- 4) Сложный провоз (только для Произвольного Катания взрослых)
- 5) Взрослые: Сложный хват одной рукой партнера (2 полных об. в сумме, не считая частей короче 1 об.)  
Юниоры: хват одной рукой партнера (2 полных оборота в сумме, не считая частей короче 1 оборота)
- 6) Дополнительный оборот партнера с хватом одной рукой после двух оборотов в 5) (только в Произвольном Катании и только в одной поддержке)
- 7) Смена направления вращения партнера (один оборот до и после смены, считается только один раз за программу)

**Черты 1), 2), 3) и 5)** должны быть существенно отличны в разных поддержках, а если они будут похожи, то могут быть засчитаны только первый раз, когда их пытались исполнить.

Все Черты могут быть засчитаны только при их исполнении в первые 4.0 оборота.

## Разъяснения

<b>Базовые хваты, позиции</b>	<p><b>Хваты:</b> кисть за подмышку, кисть за талию, кисть за бедро или верхнюю часть ноги (выше колена), включая ягодицы, кисть за кисть/руку.</p> <p><b>Позиции:</b> Вертикальная (верхняя часть тела партнерши вертикальна), Свеча (позиция партнерши в сторону с верхней частью тела параллельной льду) и Платтер (позиция партнерши плоская, глядя вверх или вниз, с верхней частью тела параллельной льду). Если в поддержке позиция партнерши 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 партнерши в любом направлении, то это тоже считается сменой позиции.</p>
<b>Отрыв</b>	<p><b>Сложный</b> – включает, но не ограничивается следующим: сальто при отрыве, танцевальная поддержка, переходящая немедленно (без касания партнершей льда) в обычную поддержку, отрыв с хватом одной рукой, использование кораблика, Ина Бауэр, спирали, исполненных одним или обоими партнерами как дуги захода. Если в поддержке 5RLi оба партнера толкаются с хода вперед, то это рассматривается как сложная вариация отрыва. Сложный отрыв должен быть выполнен до полного выпрямления рук.</p>
<b>Приземление</b>	<p><b>Сложное</b> – Вариация трудного приземления, которая включает, но не ограничивается следующим: сальто, вариацией хватов, позиций партнеров и/или направления скольжения при приземлении, приземление с хватом одной рукой, позиция кораблика партнера во время приземления; эта позиция партнера рассматривается как сложная вариация приземления только, если кораблик достаточно длинный: от момента, когда партнер начинает сгибать руки до момента постановки партнерши на лед.</p>
<b>Отрыв и приземление</b>	<p><b>Взрослая</b> пара: сложная вариация отрыва и приземления. <b>Юниорская</b> пара: сложная вариация отрыва или сложная вариация приземления. Эта черта может быть присуждена в нескольких поддержках, только если её исполнение в этих поддержках существенно различно.</p>
<b>Хват одной рукой на спуске</b>	<p>Хват одной рукой считается как черта только, когда партнер использует одну руку, а партнерша использует одну руку или не использует рук и она не касается партнера никаким местом верхней части тела. Этот хват может быть засчитан как “сложная вариация приземления” только один раз за программу.</p>
<b>Провоз</b>	<p><b>Сложный</b> – включает хотя бы одну из следующих черт: во время провоза в течение хотя бы 3 секунд партнер:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- скользит на одной ноге;</li><li>- держит партнершу одной рукой;</li><li>- выполняет перебежки;</li><li>- выполняет кораблик или похожее движение.</li></ul> <p><b>Разрешен в обеих программах, но в Короткой Программе не является чертой, а в Произвольном Катании считается чертой только в первом исполнении. Провоз не является чертой для юниоров.</b></p>
<b>Перерыв во вращении длиннее 3 сек.</b>	<p>Любой перерыв в непрерывном вращении длиннее, чем 3 сек., рассматривается как попытка провоза.</p>
<b>Смены, прерываемые провозом</b>	<p>Если в Произвольном Программе “смена хвата/позиции партнерши/ направления вращения” прерывается Провозом, то соответствующая черта уровня сложности присуждаться не будет.</p>

