

# ВЗРОСЛЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

## ПОЛОЖЕНИЕ

*не квалификационные любительские взрослые соревнования  
по фигурному катанию на коньках*

### «Мечтайте с нами»

**(19 - 21 декабря 2008 г)**

#### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Популяризация и развитие любительского катания на коньках среди взрослых
- Оздоровление и вовлечение к активному и здоровому образу жизни
- Привлечение внимания общественности и соответствующих организаций к любительскому уровню
- Информирование всех интересующихся фигурным катанием о возможности обучаться катанию на коньках в любом возрасте и совершенствоваться на любом уровне
- Ознакомление с международными требованиями, предъявляемыми ISU и другими организаторами аналогичных соревнований, к взрослому любительскому катанию и информирование о возможности участия в соревнованиях этого уровня всех желающих
- Стимулирование деятельности различных клубов, развивающих взрослое любительское катание

#### СРОКИ, МЕСТО, РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется Оргкомитетом во главе с Главным судьёй и Главным Секретарём. Непосредственную подготовку и проведение соревнований осуществляет ООО КЛФК «Серебряная Мечта».

Соревнования проводятся в период *с 19 по 21 декабря 2008 г.*

Точное время и место проведения – *к 10 декабря 2008 г.*

Расписание по видам соревнований – *к 15 декабря 2008 г.*

Оргкомитет оставляет за собой *право перенести или отменить соревнования.*

#### УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, занимающиеся любительским фигурным катанием (действующие спортсмены и артисты балета на льду не допускаются), предоставившие в оргкомитет соревнований:

1. «Заявку на участие» с распиской об «*Ответственности*» по форме (*Приложение № 1*) **до 5 декабря**
2. Оплату *стартового взноса* по платёжному перечислению (*Приложение № 2*) **с 5 до 10 декабря**  
*Участники присылают подтверждение оплаты (оплаченное через банк платёжное поручение) по факсу : 8 495 564 91 83 или по e-mail: [silver-dream@inbox.ru](mailto:silver-dream@inbox.ru)*
3. «Договор участия в соревнованиях» (*Приложение № 3*) **в день соревнований (19 – 21 декабря)** - при регистрации перед соревнованиями.

#### ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования включают следующие виды:

- *ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ - Произвольная программа*
- *Показательная программа - СОЛО (Интерпретация)*
- *Показательная программа - ДУЭТЫ (Интерпретация)*
- *Импровизация*
- *Обязательные упражнения*
- *ПАРНОЕ КАТАНИЕ - Произвольная программа*
- *Танцы - СОЛО - Обязательные танцы*

- **Танцы - ПАРЫ - Обязательные танцы**

### **ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ**

Предлагаются следующие возрастные группы:

#### **В одиночном катании:**

молодёжная	– 16 – 20 лет
1-ый	- 21 – 28 лет
2-ой	- 29 – 35 лет
3-ий	- 36 – 45 лет
4-ый	- 46 – 55 лет
5-ый	- 56 и старше

#### **В парном катании, танцах, в показательной (интерпретационной), импровизационной программах и в обязательных упражнениях:**

Молодёжная	- 16 – 35 лет
Взрослая	- 36 и старше

*В зависимости от количества поданных заявок, некоторые возрастные классы могут быть объединены.*

### **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Музыкальное сопровождение:

- должно быть **единственной записью** с хорошим качеством звучания на CD или кассете
- должно быть **готовым к воспроизведению** по включению
- необходимо указать на ней **фамилию, имя, вид программы, уровень**
- должно быть предоставлено при регистрации в оргкомитет за 1 час до начала соревнований и будет возвращено по окончании
- необходимо иметь при себе на соревнованиях 2-ой экземпляр музыкального сопровождения.

### **СУДЕЙСТВО**

В **ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ** действует **открытая система** судейства **из 6.0 баллов** и **одной оценкой**,

в **ТАНЦАХ – СОЛО / ПАРЫ - Обязательные танцы** действует **открытая система** судейства **из 6.0 баллов** и **двумя оценками**:

1-ая – за технику исполнения,

2-ая – за художественное впечатление.