<b>Определение Группы поддержки</b>	Группы классифицируются в соответствии с хватом в тот момент, когда партнерша проходит уровень плеча партнера, кроме групп 1 и 2, в которых не требуется полное выпрямление руки.
<b>Поддержка Группы 1</b>	Поддержка Группы 1 это любая поддержка, в которой голова партнерши наверху, и она ниже уровня плеча партнера. Возможные хваты кисть за подмышку, кисть за руку, кисть за талию или кисть за кисть.
<b>Поддержка Группы 2</b>	Поддержка Группы 2 это любая поддержка с хватом за талию. Поддержка с хватом за талию, простым отрывом и вертикальной позицией партнерши с головой наверх и лицом в любую сторону без вариаций является поддержкой Группы 2. Любая другая позиция партнерши в поддержке с хватом за талию приводит к поддержке Группы 3.
<b>Поддержка Группы 3</b>	Поддержка Группы 3 это любая поддержка с хватом за бедро или верхнюю часть ноги (выше колена), включая ягодицы.
<b>Поддержка Группы 4</b>	Поддержка Группы 4 это любая поддержка с хватом рука в руку, в которой партнерша не вращается вокруг партнера/по отношению к партнеру во время подъема, она может вращаться только вместе с партнером.
<b>Поддержки Группы 5 (Лассо)</b>	<p>В поддержке Лассо, или Группы 5, партнерша вращается вокруг партнера/по отношению к партнеру во время подъема между отрывом и положением с полностью выпрямленными руками. <b>Это вращение должно быть видимым, глядя на плечи или бедра. Во время подъема одна из рук партнера должна быть явно выше его плеч. В противном случае поддержка будет принадлежать Группе 4.</b> Различные типы поддержек Группы 5 отличаются друг от друга отрывом партнерши, положением партнеров относительно друг друга в момент отрыва и хватом.</p> <p><b>Поддержка Группы 5 Туулуп (5TLi)</b> В момент отрыва партнеры находятся лицом к лицу, партнер едет вперед, а партнерша назад. Партнер держит левую руку партнерши своей левой рукой и держит ее правую руку своей правой рукой. Партнерша прыгает толчком с зубца.</p> <p><b>Поддержка Группы 5 Степ (5SLi)</b> В момент отрыва партнеры находятся лицом к лицу, партнер едет назад, а партнерша вперед. Партнер держит левую руку партнерши своей левой рукой и держит ее правую руку своей правой рукой. Партнерша прыгает с ребра с хода вперед.</p> <p><b>Поддержка Группы 5 Аксель (5ALi)</b> В момент отрыва партнерша находится сбоку партнера. Партнер скользит вперед или иногда в кораблике. Партнер держит левую руку партнерши своей левой рукой и держит ее правую руку своей правой рукой. Партнерша прыгает с ребра с хода вперед.</p> <p><b>Поддержка Группы 5 Заднее Лассо (5BLi)</b> В момент отрыва оба партнера едут ходом назад. Партнер держит правую руку партнерши своей правой рукой и держит ее левую руку своей левой рукой (хват одноименными руками). Партнерша толкается с заднего хода с ребра или зубцом.</p> <p><b>Поддержка Группы 5 Реверс Лассо (5RLi)</b> В момент отрыва партнеры едут в одном направлении, или назад или вперед. Партнер держит левую руку партнерши своей правой рукой и держит ее правую руку своей левой рукой (хват разноименными руками). Партнерша толкается с ребра или зубцом. Также возможен хват, в котором поднимающая рука партнера находится между ног партнерши.</p>
<b>Определение числа оборотов</b>	Обороты партнера считаются от момента отрыва партнерши ото льда до момента, когда руки партнера начинают сгибаться после полного выпрямления и, следовательно, партнерша начинает опускаться. Если в момент отрыва партнерши партнер находится в кораблике или другой позиции вбок, обороты партнера определяются положением его передней ноги в тот момент, когда партнерша отрывается ото льда.
<b>Запрещенная(ый) поддержка(хват) и т.д.</b>	Если пара исполняет запрещенную поддержку/запрещенный хват, то уровень поддержки не может быть выше Базового. Применяется снижение за запрещенный элемент.