В **ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ / ПАРНОМ КАТАНИИ - Произвольная программа**,

согласно правилам «**новой системы судейства**» общий результат складывается из 2-х оценок:

- 1) Технического результата
- 2) Суммой баллов за компоненты программы

**Технический результат** определяется следующим образом:

Судьями оцениваются:

- *качество исполнения каждого технического элемента (дорожки, спирали, прыжка, вращения и т.д.), имеющего базовую стоимость;*

**Сумма оценок за каждый такой элемент дает технический результат.**

Технической бригадой (Технического специалиста, Технического контроллера и Ассистента технического специалиста):

- *идентифицируется квалификация исполненных технических элементов:*

для прыжковых элементов:

А) тип прыжкового элемента (каскад, комбинация, сольный прыжок, его название)

Б) оборотность

В) правильность ребра отрыва (на лутце и флипе)

для вращений, дорожек и спиралей:

номер уровня сложности (от 0 до 4).

### В дополнении:

- если прыжковый элемент выполняется во второй половине программы отведенного времени, то его оценка умножается на коэффициент 1,1;
- в случае если прыжок не докручен более чем в  $\frac{1}{4}$  оборота, базовая оценка такого прыжка понижается до базовой стоимости прыжка на один оборот меньше.
- элементы, выполненные сверх требуемых по заявленному уровню, не учитываются.

**Компоненты программы** складывается из суммы баллов 5 оценок, выставленных судьями:

- 1) Навыки скольжения
- 2) Переходы и связки
- 3) Исполнение
- 4) Хореография и композиция
- 5) Интерпретация образа

Каждый компонент оценивается судьями по 10 бальной шкале с шагом в 0,25 балла.

**Сумма усредненных оценок за каждый компонент есть сумма за компоненты программы.**

При выставлении общей оценки могут быть сделаны дополнительные снижения в следующих случаях:

- падение (за каждое падение **вычит 1 балл**, если падают оба партнера, то **2 балла**)
- за перекаат программы (**1 балл** за каждые 5 секунд перекаата; в случае если перекаат программы превысит 30 секунд техническая оценка вовсе не выставляется)
- за наличие словесного вокала в произвольной программе
- за неправильный костюм в произвольной программе (нельзя кататься в шляпах, с тростью...)
- за исполнение нелегальных элементов (например, сальто назад)
- за длинный перерыв (больше 2 минут) во время программы при проблемах с костюмом или коньками **снимается 2 балла**.

Технический контроллер может сделать **бонус в 2 балла** за исполнение оригинального элемента.

Обращаем внимание на то, что в этом сезоне создали очень строгое правило: на выход спортсмену с момента его объявления дается ровно 1 минута. Если это время будет превышено, то рефери имеет право снять участника с соревнований.

В таких видах программы как **ИНТЕРПРТИТАЦИЯ** и **ИМПРОВИЗАЦИЯ** судейская бригада выставляет оценки только за компоненты программы. Техническая оценка отсутствует.

### **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Подведение итогов производится путём подсчёта баллов отдельно в каждом уровне в каждом возрастном классе в каждом из разделов соревнований.

Победитель выявляется по наибольшей сумме баллов. **При равенстве общего результата в ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ / ПАРНОМ КАТАНИИ - Произвольная программа, выигрывает тот, у кого больше сумма за компоненты программы.**

Награждение победителей, призёров и участников соревнований медалями и памятным призами будет осуществляться по окончании соревнований.

### **НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ И ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Организаторы не несут ответственности за повреждения и травмы фигуристов и официальных лиц. **Условием приема заявок на участие является согласие** (подписанная Расписка об ответственности) **всех участников принять на себя всю ответственность за возможные риски**, связанные с причинением вреда здоровью или повреждением имущества участника во время проведения соревнований.

### **ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Каждый участник предоставляет в оргкомитет соревнований заявку по специальной форме

**(Приложение № 1)**

**по адресам:**

- Московская обл., г. Красногорск, Волоколамское ш.(2 км от МКАД), Всесезонный горнолыжный центр «СНЕЖКОМ» (по предварительному звонку в понедельник и четверг 18.00 - 21.00)
- г. Москва, Лужнецкая наб. 24, Олимпийский комплекс «Лужники», Малая Спортивная Арена (по предварительному звонку в среду и пятницу 18.00 – 21.00)

**или по e-mail:** [silver-dream@inbox.ru](mailto:silver-dream@inbox.ru)

**до 5 декабря 2008 г..**

Подробная информация

*у Вертебной Гули тел +7 926 117 92 13* (для звонков и SMS-сообщений)

### **СТАРТОВЫЙ ВЗНОС**

Оплата расходов соревнований осуществляется за счёт *стартовых взносов с участников.*