<b>Партнер начинает сгибать руку (руки)</b>	Когда партнер начинает сгибать руку после ее полного выпрямления, поддержка считается законченной (исключая моменты смены хвата/позиции). Любая часть поддержки, выполненная после нового выпрямления руки, игнорируется при определении черт уровней сложности и числа оборотов партнера.
<b>Определение черт Уровней Сложности</b>	Кроме черт, касающихся отрыва и приземления, черты уровней сложности поддержки считаются от момента полного выпрямления рук партнера до момента, когда он начинает сгибать руку (и).
<b>Смена хвата</b>	Смена хвата требует одного полного оборота до и после такой смены. Смена хвата означает, что руки партнера переходят из хвата одной группы к хвату другой группы. Если указанного 1 оборота нет, то смена хвата не засчитывается. Переход от хвата правой рукой к хвату левой рукой или наоборот, с хотя бы 1 об. в каждом этом хвате также рассматривается как смена хвата. Переход от хвата двумя руками к хвату одной рукой или наоборот не считается в число смен хвата.
<b>Смена хвата и позиции партнерши</b>	Если смена хвата и позиции партнерши происходят одновременно, то присуждается только одна черта уровней сложности. Черта за “смену хвата и/или позиции партнерши” может быть присуждена в нескольких поддержках только, если её исполнения существенно отличаются друг от друга. Существуют различные хваты (кисть – кисть, кисть – рука, кисть – тело и кисть – верхняя часть ноги (выше колена)) и позиции партнерши (вертикальная, свеча, платтер). Правило 619 определяет смену хвата/позиции партнерши как переход от одного из этих хватов/одной из этих позиций к другому/другой хвату/позиции. Если те же самые два хвата/две позиции исполняются дважды в одном и том же порядке, то эти исполнения рассматриваются как одинаковые. Любые другие типы смен рассматриваются как «существенно различные», включая повторения двух тех же хватов/позиций, но в другом порядке.
<b>Сложная вариация позиции партнерши</b>	Вариация позиции партнерши будет влиять на уровень только, если она существенно осложняет баланс партнерши в поддержке или требует специальной силы и/или гибкости. Эта черта может быть присуждена в нескольких поддержках только, если вариации будут существенно отличаться друг от друга.
<b>Смена направления вращения партнера</b>	Требует одного оборота до и после смены, считается только один раз за программу (первый раз, когда эту смену пытаются исполнить).
<b>Неправильный отрыв –Короткая Программа</b>	Если отрыв отличен по природе от требуемого, то поддержка не получит уровня и стоимости.
<b>Все поддержки из Группы 5 (Произвольное Катание)</b>	Если в Произвольном Катании для взрослых или юниоров все поддержки из Группы 5, то последняя исполненная поддержка будет выброшена.
<b>Определение маленькой поддержки</b>	Любая поддержка с удержанной/стабильной позицией партнерши, в которой руки партнера остаются не выше уровня его плеч. Эта поддержка может быть с вращением или без него.
<b>Хват одной рукой партнера</b>	Два оборота партнера в сумме с хватом одной рукой будут считаться как черта уровня сложности. Третий оборот с хватом одной рукой не будет засчитываться как дополнительная черта в Короткой Программе и будет засчитываться как черта только в одной поддержке (первой по счету) в Произвольном Катании. Части с хватом одной рукой короче одного оборота считаться не будут.

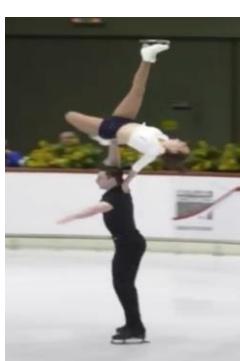
<p><b>Для юниоров</b></p> <p><b>Для взрослых</b></p>	<p>Эта черта присуждается, только если партнерша не использует рук вообще или использует только одну руку для поддержки. Она не присуждается, если обе руки партнерши касаются партнера.</p> <p>Черта 5) Сложный хват одной рукой партнера означает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- любую поддержку, в которой есть только одна точка контакта между партнером и партнершей, и партнерша балансирует без опоры на партнера;</li> <li>- поддержки с более, чем одной, точкой контакта, которые явно требуют исключительного баланса и контроля. Основная часть веса партнерши явно должна быть смещена по отношению к оси основной части веса партнера. Хват со второй точкой контакта может быть засчитан, только если он не используется для опоры.</li> </ul>
--	---

### Две точки контакта

#### Вторая точка контакта без опоры



#### Вторая точка контакта с опорой



# Подкрутки

## Правила

<b>Общее</b>	Партнерша должна быть поймана партнером за талию перед ее плавным приземлением на лед с помощью партнера на одну ногу <b>на заднее наружное ребро</b> . В подкрутке позиция шпагата партнерши перед вращением не является обязательной, но будет одной из черт, которые могут увеличить уровень этого элемента.
<b>Короткая Программа</b>	Короткая программа должна включать одну подкрутку. Отрыв партнёрши ото льда типа Лутца или Флипа. Число оборотов свободного вращения партнёрши в воздухе – 2 или 3 для <b>Взрослых и Юниоров</b> .
<b>Короткая Программа</b>	<b>Подкрутки, которые не удовлетворяют требованиям</b> (включая неправильное количество оборотов) не будут иметь Стоимости и блокируют соответствующую ячейку, если она свободна.
<b>Произвольное Катание</b>	В Произвольном катании отрыв партнерши ото льда может отличаться от Лутца/Флипа (тоулуп, аксель). Число оборотов в подкрутке не ограничено. Для <b>Взрослых и Юниоров</b> хорошо сбалансированная произвольная программа должна содержать 1 подкрутку.

## Черты Уровней Сложности

- 1) Шпагат партнерши (каждая нога хотя бы  $45^\circ$  от оси тела и ноги партнерши прямые или почти прямые)
- 2) Прием партнерши руками сбоку талии (ее ладони, руки, верхняя часть тела не касаются партнера)
- 3) Позиция партнерши в воздухе с рукой (руками) над головой (минимум 1 полный оборот)
- 4) Сложный отрыв: повороты, шаги, движения, маленькие поддержки, непосредственно предшествующие отрыву и выполненные с непрерывным движением или сложный выезд: может быть выполнен перед приземлением партнерши или сразу после него
- 5) Разведение прямых или почти прямых рук партнера в сторону хотя бы до уровня плеч после отпускания Партнерши

## Разъяснения

<b>Недокрут на приземлении</b>	Подкрутки с недостатком предполагавшегося вращения на приземлении могут быть понижены при недокруте в $\frac{1}{2}$ оборота или более. Пониженная подкрутка будет указана Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “<<” после сокращенного обозначения элемента. Техническая Бригада определяет любую подкрутку с недокрутом в пол-оборота или более на приземлении, как подкрутку на 1 об. меньше. Например, если в тройной подкрутке партнер поддерживает основную часть веса партнерши, когда верхняя часть ее тела повернулась только на 2.5 оборота, то такой элемент будет назван попыткой тройной подкрутки, а потом понижен до двойной подкрутки. При решениях по «понижению» важен угол обзора камеры, особенно если подкрутка исполняется на противоположном от камеры краю катка.
<b>Шпагат партнерши</b>	Эта черта дается только, если каждая нога партнерши, прямая или почти прямая, находится под углом хотя бы $45^\circ$ от оси её тела.
<b>Прием партнерши руками сбоку талии (ее ладони, руки, верхняя часть тела</b>	Черта дается, если: а) обе руки партнера сбоку талии партнерши (ловля, при которой одна или обе руки партнера находятся на любой другой части тела партнерши эта другая позиция приема, и черта присуждаться не будет) и

<b><i>не касаются партнера)</i></b>	б) партнерша не касается партнера в любой момент фазы приземления никакой частью руки или тела. Если партнерша падает на партнера (ее вес поддерживается телом партнера до того, как коньки коснутся льда) или даже просто касается партнера при приземлении, черта не дается, даже если руки партнерши не держатся за партнера.
<b><i>Разведение рук партнера в сторону хотя бы до уровня плеч после отпускания партнерши</i></b>	После того, как партнер отпускает партнершу, его руки должны изменить позицию и оказаться сбоку тела на высоте не выше плеч до того, как он поймает партнершу в воздухе. Руки партнера должны быть прямыми или почти прямыми. Если партнерша не поймана в воздухе, то черта не дается. Однако черта будет присуждена в случае любого приема в воздухе (не обязательно за талию).
<b><i>Сложный отрыв</i></b>	Черта дается только, если есть шаги, повороты, движение (я), маленькие поддержки, непосредственно предшествующие отрыву и выполненные с непрерывным движением. В случае разрыва, черта даваться не будет.
<b><i>Сложный выезд</i></b>	<u>Сложный выезд может быть выполнен до приземления партнерши или непосредственно после него. Используя маленькие поддержки, шаги, повороты, движение(я), непосредственно предшествующие приземлению или сразу следующие за ним, выполненные с непрерывным движением.</u>