Размер стартового взноса:

- участие в одном разделе соревнований – **1500 руб.**
- участие во втором разделе – **1000 руб.**
- участие в последующих разделах – **700 руб.**

Оплата осуществляется безналичным платежом на расчётный счёт проводящей соревнования организации ООО КЛФК «Серебряная Мечта» по платёжному поручению (*Приложение № 2*)

**до 10 декабря 2008г..**

### Реквизиты:

ООО «КЛФК «Серебряная Мечта»

ИНН 7714666455

КПП 771401001

Р/СЧ 40702810400060002089

в ОАО АКБ «Авангард»

кор/сч 3010181000000000201

БИК 044525201

### **ДОГОВОР УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

С каждым *участником* (в случае участия в соревнованиях несовершеннолетних - *родителем*) заключается «*Договор участия в соревнованиях*» (*Приложение № 3*).

### **ТРЕНИРОВКИ**

Организовываются тренировки с прокатом программ для всех участников соревнований на ледовой площадке Всесезонного горнолыжного центра «СНЕЖКОМ»:

*по понедельникам (14.00 – 15.00 и 21.00 – 22.00) с 10 ноября 2008 г согласно правилам, установленным администрацией комплекса.*

### **ЛЕДОВАЯ ПЛОЩАДКА**

Размер – 30 x 56. Оборудована пластиковыми бортами, комфортабельными раздевалками и 2-х рядными трибунами для зрителей.

На каждого несовершеннолетнего участника предусмотрен 1 сопровождающий.

## ТРЕБОВАНИЯ

### ➤ Одиночное катание - Произвольная программа

#### Требования:

- Программа должна быть *сбалансированной* с точки зрения техники и художественного впечатления
- Музыкальное сопровождение должно быть *без голоса* и не должно превышать соответствующую уровню продолжительность
- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками - согласно *уровню и возрасту*
- Представляемые элементы в программе должны соответствовать требованиям, указанным в ТАБЛИЦЕ «ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ - Произвольная программа», в соответствии с заявленным участником уровнем
- Указанные \* элементы – *обязательны*
- Указанная продолжительность программы представляет собой ограничение, которое *нельзя превышать*. Реальная длительность может быть короче
- При судействе по новой системе оценка за компоненты программы умножается на коэффициент 1.6
- **Комбинация прыжков** может состоять из любого количества классических прыжков (тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц, аксель), соединенных нестандартными прыжками не более чем в 1 оборот (ойлер, риттбергер в повороты и т.п.) или подскоками; **повороты и шаги** (тройки, моухоки и т.п.) *запрещены*. В комбинации *оцениваются лишь 2 самых сложных прыжка*, при судействе по новой системе сумма их стоимостей умножается на коэффициент 0.8.
- Оценка каскада вычисляется как сумма стоимостей входящих в него прыжков (не более трех). **Каскад** не должен содержать нестандартных прыжков и поворотов. Двукратная тройка между прыжками в каскаде рассматривается как ошибка, за которую оценка каскада снижается, однако каскад засчитывается как выполненный
- **Вращения** считаются различными, если они имеют разные обозначения в таблице стоимости элементов (Scale Of Value).
- **Комбинированное вращение** – это вращение, в котором присутствует смена базовых позиций - стоя, сидя, в ласточке (заклон и бильман трактуются как позиция стоя). В программе не может быть двух комбинированных вращений одного уровня без смены ноги или двух комбинированных вращений со сменой ноги.