# Тодесы

## Циркулевая фигура (новисы)

### Правила

<b>Общее Тодес</b>	Во время исполнения заключительной позиции, когда партнёрша находится в положении самого тодеса, оба партнёра должны выполнить минимум 1 оборот в позиции полного тодеса, когда колени партнёра явно согнуты. Для получения более высокого Уровня партнёр должен находиться в низкой позиции циркуля. Одновременно партнёрша должна скользить в тодесе на чистом ребре, причем её <b>тело и голова</b> должна 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. Любой тип позиции может считаться чертой, если хват партнёров фиксируется в течение как минимум одного непрерывного оборота.
<b>Циркулевая фигура</b>	Партнер выполняет циркуль, держа партнершу, которая следует за ним, хватом рука в руке. Партнерша может быть в ласточке, кораблике или быть в позиции с вытянутой ногой.

<b>Короткая Программа</b>	Типы тодесов: <b>Тодес назад наружу:</b> 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 ее рука полностью вытянута, когда она движется по кругу вокруг партнёра в этой позиции. Разрешена любая вариация позиции партнёра при сохранении им позиции циркуля, как она определена, и скольжении партнёрши вокруг партнёра на наружном ребре. <b>Тодес вперед внутрь:</b> 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. Разрешена любая вариация позиции партнёра при сохранении им позиции циркуля, как она определена, и скольжении партнёрши вокруг партнёра на внутреннем ребре. <b>Тодес назад внутрь:</b> То же, что для тодеса назад наружу, но партнёрша наклонена назад или вперед ко льду, её рука полностью вытянута и она движется по кругу вокруг партнера в этой позиции на четком заднем внутреннем ребре. <b>Тодес вперед наружу:</b> То же, что для тодеса вперед внутрь, но партнёрша движется по кругу вокруг партнёра вперед на четком наружном ребре.  Для <b>Взрослых и Юниоров</b> Короткая Программа сезона <b>2024 – 2025</b> должна включать тодес назад наружу.
---------------------------	--

<b>Произвольное Катание</b>	Для <b>Взрослых и Юниоров</b> хорошо сбалансированная Произвольная программа должна включать 1 тодес любого типа, но для <b>Взрослых</b> этот тип должен отличаться от типа, исполненного в Короткой Программе. Разрешены вариации хвата.
-----------------------------	---

## Черты Уровней Сложности

- 1) Сложный заход (непосредственно предшествующий тодесу) или сложный выезд
- 2) Полные обороты партнериши, когда оба партнера находятся в “низкой” позиции (считается столько раз, сколько выполнено)