Категория	Прыжковые элементы	Вращения	Дорожки шагов и спирали
3 мин 10 сек макс. <b>Мастера</b>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>обязательно 1 прыжок типа аксель*</b></li> <li>• мин. 1*, макс. 3 каскада или комбинации</li> <li>• 1 каскад может содержать 3 прыжка, остальные - 2</li> <li>• прыжок может быть повторен лишь 1 раз и только в каскаде или комбинации</li> <li>• <b>разрешены</b> одинарные, двойные и тройные прыжки</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращения должны быть разными (т.е. иметь различные обозначения в таблице стоимости элементов)</li> <li>• мин. 5 оборотов; 4 об. на каждой ноге при смене ноги</li> <li>• мин. 2 оборота в каждой позиции</li> <li>• <b>обязательны: комбинированное вращение со сменой ноги* и прыжок во вращение*</b></li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дорожка шагов по прямой, кругу или серпантину <b>либо</b> последовательность спиралей*</li> <li>• должна покрывать всю поверхность льда</li> <li>• дополнительные дорожки и спирали не засчитываются как дорожки шагов, но учитываются и оцениваются как переходы в программе</li> </ul>
2 мин 40 сек макс. <b>Золото</b>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>допускаются</b> одинарные и двойные прыжки, кроме <b>двойных флипа, лутца и акселя</b></li> <li>• мин. 1*, макс. 3 каскада или комбинации</li> <li>• 1 каскад может содержать 3 прыжка, остальные - 2</li> <li>• прыжок может быть повторен лишь 1 раз и только в каскаде или комбинации</li> <li>• двойные флип, лутц и аксель и тройные прыжки <b>запрещены</b></li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращения должны быть разными (т.е. иметь различные обозначения в таблице стоимости элементов)</li> <li>• мин. 4 оборота; 4 об. на каждой ноге при смене ноги</li> <li>• мин. 2 оборота в каждой позиции</li> <li>• <b>обязательно: комбинированное вращение со сменой ноги* и прыжок во вращение*</b></li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дорожка шагов по прямой, кругу или серпантину <b>либо</b> последовательность спиралей*</li> <li>• должна покрывать всю поверхность льда</li> <li>• дополнительные дорожки и спирали не засчитываются как дорожки шагов, но учитываются и оцениваются как переходы в программе</li> </ul>
2 мин 10 сек макс. <b>Серебро</b>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>допускаются</b> одинарные прыжки и <b>аксель</b></li> <li>• мин. 1*, макс. 3 каскада или комбинации</li> <li>• 1 каскад может содержать 3 прыжка, остальные - 2</li> <li>• прыжок может быть повторен лишь 1 раз и только в каскаде или комбинации</li> <li>• двойные и тройные прыжки <b>запрещены</b></li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращения должны быть разными (т.е. иметь различные обозначения в таблице стоимости элементов)</li> <li>• мин. 3 оборота; 3 об. на каждой ноге при смене ноги</li> <li>• мин. 2 оборота в каждой позиции</li> <li>• <b>обязательно: комбинированное вращение со сменой ноги*</b></li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дорожка шагов по прямой, кругу или серпантину <b>либо</b> последовательность спиралей*</li> <li>• должна покрывать не менее половины поверхности льда</li> <li>• дополнительные дорожки и спирали не засчитываются как дорожки шагов, но учитываются и оцениваются как переходы в программе</li> </ul>

<p style="text-align: center;">1 мин 40 сек макс <b>Бронза</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускаются все прыжки в один оборот</li> <li>• мин. 1*, макс. 3 каскада или комбинации</li> <li>• 1 каскад может содержать 3 прыжка, остальные - 2</li> <li>• прыжок может быть повторен лишь 1 раз и только в каскаде или комбинации</li> <li>• аксель, двойные и тройные прыжки <b>запрещены</b></li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращения должны быть разными (т.е. иметь различные обозначения в таблице стоимости элементов)</li> <li>• мин. 3 оборота; 3 об. на каждой ноге при смене ноги</li> <li>• мин. 2 оборота в каждой позиции</li> <li>• <b>прыжки во вращения запрещены</b></li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дорожка шагов по прямой, кругу или серпантину <b>либо</b> последовательность спиралей*</li> <li>• должна покрывать не менее половины поверхности льда</li> <li>• дополнительные дорожки и спирали не засчитываются как дорожки шагов, но учитываются и оцениваются как переходы в программе</li> </ul>
<p style="text-align: center;">1 мин 40 сек <b>Серебряная Бронза</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускаются все прыжки в полоборота и в один оборот</li> <li>• мин. 1, макс. 3 каскада или комбинации</li> <li>• <b>одинарный лутц, аксель, двойные и тройные прыжки запрещены</b></li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>Макс. 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• минимум 3 оборота</li> <li>• <b>прыжки во вращения запрещены</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обязательно выполнение соединительных шагов, поворотов и спиралей на протяжении всей программы</li> </ul>

## ➤ Показательная программа (Интерпретация):

### Уровни:

1-ый – уровень соответствующий уровню «СЕРЕБРО» и «БРОНЗА» одиночного катания  
2-ой - уровень соответствующий уровню «МАСТЕР» и «ЗОЛОТО» одиночного катания.

### Виды:

- Показательная программа – СОЛО
- Показательная программа – ДУЭТЫ

### Требования:

#### Показательная программа – СОЛО

- При оценивании очень важны скорость, хорошо согнутые колени, хорошие дуги, отцентрованные вращения и грациозные движения.
- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками – согласно *уровню и возрасту*
- Разнообразие шагов и элементов оценивается с точки зрения *отображения музыки на льду*. Использование эффектов новизны, таких как - танец на зубцах, лежание или сидение на льду, валяние или подпевание музыке не желательно.
- **Костюмы** должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые содержат частицы, которые могут повредить или оставить что-либо на льду рассматриваются как небезопасные и не допускаются.
- Продолжительность музыкального сопровождения не должно превышать *1 мин 40 сек.*  
*Допускается музыка с голосом.*
- Разнообразие шагов и элементов оценивается с точки зрения *отображения музыки на льду*. Использование эффектов новизны, таких как - танец на зубцах, лежание или сидение на льду, валяние или подпевание музыке не желательно.
- **Костюмы** должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые содержат частицы, которые могут повредить или оставить что-либо на льду рассматриваются как небезопасные и не допускаются.

#### Показательная программа – ДУЭТЫ

- Продолжительность музыкального сопровождения не должно превышать *3 мин 10 сек.*  
*Допускается музыка с голосом.*
- Пара может состоять: мужчина - женщина или мужчина - мужчина или женщина – женщина
- Разнообразие шагов и элементов оценивается с точки зрения *отображения музыки на льду*. Использование эффектов новизны, таких как - танец на зубцах, лежание или сидение на льду, валяние или подпевание музыке не желательно.
- **Костюмы** должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые содержат частицы, которые могут повредить или оставить что-либо на льду рассматриваются как небезопасные и не допускаются.
- Разнообразие шагов и элементов оценивается с точки зрения *отображения музыки на льду*. Использование эффектов новизны, таких как - танец на зубцах, лежание или сидение на льду, валяние или подпевание музыке не желательно.
- **Костюмы** должны соответствовать характеру музыки. Костюмы, которые содержат частицы, которые могут повредить или оставить что-либо на льду рассматриваются как небезопасные и не допускаются.



### **В оценке за технику учитывается:**

- Лёгкость, уверенность, рёберность скольжения, и глубина дуг.
- Способность чередовать скорость и направление.
- Разнообразие шагов.
- Использование всей площади катка.
- Стиль.

### **В оценке за представление программы учитываются следующие аспекты:**

- Интерпретация музыки и ритма.
- Чувство музыкального ритма и музыкальных фраз.
- Способность выражать экспрессию и музыку всем телом. Эмоциональность.
- Творческий подход.
- Хореография – подбор движений.
- Варьирование темпа.
- Соответствие музыки и программы фигуристу.
- **Исполнение любого запрещенного элемента наказывается судьями.**

## **➤ Импровизационная программа:**

### **Требования**

- **Длительность 1:40** для всех категорий.
- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками – согласно **уровню и возрасту**.
- В качестве музыкального сопровождения будут предложены музыкальные темы без голоса.
- Стилль костюма должен быть нейтральным.
- Музыкальное сопровождение импровизационной программы будет проигрываться в течение 15 минут до выступления - по окончании регистрации, т. е. не менее чем за 30 мин до начала соревнований.
- Участники должны будут разойтись по раздевалкам, где они больше не смогут слышать музыку или видеть других фигуристов на льду. Тренерам не будет позволено общаться с учениками в это время.
- Каждому уровню должны соответствовать только перечисленные ниже элементы. Все дополнительные элементы наказываются.