## Разъяснения

<b>Позиции</b>	<p><b>«Низкая позиция» партнериши:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- для внутренних тодесов «нижнее» бедро или ягодица и голова партнериши не должны быть выше колена ее опорной ноги;</li><li>- для наружных тодесов – голова не должна быть выше колена опорной ноги.</li></ul> <p><b>«Низкая позиция циркуля» партнера:</b></p> <p>ягодицы не выше колена стоящей в циркуле ноги.</p> <p>Уровень Тодеса без 1 полного об. партнера и партнериши одновременно в описанной «низкой» позиции не может быть выше 1ого.</p>
<b>Число оборотов в “низкой” позиции</b>	Любая часть тодеса с более высокой, чем описано выше, позицией партнериши или партнера не годится для черт уровней сложностей 2). Счет оборотов начинается только, когда партнерша и партнер находятся в действительно низкой позиции тодеса.
<b>Потеря “низкой” позиции</b>	Чтобы получить черты 2), “низкая” позиция обоих партнеров должна быть непрерывной. Если “низкая” позиция потеряна, черты 2) могут быть засчитаны, только если они выполнены до потери “низкой” позиции.
<b>Партнерша не находится в предписанной позиции</b>	Если голова партнериши (для всех тодесов) и/или ее нижнее бедро (для тодесов внутрь) выше колена ее опорной ноги, уровень тодеса не может быть выше 1ого. Если во время исполнения тодеса нижняя часть головы партнериши <b>никогда</b> не достигает уровня колена ее опорной ноги, то тодес не будет иметь стоимости.
<b>Исполнение другого тодеса (Короткая программа)</b>	В Короткой Программе тип тодеса предписан. Если партнерша скользит на другом ребре или в другом направлении, то уровень и стоимость не даются, но ячейка блокируется.
<b>Партнерша скользит на ботинке</b>	Если партнерша теряет ребро и переходит на ботинок или колено, то этот момент рассматривается как окончание тодеса, и никакие черты после этого момента не присуждаются. Техническая Бригада должна решить, является ли это падением.
<b>Нет позиции циркуля или колено партнера не согнуто или его рука не полностью выпрямлена</b>	Если партнер не принимает позицию циркуля вообще или не остается в этой позиции хотя бы один оборот, или если колено его ноги с зубцом на льду не является явно согнутым в течение одного оборота, или его держащая рука не полностью выпрямлена в течение одного оборота, то уровень тодеса не называется, и тодес будет без стоимости.
<b>Партнер не достигает или не удерживает низкую позицию циркуля</b>	<b>Если партнер не совершает одного полного оборота в предписанной низкой позиции циркуля, то Уровень тодеса не может быть выше 1ого.</b>
<b>Смена позиции циркуля</b>	В Короткой Программе разрешена только традиционная позиция циркуля партнера, в которой он скользит на заднем наружном ребре, держа руку партнериши полностью вытянутой рукой с обоими коленями явно согнутыми и в полной позиции циркуля. Никакие вариации этой позиции циркуля не разрешены. В случае их использования тодес будет без уровня. <b>В Произвольном Катании разрешен задний или передний циркуль партнера.</b> При изменении позиции циркуля партнера тодес будет считаться законченным. Вследствие этого только та часть, в которой партнер находился в правильной позиции циркуля, будет приниматься во внимание при определении уровня тодеса.

<b>Хват другой рукой (заход на тодес)</b>	Хват другой рукой партнера не разрешен в <b>Короткой Программе</b> , разрешен в <b>Произвольном Катании</b> , но не считается чертой. Хват другой рукой партнерши разрешен как в <b>Короткой Программе</b> , так и в <b>Произвольном Катании</b> , но не считается чертой.
<b>Смена руки</b>	В Короткой Программе и Произвольном Катании смена руки партнера и/или партнерши разрешена в любой момент, но больше не является чертой уровня сложности.
<b>Чьи обороты считываются?</b>	Для черт 2) считаются только обороты партнерши. Возможно, что у партнера будет меньше оборотов в низкой позиции, чем у партнерши, в том случае, если партнерша проходит сзади партнера при исполнении тодеса. Для этого нужна смена хвата.
<b>Когда начинается тодес?</b>	<b>Заход начинается</b> в начале кривой въезда, когда один из партнеров находится на одной ноге на ребре тодеса, а другой партнер также находится на одной ноге или в позиции такой, как кораблик, пистолетик и т.д.
<b>Когда начинается и заканчивается выезд?</b>	<b>Выезд из тодеса начинается</b> , когда партнер начинает сгибать «держащую» руку в локте, и <b>заканчивается</b> , когда партнерша принимает вертикальное положение.
<b>Когда начинаются и заканчиваются обороты тодеса?</b>	<b>Они начинаются</b> , когда зубец партнера принимает стационарное (типа якоря) положение на льду. <b>Они заканчиваются</b> , когда заканчивается циркуль партнера или партнерша начинает подниматься для выезда из тодеса. Более ранняя из этих вещей будет обозначать окончание оборотов.
<b>Сложные заход, выезд</b>	Спортсмен (ы) должны демонстрировать позиции, которые влияют на положение основной части тела и баланс. Сложная позиция въезда должна быть выполнена в то время, когда <u>хотя бы один из партнеров находится на дуге въезда</u> и партнерша и/или партнер движутся из сложной позиции въезда прямо и без задержки в позицию тодеса. Пример сложного выезда: за выездом партнерши непосредственно с непрерывным движением следует поддержка (танцевальная или другая) или прыжок. Выезд должен иметь существенное влияние на баланс и контроль исполнения тодеса. <b>Заход</b> засчитывается как черта, только если “низкая” позиция принимается обоими партнерами в течение первого оборота после фиксации зубца партнера на льду. Сложный заход и/или выезд это одна черта, и может быть засчитано только одно из этих движений.

**Элементы без Уровня (без стоимости) или с максимальным Уровнем В/1/2/3 в ПАРНОМ КАТАНИИ, КП и ПК, сезон 2024-2025**

Максим. Уровень КП	Проблема	Максим. Уровень ПК
<b>Замечание:</b> Паре присуждается низший Уровень из Уровней, достигнутых каждым партнером		
<b>Все элементы, имеющие Уровни</b>		
<b>Без стоимости</b>	Неправильный элемент	<b>Не применимо</b>
<b>Базовый + снижение</b>	Запрещенные элементы/движения (при выполнении требований для Базового Ур.); ТБ отвечает за снижение за запрещенный эл.	<b>Базовый + снижение</b>
<b>Дорожки шагов</b>		
<b>Без стоимости</b>	Не полностью использует ледовую площадку	<b>Не применимо</b>
<b>Базовый</b>	Нет минимального разнообразия шагов и поворотов	<b>Не применимо</b>
<b>1</b>	Только минимальное разнообразие шагов и поворотов	<b>Не применимо</b>
<b>2</b>	Только простое разнообразие шагов и поворотов	<b>Не применимо</b>
<b>Базовый</b>	Нет баланса в распределении шагов и поворотов по дорожке	<b>Не применимо</b>
<b>Базовый</b>	Нагрузка на партнеров не одинакова	<b>Не применимо</b>
<b>Комбинация Раздельных Вращений (Новисы)</b>		
<b>Без стоимости</b>	Нет 2 оборотов подряд в 2 базовых позициях	<b>Не применимо</b>
<b>Комбинация Раздельных Вращений со сменой ноги</b>		
<b>Без стоимости</b>	Меньше 2 базовых позиций с 2 оборотами	<b>Не применимо</b>
<b>Любой, V</b>	2 базовые позиции с 2 оборотами	<b>Не применимо</b>
<b>Без стоимости</b>	Смена ноги: менее 3 оборотов до/после смены	<b>Не применимо</b>
<b>Комбинация Парных Вращений</b>		
<b>Не применимо</b>	Один/оба партнера не имеют 2 непрерывных об. в 2 базовых поз. или нет попытки смены ноги одним или обоими партнерами	<b>Без стоимости</b>
<b>Не применимо</b>	Смена ноги: менее 3 непр. об. до/после одним/двумя партнерами	<b>Любой, V</b>
<b>Не применимо</b>	Все сложные варианты исполнены партнершей/партнером (Черта 2)	<b>Черты 1 нет</b>
<b>Не применимо</b>	Меньше 3 базовых позиций с 2 оборотами	<b>Любой, V</b>
<b>Поддержки</b>		
<b>Баз.+снижение</b>	Запрещенный хват	<b>Баз. + снижение</b>
<b>Без стоимости</b>	Менее минимального числа в 1 оборот партнера	<b>Без стоимости</b>
<b>Без стоимости</b>	Руки партнера никогда не выпрямлены (Группы 3/4/5)	<b>Без стоимости</b>
<b>Без стоимости</b>	Неправильный отрыв	<b>Не применимо</b>
<b>Тодесы</b>		
<b>Без стоимости</b>	Партнер не остается в циркуле с явно согнутым коленом и полностью выпрямленной рукой в течение 1 оборота	<b>Без стоимости</b>
<b>1</b>	Партнер и партнерша не остаются одновременно в “низкой” позиции в течение 1 оборота	<b>1</b>
<b>Без стоимости</b>	Голова партнериши <b>никогда</b> не достигает уровня колена ее опорной ноги	<b>Без стоимости</b>