**Обязательные элементы ИМПРОВИЗАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Мастера</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>одно комбинированное вращение</b> с как минимум 2 сменами позиций и 1 сменой ноги (мин. 4 оборота на каждой ноге)</li><li>- <b>один прыжок во вращение</b> (мин. 4 оборота)</li><li>- <b>одно оригинальное вращение</b> - позиция вращения по выбору (оцениваться оригинальность – мин. 4 оборота)</li><li>- <b>один прыжок в шпагат</b></li><li>- <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду.</li></ul>
<b>Золото</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>одно комбинированное вращение</b> с как минимум 1 сменой позиции и 1 сменой ноги (мин. 3 оборота на каждой ноге)</li><li>- <b>один волчок</b> (мин. 4 оборота)</li><li>- <b>одна либела</b> (мин. 4 оборота)</li><li>- <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду</li></ul>
<b>Серебро</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>одна либела</b> (мин. 3 оборота)</li><li>- <b>один заклон</b> или <b>волчок</b> или <b>оригинальное вращение</b> (мин. 3 оборота)</li><li>- <b>одно комбинированное вращение</b> только с одной сменой позиции и без смены ноги (мин. 3 оборота)</li><li>- <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду</li></ul>
<b>Бронза</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>одно вращение в позиции стоя</b> (мин. 4 оборота)</li><li>- <b>одно вращение назад</b>, заход по выбору (мин. 3 оборота)</li><li>- <b>один волчок</b> (мин. 3 оборота)</li><li>- <b>комбинация спиралей и шагов</b> должна включать смену направления, ласточки, бауер, кораблик по всему льду</li></ul>

## ➤ Обязательные упражнения:

### Требования:

- Участник имеет право *выбрать стартовую ногу*.
- Круги и параграфы выполняются *3 повторения*, а восьмёрки – *2 повторения*.
- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками – согласно *уровню и возрасту*
- Соревнования в обязательных упражнениях будут проводиться по следующим уровням:

### ПРЕ – БРОНЗА

ISU-№            Название фигуры

- № 1            Круги Вперёд/Наружу  
№ 2            Круги Вперёд/Внутрь  
№ 5            Параграф Вперёд

### БРОНЗА

- № 3            Круги Назад/Наружу  
№ 7            Тройки Вперёд/Наружу  
№ 9            Тройка Вперёд/Внутрь – Назад/Наружу

### СЕРЕБРО

- № 4            Круги Назад/Внутрь  
№ 6            Параграф Назад  
№ 9            Тройка Вперёд/Внутрь – Назад/Наружу

## ➤ Парное катание - Произвольная программа

### Требования

- Пара должна состоять из мужчины и женщины.
- Программа должна быть *сбалансированной* с точки зрения техники и художественного впечатления
- Музыкальное сопровождение должно быть *без голоса* и не должно превышать соответствующую уровню продолжительность
- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками *-по уровням и возрастам*
- Возрастная группа определяется по старшему из партнёров
- Представляемые элементы в программе должны соответствовать требованиям, заявленного участником уровня

## ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ПО УРОВНЯМ – ПАРНОЕ КАТАНИЕ

<b>Мастера</b> <b>3м 40с</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различные <b>2 поддержки</b>, но <b>не более 3-х</b>, возможна поддержка с вращением, (позиции партнёры: без рук и на одной руке); разрешаются комбинации поддержек.</li> <li>- <b>1 выброс</b>, но <b>не более 2-х</b> различных в 1 об или 2 об; <i>выброс в 3 об не разрешается.</i></li> <li>- <b>1 параллельный прыжок</b>, но <b>не более 2-х</b> в 1, 2 и 3 об, повторять только в каскадах и комбинациях.</li> <li>- <b>1 каскад</b> (не более 3-х прыжков) или 1 комбинация (оцениваются 2 прыжка высшей стоимости).</li> <li>- <b>1 парное вращение</b>, но <b>не более 2-х</b> (минимум 4 об и 8 об при смене ноги).</li> <li>- <b>1 параллельное вращение</b> (минимум 5 об и 10 об при смене ноги).</li> <li>- <b>1 тодес</b> или <b>обводка</b> (любая позиция).</li> <li>- <b>1 дорожка шагов</b> (по кругу, прямой, серпантину) <b>или комбинация спиралей</b> по всему льду.</li> </ul>
<b>GOLD</b> <b>3м 10с</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2</b> различные <b>поддержки</b>, но <b>не более 3-х</b> (все или 1 из группы 1, возможна поддержка с вращением; остальные могут быть из группы 1 и 2 или передней поддержкой пресса, поддержкой - звезда на 2-х руках или плоской поддержкой; <i>изменения позиции партнёры, без рук и на одной руке и комбинации поддержек не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 выброс</b> в 1 об, но не более 2-х, <i>аксель и в 2 об разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 параллельный прыжок</b> (можно аксель), но не более 2-х, <i>прыжки в 2 и 3 об не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 каскад прыжков</b>, количество прыжков в которых не ограничено.</li> <li>- <b>1 парное вращение</b>, но <b>не более 2-х</b> (минимум 3 об).</li> <li>- <b>1 параллельное вращение</b> (минимум 4 об всего).</li> <li>- <b>1 тодес</b> или <b>обводка</b> (любая позиция).</li> <li>- <b>1 дорожка шагов</b> (по кругу, по прямой, по серпантину) - минимум по ½ льда.</li> </ul>
<b>SILVER</b> <b>2м 40с</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1 поддержка</b>, но <b>не более 2-х</b>. одна из которых должна быть из группы 1; пары могут исполнять поддержку с вращением, <i>верхние поддержки не разрешаются.</i></li> <li>- <b>не более 2-х выбросов</b> в 1 об, выброс в Аксель разрешается, <i>выбросы в 2 об не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 параллельный прыжок</b> в 1 об, но <b>не более 2-х</b> различных; Аксель разрешается, <i>прыжки в 2 об не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 комбинация или каскад прыжков</b>, количество прыжков в которых не ограничено; Аксель разрешается, <i>прыжки в 2 об не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 парное вращение</b> (минимум 3 об), но <b>не более 2-х</b> различных; <i>смена ноги или позиции не разрешается.</i></li> <li>- <b>1 параллельное вращение</b> (минимум 3 об), но <b>не более 2-х</b> различных; одна смена позиции разрешается; <i>смена ноги не разрешается.</i></li> <li>- <b>1 тодес</b> или <b>обводка</b> (любая позиция и хват рук).</li> <li>- <b>1 дорожка шагов</b> (по кругу, по прямой, по серпантину) - минимум по ½ льда.</li> </ul>
<b>BRONZE</b> <b>2м 10с</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержки не обязательны, но <b>не более 2-х</b> различных; возможна поддержка петлёй за талию; <i>верхние поддержки не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 выброс</b> в 1 об (не обязательно); <i>выбросы в Аксель и в 2 об не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 параллельный прыжок</b> в 1 об, но <b>не более 2-х</b> различных; <i>Аксель и прыжки в 2 об не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 комбинация или каскад прыжков</b>, количество прыжков в которых не ограничено; <i>Аксель и прыжки в 2 об не разрешаются.</i></li> <li>- <b>1 парное вращение</b> (минимум 3 об), но <b>не более 2-х</b> различных; <i>смена ноги или позиции не разрешается.</i></li> <li>- <b>1 параллельное вращение</b> (минимум 3 об), но <b>не более 2-х</b> различных; <i>смена ноги или позиции не разрешается.</i></li> <li>- <b>Не более 1-ой обводки</b> (не обязательно); <i>тодес не разрешается.</i></li> <li>- <b>1 дорожка шагов</b> (по кругу, по прямой, по серпантину) - минимум по ½ льда.</li> </ul>



## ➤ Танцы: Пары – Обязательные танцы

### Требования:

- Пара состоит из мужчины и женщины
- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками – согласно *уровню и возрасту*
- Возрастная группа определяется по старшему из партнёров
- *Разминочные группы* формируются в соответствии с уровнями. Разминка – 3 мин – перед каждым обязательным танцем под музыку танца.
- *Организаторы соревнований оставляют за собой право при малом количестве участников объединять разминки.*
- Предлагаются следующие обязательные танцы для пар по уровням:

<b>GOLD</b>	<b>Argentine Tango</b> (2 sequences) <b>Quick Step</b> (4 sequences)
<b>SILVER</b>	<b>Paso Doble</b> (3sequences) <b>Blues</b> (3sequences)
<b>BRONZE</b>	<b>European Waltz</b> (2 sequences) <b>Fourteen Step</b> (4 sequences)

## Танцы: Соло – Обязательные танцы

### Требования:

- Соревновательные группы формируются в соответствии с поданными заявками – согласно *уровню и возрасту*
- *Разминочные группы* формируются в соответствии с уровнями. Разминка – 3 мин – перед каждым обязательным танцем под музыку танца.
- *Организаторы соревнований оставляют за собой право при малом количестве участников объединять разминки.*
- Предлагаются следующие обязательные танцы по уровням:

<b>GOLD</b>	<b>Argentine Tango</b> (2 sequences) <b>Quick Step</b> (4 sequences)
<b>SILVER</b>	<b>Paso Doble</b> (3sequences) <b>Blues</b> (3sequences)
<b>BRONZE</b>	<b>European Waltz</b> (2 sequences) <b>Fourteen Step</b> (4 sequences)